

European  
Wushu  
University



# Stage di Sanda

tenuto dal

GM° Prof. XU HAO

DOMENICA  
21/ 03 / 2010  
ORARI:  
09,00 / 12,30  
14,30 / 17,00

Quota di  
partecipazione  
euro 60,00



Sede E.W.U. - Via Frignani, 120 - 41125 Modena  
Tel. 059 351143 - [www.polsantarita.it](http://www.polsantarita.it) - [info@polsantarita.it](mailto:info@polsantarita.it)

European  
Wushu  
University



## 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. Tecniche di proiezioni avanzate
2. Allenamento fondamentale delle abilità tecniche
3. Allenamento fondamentale delle abilità fisiche