

Sanda (Sanshou)

Le Sanda est une forme de combat libre; on peut aussi le qualifier de [Kung-fu sportif](#) ou de sport de combat ; par opposition au kung-fu traditionnel qui est un art martial. Le Sanda se caractérise par l'utilisation des poings, de jambes et des projections. Dans les années 70, le gouvernement chinois commence à promouvoir le Sanda pour mettre fin aux combats sans catégorie de poids et autorisant presque tous les coups, qui sont organisés dans les villes et les villages. Ces combats se gagnaient par K.O. ou par abandon. Les premiers tournois prennent leur essor dans les années 80. On peut même espérer voir un jour le Sanda comme discipline olympique. Un combat se compose de deux ou trois rounds de deux minutes chacun avec un arbitre central et quatre arbitres de coins comptabilisant les points. La tenue du combattant se compose d'un casque, d'un plastron, d'une paire de gants, d'une paire de protège tibia, d'une coquille et d'un protège dent.

Comptabilisation des points :

- 4 points : un coup de pied sauté visage
- 3 points : un coup de pied visage
- 3 points : une projection ou un balayage
- 2 points : une technique difficile réussie
- 2 points : un avertissement
- 1 point : une technique simple réussie
- 1 point : une sortie

Attaques et coups portés :

- Tête, cou, visage : seuls les coups portés par les pieds sont tolérés, les attaques de poing sont autorisées mais non comptées, la touche est interdite.
- Poitrine et abdomen : toutes les attaques sont autorisées sauf coups de coudes et coups de genoux.
- Bas ventre : attaques autorisées mais touches interdites.
- Membres supérieurs et inférieurs : attaques et coups portés autorisés sauf aux articulations, coups de pieds bas (low kick) autorisés.

Vocabulaire :

- San : disperser, da : frapper (Sanda)
- San : disperser, shou : main (Sanshou)