



Scuola Taoista di Arti Marziali S.T.A.M.

M° Caposcuola Jaime Luis Vizconde

<http://www.scuola-taoista.it>

info@scuola-taoista.it

Disp. Generale 4

San Shou (Kick Boxing Cinese)

A differenza delle classiche discipline di combattimento la Kick Boxing Cinese, tradotta nella propria lingua come San Shou, ha la prerogativa di soddisfare le esigenze dell'inesperto, dell'amatore, o dell'agonista degli sport da combattimento. Ciò è dovuto alla varietà tecnica insita nell'addestramento del San Shou, che a vantaggio di altre, non privilegiando nessuna tecnica, si confronta su tre differenti azioni tattiche.

Rilegando ampio spazio al lavoro di boxe di gambe e braccia, aggiunge a queste ultime la lotta corpo a corpo, rivelandosi sia un efficace disciplina da combattimento, che un valido sistema per la difesa personale. Privilegiando il settore agonistico, non esclude la possibilità conoscitiva a coloro i quali interessa la parte concentrata all'addestramento tecnico ed alla forma fisica. Il programma d'insegnamento prevede un ampio raggio di proposte, fra le quali il lavoro di gambe, le tecniche di braccia, il condizionamento ritmico ed agonistico, lo sparring (lavoro tecnico a due), l'addestramento ai sacchi e colpitori. Coinvolgente per la preparazione fisica, è diventato negli ultimi anni un'attraente attività sportiva per donne e uomini di ogni età. Il concetto innovativo dell'allenamento e l'addestramento tecnico sono le peculiarità che rendono il San Shou la disciplina di lotta più completa ed accattivante.

San Da

Composto dalla parola "San" che significa libero e dalla parola "Da" che significa pugni. Il significato letterale è "Pugni Liberi" ma viene inteso come la possibilità di colpire liberamente il nostro avversario e può essere meglio tradotto con "Combattimento libero". Questo modo di chiamare la Boxe Cinese è tipico del Nord della Cina ed è un vocabolo molto in uso nelle scuole europee e africane.

Il più comune errore di interpretazione è pensare che Sanda e Sanshou siano due stili distinti. Lo stile è unico, solo sono due modi differenti di chiamarlo, è come dire che Boxe o pugilato siano due cose differenti! A volte si sente dire che Sanda identifica ciò che viene concesso nelle competizioni sportive e Sanshou invece identifichi tutto lo stile, comprensivo delle tecniche non ammesse in gara. Tale interpretazione è ancora scorretta e determina dei controsensi. Il regolamento sportivo è difatti variabile a seconda del tipo di competizione, del livello degli atleti o semplicemente per accordo fra i combattenti e i loro Allenatori. Per fare un esempio le tecniche di ginocchio sono vietate nelle competizioni dilettantistiche ma ammesse nelle competizioni professionistiche. Se dovessimo seguire la falsa riga questa interpretazione dovremmo dire che le ginocchiate sono di volta in volta parte di Sanda o di Sanshou. Altro errore comune è la scorretta interpretazione della parola San. La parola San = Libero ha lo stesso suono della parola San = Tre . Il dubbio teoricamente non sussiste poichè le parole, che hanno medesimo suono, hanno ideogramma differente. Da questo errore di interpretazione nasce la credenza di alcuni maestri che Sanda significhi "Tre Pugni" e che Sanshou significhi "Tre Mani". A questa scorretta interpretazione ho sentito affibbiare i più fantasiosi significati, da chi sosteneva che le "tre mani" identifichino le tre scuole maggiori da cui ebbe origine il Sanda a chi sostiene identifichi i tre settori di cui è composto lo stile (Colpire, Afferrare, Lottare). Per quanto queste interpretazioni siano affascinanti e folcloristiche sono comunque scorrette.