

European
Wushu
University



Polisportiva S. Rita - Via Frignani, 120 - 41125 Modena
Tel. 059 351143 - www.polsantarita.it - info@polsantarita.it

Stage di Sanda

tenuto dal

GM^o Prof. XU HAO



DOMENICA
06/12/2009

ORARI:
09,00 / 12,30
14,30 / 17,00

Quota di
partecipazione
euro 60,00

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 (Changuan, Nanquan, Thaijiquan 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. Posizione Preparatoria
2. Passi Fondamentali
3. Pugni Fondamentali
4. Calci Fondamentali
5. Proiezioni Fondamentali
6. Tecniche di difese fondamentali
7. Tecniche di cadute fondamentali