

SANDA

Il Combattimento Libero Cinese

a cura del M° Isidoro Li Pira

Un pò di storia

Il *sanda* (combattimento libero cinese) è costituito da tecniche offensive e difensive le cui basi sono state tratte dai vari metodi di *boxe cinese*, applicata nel combattimento in maniera flessibile a seconda delle varie situazioni presenti in un confronto con l'avversario.

La nascita del metodo *sanda* è alquanto recente ed ha luogo dalla necessità di conformare il complesso repertorio tradizionale del *Kung Fu Wu Shu*, in un unico sistema in grado di regolamentare il confronto fra differenti metodologie. Pur avendo una storia sportiva relativamente giovane (in Cina le prime competizioni moderne risalgono alla fine degli anni settanta) questa disciplina ha raggiunto grande popolarità. Il suo punto di forza, rispetto ad altri metodi di combattimento, sta nel fatto che è estremamente vario nel contenuto tecnico; ciò lo rende efficace in varie situazioni tattiche ed anche nell'autodifesa.

Il metodo di combattimento infatti offre una vasta gamma di azioni tecniche che spaziano dalla boxe di braccia, all'utilizzo delle gambe, per sfociare nel lavoro corpo a corpo delle proiezioni al suolo.

La pratica così offre diversi spunti e rende il *sanda* uno fra i sistemi di combattimento più flessibili e meno rischiosi per chi si addentra in un discorso di competizione sportiva. Dall'altra gli amanti delle discipline di autodifesa, trovano nel *sanda* uno dei metodi più versatili e specifici all'utilizzo pratico proprio per la complementarità delle strategie annesse.

Nel *sanda* l'atleta inizia a costruire la propria idoneità tecnica dallo studio della "guardia" per poi passare a combinazioni avanzate di spostamento sulle gambe e tecniche di braccia, che ad esclusione dei gomiti (previsti solo nell'apprendimento didattico dell'autodifesa, ma vietati nei confronti sportivi così come i colpi di ginocchio) che includono tutti i colpi della boxe in aggiunta ad altri più utilizzati nelle arti marziali tradizionali. Si passa in maniera complementare allo studio delle tecniche di gambe, con molte e varie combinazioni di calci, spazzate e tecniche in volo. Quindi, come accennato prima, lo studio delle proiezioni completa il percorso di formazione avanzata. In questo sono incluse molte tecniche provenienti dall'antica lotta cinese *Shuai Jiao*, che ha dato origine al più conosciuto *Judo* moderno. In questo lavoro corpo a corpo si combinano interessanti metodi di bloccaggio, utili come detto in precedenza all'autodifesa, completati con veloci e sistematiche proiezioni, nelle quali si è in grado di sbilanciare al suolo l'avversario con il minimo rischio di confronto. Il vasto repertorio tecnico delle proiezioni offre un notevole spazio a scambi di colpi sulla corta distanza. La padronanza nell'utilizzo delle proiezioni fa dei Cinesi veri "maestri" in questo metodo.

Naturalmente il regolamento delle competizioni non concede l'applicazione di tecniche considerate pericolose come colpi alle articolazioni, agli organi genitali e nemmeno l'uso di ginocchia e gomiti che potrebbero danneggiare l'avversario; inoltre sia nell'allenamento che nelle competizioni l'uso di adeguate protezioni preserva gli atleti da gravi infortuni.

In Cina gli atleti del *sanda* provengono, per la maggior parte, dalla pratica di stili moderni come il *changquan* (boxe allungata)*, *nanquan* (boxe del sud) ed altri; grazie a ciò essi godono di una particolare destrezza e rapidità nell'uso delle gambe sia per spostarsi che per colpire. Ancora una volta abbiamo quindi la conferma di quanto sia importante, fra gli altri, l'utilizzo del *changquan* inteso anche come stile propedeutico allo studio di qualsiasi specialità del *wushu*.

Il livello tecnico dei praticanti occidentali è notevolmente migliorato da quando alcuni di essi hanno avuto l'opportunità di studiare con insegnanti cinesi, imparando oltre a numerose tecniche nuove anche gli specifici metodi di allenamento.

Il quaderno tecnico di *sanda* redatto dalla IACMA rispecchia fedelmente i programmi di insegnamento cinesi e risulta estremamente utile a chi si addentra seriamente nello studio di questa disciplina.

Le protezioni per l'allenamento e gli incontri di *sanda*

Le protezioni in combattimento sono indispensabili a tutelare l'incolumità degli atleti, sia in allenamento che durante le competizioni. Come in tutte le attività sportive anche per le arti marziali le protezioni specifiche permettono una pratica sicura e consentono agli atleti di sviluppare il loro potenziale. Oggigiorno esistono varie case produttrici di attrezzature specifiche ed è talvolta difficile capire quali, di che tipo e con che caratteristiche acquistare delle protezioni realmente utili. Prima dell'acquisto è consigliabile consultare il proprio insegnante, questo per evitare di fornirsi di materiale non omologato ed addirittura inutile. Il corredo di un atleta di combattimento prevede protezioni specifiche per la competizione, oltre ad altre da utilizzare nell'allenamento. Elencherò di seguito nello specifico le varie protezioni.

1. caschetto: per la protezione della testa, con rinforzi imbottiti sulle orecchie e le aree temporali. Il caschetto è consigliato tutte le volte che ci si cimenta in un incontro ed è obbligatorio per lo svolgimento di un confronto in competizione.

2. paradenti: per la protezione delle corone dentarie, esiste in due formati, singolo, per la protezione della corona dentaria superiore, oppure doppio per entrambe le corone. Il paradenti è d'obbligo sia in allenamento che durante gli incontri.

3. corpetto: per la protezione del tronco. Facoltativo durante gli allenamenti leggeri è obbligatorio per gli incontri sportivi.

4. guanti da boxe: i guanti sono indispensabili sia per l'allenamento che per gli incontri, sportivi. Indossati sopra le fasciature delle mani, oltre a salvaguardare le proprie mani, servono a fare sì che il confronto in combattimento sia tutelato nell'impatto e quindi con un certo grado di sicurezza ed incolumità degli atleti. Ne esistono di diversa imbottitura, quest'ultima indicata dalla differenza delle Once: OZ. A partire dalla 8 OZ per le categorie sotto i 60 kg, si passa alle 10 OZ nelle categorie di peso dai 60 agli 85 kg; per poi arrivare alle 12 OZ per i pesi superiori.

5. conchiglia: serve a proteggere gli organi genitali maschili dai colpi accidentali (vietati ed ammoniti), di forma anatomica differente vi è anche la conchiglia per la protezione pelvica femminile. In entrambe i casi la protezione è obbligatoria.

6. paratibia: Protegge la sezione tibiale delle gambe, soggette a continui impatti sia per un utilizzo d'attacco che di difesa. Obbligatori sia in allenamento che in gara sono composti da un prolungamento che copre il dorso metatarsale del piede, anch'esso soggetto al continuo impatto.

7. guanti da allenamento: come già indica la specifica sono utilizzati solamente in allenamento, durante i vari condizionamenti ai vari sacchi e colpitori. E vanno indossati anch'essi sopra le fasce per le mani.

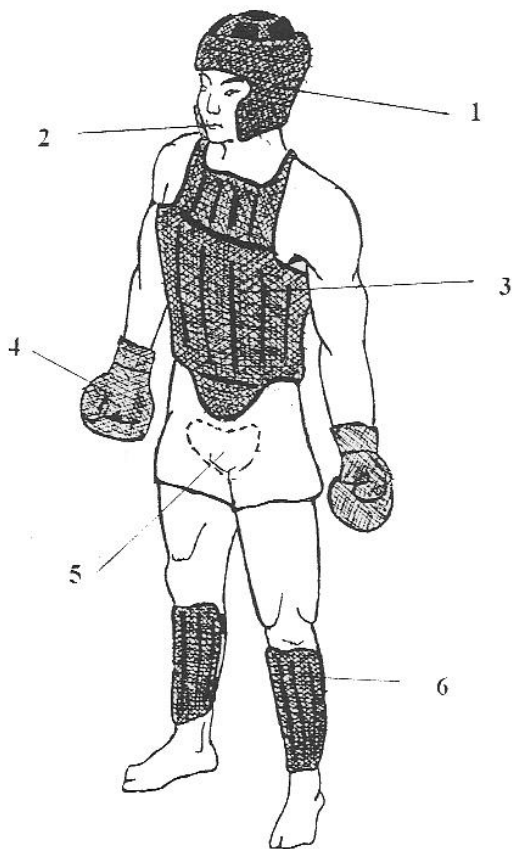
8. fasce per mani: utilizzate sotto i guanti sono specifiche alla protezione delle stritolazioni delle dita e del polso. Se ne adottano due tipologie, la prima è indispensabile in allenamento, la seconda è una speciale fasciatura adottata in competizione.

9. paraseno: è una protezione specifica per le donne, è consigliabile sempre, sia in allenamento che in gara, nella quale viene indossato sotto al corpetto.

L'abbigliamento dell'atleta di *Sanda*

Come per tutti gli sport ed ancor più nel *Sanda* l'abbigliamento oltre ad identificare l'atleta, segue specifiche derivate dall'utilizzo tattico. La "divisa" si compone di un paio di pantaloncini corti di materiale sintetico, affinché l'atleta sia più libero nei movimenti di gambe, oltre che essere meno prensile durante le molteplici tecniche di bloccaggio alle gambe, come invece potrebbe succedere in caso di pantalone di taglio lungo. Una canotta, piuttosto che una maglietta

senza maniche completa l'abbigliamento. Nei combattimenti non amatoriali, gli atleti uomini si fronteggiano senza maglietta e con la sola copertura del corpetto. Ai piedi solitamente non si porta nulla oltre ad una fasciatura sotto il Paratibia. In allenamento ed in alcune competizioni sono ammesse delle scarpette leggere con suola morbida.



LA POSIZIONE DI GUARDIA

Da posizione eretta con i piedi uniti muovere un passo avanti con la gamba sinistra; entrambe le gambe leggermente piegate, punta del piede sinistro diretta in avanti e leggermente curvata all'interno. Piede destro in appoggio sulla parte anteriore (tallone leggermente alzato dal suolo). Il peso rimane per il 60% sulla gamba posteriore. Piegarle entrambe le braccia di un angolo leggermente superiore a 90°, con i gomiti rivolti verso il basso. Chiudere i pugni con il davanti rivolto verso l'alto tenendo il sinistro a livello del naso ed il destro a livello del mento. La schiena e le spalle sono rilassate e diritte.

Punti da ricordare: allineare i pugni con il bersaglio, spalle e gomiti abbassati, tronco rivolto obliquamente in avanti. I piedi sono posti su due linee parallele immaginarie distanti tra loro come la larghezza del proprio bacino; mentre sulla linea direzionale della guardia sono ad una distanza fra loro che equivale a quella delle spalle.

Spiegazione: lo scopo della posizione di guardia è di fornire al capo ed al tronco uno "scudo" che è anche il punto di partenza di ogni attacco. La posizione può essere anche invertita ponendo il piede e il pugno destro avanti. Per evitare inutili ripetizioni prenderemo in esame le tecniche utilizzando come base di partenza la guardia sinistra (piede e pugno sinistro avanti). Questa posizione facilita i movimenti di avanzamento e arretramento, di rotazione e di schivata. Sia nei movimenti di attacco che di difesa deve variare il meno possibile, questo per evitare di esporsi al contrattacco dell'avversario.



Fig. 1

GLI SPOSTAMENTI PRINCIPALI DEI PIEDI "BU FA"

1. Passo avanti "cin pu"

Dalla posizione di guardia fare un passo avanti con il piede sinistro e farlo seguire dal destro con un piccolo spostamento nella stessa direzione; ricomponendo la distanza tra i due piedi come nella posizione iniziale. (Fig. 2)

2. Passo indietro "tui pu"

Dalla posizione di guardia fare un passo indietro con il piede destro e farlo seguire dal sinistro con un piccolo spostamento nella stessa direzione; mantenere la distanza tra i due come nella posizione iniziale. (Fig. 3)

Punti da ricordare: quando si muovono i passi non sbilanciare il peso del corpo e non abbassare le braccia.

Spiegazione: questi movimenti sono semplici ma vanno eseguiti con rapidità ed equilibrio.



Fig. 2

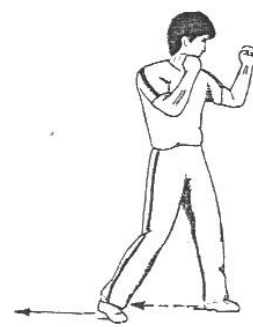


Fig. 3

3. Passo obliquo verso destra "qua pu"

Dalla posizione di guardia fare un passo obliquamente in avanti verso destra con il piede destro, tenendo il sinistro fermo o muovendolo in avanti dopo il destro. Entrambe le braccia rimangono nella posizione d'origine e il tronco si inclina lievemente verso destra; lo sguardo è rivolto verso sinistra. (Fig. 4)

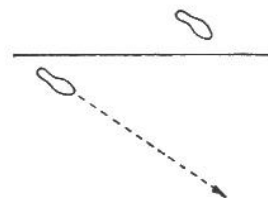


Fig. 4

4. Passo obliquo verso sinistra "shan pu"

Dalla posizione di guardia fare un passo obliquamente in avanti verso sinistra con il piede sinistro, tenendo il destro fermo o muovendolo in avanti dopo il destro. Entrambe le braccia rimangono nella posizione d'origine e il tronco si inclina leggermente verso sinistra; lo sguardo è rivolto verso destra. (Fig. 5)

Punti da ricordare: i passi e la "schivata" da parte del tronco devono essere ben coordinati.

Spiegazione: il passo obliquo è utilizzato abitualmente quando la parte superiore del corpo viene attaccata dal pugno diretto opposto dell'avversario. Fare il passo obliquo destro quando l'avversario attacca con il pugno sinistro, fare il passo obliquo sinistro quando attacca con il pugno destro. In questo modo si creano le condizioni favorevoli per il contrattacco.

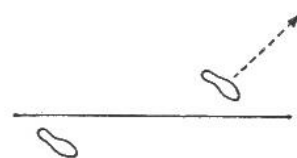


Fig. 5

5. Passo laterale verso sinistra "zuo rao pu"

Dalla posizione di guardia muovere leggermente il piede sinistro verso sinistra descrivendo una piccola curva, mentre il destro segue con un passo descrivendo una curva più ampia. (Fig. 6)

6. Passo laterale verso destra "you rao pu"

Ripetere il movimento 5 invertendolo.

Punti da ricordare: sincronizzare i passi con la rotazione del corpo. Non sbilanciare il peso del corpo né cambiare la distanza tra i piedi.

Spiegazione: quando l'avversario lancia un attacco diretto molto vigoroso (sia esso un calcio o un pugno) lo si può evitare facendo un passo laterale e contrattaccando.

È facile per chi esegue questo spostamento reagire con un attacco mentre l'avversario si trova in posizione sfavorevole per difendersi.

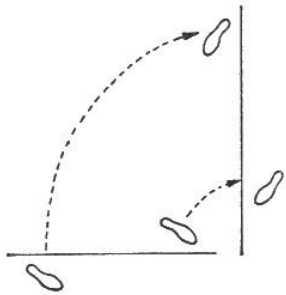


Fig. 6

METODI DI ALLENAMENTO

Questi spostamenti possono essere allenati singolarmente o in combinazione tra loro: due passi avanti possono susseguirsi, un passo avanti può essere seguito da uno laterale ecc... In tutti i casi la posizione di guardia deve rimanere invariata.

Gli spostamenti di gambe si completano con altri più complessi dei quali parleremo in un'altra dispensa. Ciò che è importante tenere presente è che gli spostamenti costituiscono il fondamento principale per sviluppare una buona predisposizione tattica all'addestramento del Sanda. Le metodologie didattiche prevedono svariati tipi di allenamento, a singolo (shadow boxing), con un partner (sparring condizionato), al sacco, o con i colpitori.

FONDAMENTALI DI BOXE DI BRACCIA "SHOU FA"

Il diretto sinistro (jab) "zuo chun chuan" (fig. 7)

Il pugno diretto sinistro è una tecnica di disturbo tattico o di contrattacco veloce. Utilizzata spesso in combinazione con altre azioni di braccia o di gambe è un'azione versatile sia per un'azione tattica difensiva che offensiva. La peculiarità principale di questa azione è quella di agire come un'avanguardia tattica indirizzata al disturbo e controllo di tutte le iniziative avversarie.

La didattica specifica determina l'estensione del braccio sinistro e la successiva e simultanea rotazione del polso. Ciò consente al pugno di culminare l'azione con il dorso del guanto rivolto verso l'alto ed il pollice chiuso verso il basso.

Punti da ricordare: Tenere il gomito sinistro basso evitando di iper-estendere l'articolazione. Mantenere la spalla rilassata affinché al termine dell'azione estensiva il pugno abbia un ritorno elastico nella sua posizione di guardia iniziale.

Spiegazioni: durante la proiezione del pugno sinistro non esporre il peso del corpo in avanti, o indietro, anche se si esegue uno spostamento in avanti o indietro simultaneo all'azione del braccio. Utilizzare l'avampiede sinistro come perno per imprimere la potenza d'impatto al pugno a partire dalla vita, che in questo caso è libera di ruotare. Non caricare con un movimento di indietreggiamento del pugno prima di estenderlo, questo causerà una perdita di potenza, oltre che rendere visibile l'azione al nostro avversario.

Il diretto destro "you chun chuan" (fig. 8)

È il colpo considerato più potente. Solitamente corrisponde al pugno più forte dell'atleta ed è appunto da questo che gli corrisponde la guardia. Il pugno è effettuato con l'estensione del braccio destro in linea frontale verso il bersaglio. La sua forza dipende dalla rotazione del tronco e dall'elasticità della gamba destra, indotta ad imprimere una spinta iniziale di slancio, seguita da un'adeguata pressione al suolo al momento dell'impatto. Il diretto destro è un'azione tattica determinante e per tale ragione, necessita di essere eseguita con buona coordinazione e tempismo. Ciò per evitare che

durante la sua esecuzione, l'ampio raggio d'azione determini una scopertura della guardia difensiva troppo visibile all'avversario.

Punti da ricordare: Tenere il gomito destro basso evitando di iper-estendere l'articolazione. Mantenere la spalla rilassata affinché al termine dell'azione estensiva il pugno abbia un ritorno elastico nella sua posizione di guardia iniziale vicino al mento.

Spiegazioni: durante la proiezione del pugno sinistro non esporre il peso del corpo in avanti eccessivamente. Utilizzare l'avampiede sinistro come cardine per la rotazione della vita, mentre la spinta del piede destro lancia il peso e la forza sul colpo. Evitare di caricare il destro con un movimento all'indietro del pugno, così da non scoprire il volto prima dell'esecuzione del diretto.

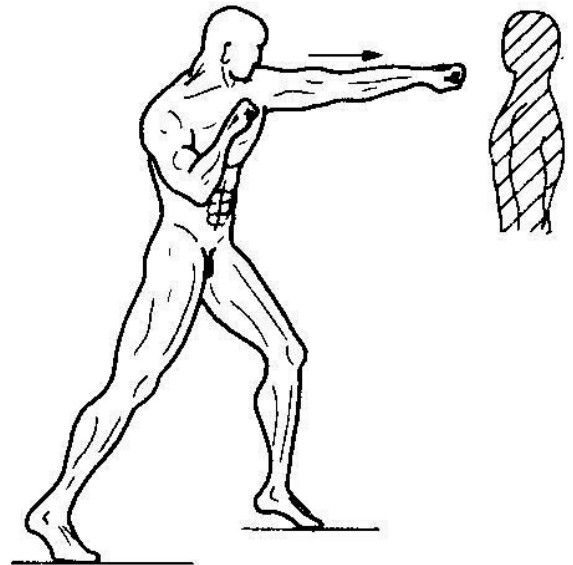


Fig. 7

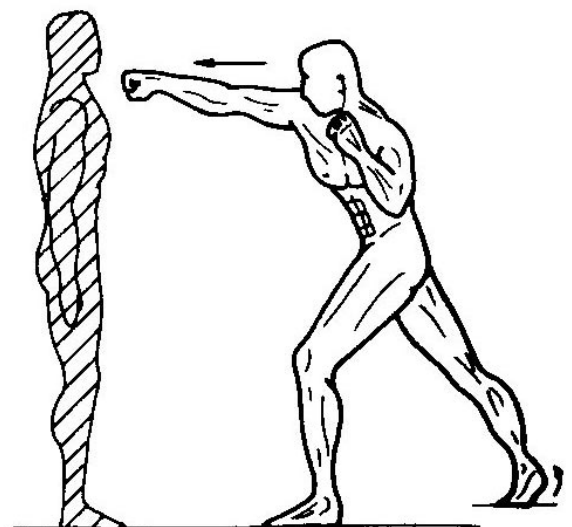


Fig. 8