

Il Sanda in breve...

Il sanda rappresenta l'espressione tecnica (stile) di combattimento sportivo del Wushu (letteralmente "arte marziale") che insieme ad altri stili (Changquan, Nanquan, Taijiquan a mani nude, sciabola, spada, bastone lancia ecc.) formano il patrimonio tecnico fondamentale di tutte le arti marziali orientali. Visto come uno stile indipendente, è un'arte marziale derivante dal Wushu.



Il GM Prof. Xu Hao durante uno stage

Programma dello Stage:

1. Formazioni tattiche
2. Valutazioni e risposte psicologiche
3. La psicologia nell'allenamento
4. Monitoraggio del processo di allenamento
5. Ferite e prevenzioni