



SANDA

Le **Sanda** est né en Chine au début des années 1980. Il n'y avait plus de compétitions en combat depuis 1936, car elles étaient jugées trop dangereuses pour les pratiquants.

C'est sous l'impulsion des militaires, séduits par la Boxe Thaï, que les premières compétitions ont eu lieu, selon les règles du '**Sanda**' ou "Sanshou", qui signifie "combat libre", et permettent à tous les pratiquants, quel que soit leur style d'origine, de se mesurer entre eux tout en préservant leur intégrité physique.

Le Sanda est une discipline très complète. Elle associe les techniques de percussions (c'est pour cela qu'on la dénomme souvent "Boxe Chinoise") et de projections.

Le combat a lieu soit sur une plateforme de huit mètres de côtés, soit sur un ring de taille équivalente.

Les compétiteurs sont protégés au niveau amateur par un casque, un plastron, des gants et des protège-tibias, en plus du protège-dents et de la coquille. Au niveau professionnel, les protections sont restreintes.

La compétition la plus réputée en Chine est le **King Of Sanda**. Pour faire de la compétition, il est impératif d'être bien préparé physiquement et techniquement.

