

## SANDA-SANSHOU

### *Combate libre*



Literalmente “manos libres” o Sanda: “combate libre”. Es, en principio, la modalidad de combate deportivo del Wushu chino, un sistema de autodefensa, y deporte del combate. El SANDA nació como una recopilación de técnicas de muy diversos estilos de Kung Fu, su evolución hace que se esté considerando prácticamente como un estilo más que engrosa la larga lista de los ya existentes dentro del Wushu (Artes Marciales Chinas) y no como una simple recopilación de técnicas de estos estilos ya existentes para encuadrarlas dentro de un reglamento deportivo. No es visto como estilo en sí mismo, pero se considera uno de los dos componentes (Taolu y Sanshou) del entrenamiento de Wushu y se enseña a menudo junto con el entrenamiento del Taolu (Formas o rutinas). Puede ser visto simplemente como la práctica de aplicaciones marciales en un ambiente realista o simplemente como combate libre.



## RAICES HISTÓRICAS

Aunque el Wushu desde su nacimiento estuvo al servicio de la guerra con una clara orientación militar, desde muy temprano (Dinastía Zhou Occidental (s. XI-711 a. d. C.)) aparecieron gran cantidad de pruebas deportivas como el Jisoli (prueba de fuerza) o el Jiaodi (lucha cuerpo a cuerpo). Así, nos encontramos con un claro precedente del SANDA actual en la Dinastía Tang (618-907). Nos referimos a una prueba de selección de los mejores guerreros, en la que debían combatir sin reglas sobre una plataforma elevada de 3 metros de altura, denominada Da Leitai. Estas pruebas fueron acaparando la atención y acelerando la aceptación del Wushu en el pueblo chino, a lo que también contribuyó el desarrollo paralelo a la orientación militar de la utilización civil del Wushu.

Podemos encontrar los primeros reglamentos del SANDA en la Dinastía Song (960-1279), reglamentos que no han cambiado demasiado desde entonces. Pero como deporte actual podemos fechar su origen en el año 1990, cuando el Wushu, y sus diferentes modalidades, fue incluido como deporte oficial en los XI Juegos Asiáticos. Ese mismo año se funda la Federación Internacional de Wushu (I.W.U.F.), organismo encargado de la difusión y dirección del Wushu, así como de determinar las diferentes modalidades y su reglamentación.

Los Maestros de Artes Marciales Chinas que todavía estaban en China (antes de la abolición de Artes Marciales Tradicionales durante la revolución cultural) contribuyeron a la creación del plan de estudios estándar. Este plan de estudios general del Sanshou varió en sus diversas formas, pues el gobierno chino desarrolló una versión para los civiles para la autodefensa y como deporte. Sin embargo al mismo tiempo que el plan de estudios estándar del Taolu moderno fue creado por los chinos, quienes crearon y formalizaron un plan de estudios estándar para el Sanshou también.

Este plan de estudios fue desarrollado experimentando con las experiencias militares chinas en combate cuerpo a cuerpo como referencia al combate de Artes marciales Chinas Tradicionales. Sin embargo en los círculos tradicionales de Kung Fu, la práctica de Sanshou puede variar y es practicado en relación a sus rutinas. El nombre oficial regresó de nuevo a Sanda.

El término Sanda tiene una historia más larga y es utilizado con más frecuencia. El plan de estudios moderno general practicado en escuelas del Wushu moderno se compone de diversos estilos tradicionales de China, pero basado principalmente en la eficacia científica. Sanshou se refiere a las aplicaciones de las Artes Marciales Chinas. Se incluyen la mayoría de los aspectos del combate como golpeo y el atrapes, sin embargo cuando Sanshou/Sanda fue desarrollado como deporte, fueron creadas nuevas restricciones por razones de seguridad, para promoverlo como deporte no violento. Los ejemplos de tales restricciones incluyen ningún golpe a la parte posterior de la cabeza, espina dorsal o ingle y la suspensión momentánea del combate cuando los competidores caen fuera del área.

Muchas escuelas sean tradicionales o modernas, practican como todos los sistemas marciales, sin las restricciones, adaptando solamente su entrenamiento en lo referente a reglas de competencia antes del acontecimiento. Se enseñan técnicas para restringir las lesiones y dañar o matar al oponente. Los torneos de Sanda son una de las dos disciplinas del Wushu deportivo

reconocidas por la Federación Internacional de Wushu. Una de las reglas que fueron adoptadas fue el uso de los guantes protectores. Esta regla fue utilizada originalmente por el Kuomintang en la primera academia militar moderna en Whampoa en los años 20. También fue adoptado más adelante como método por el Ejército Popular de Liberación de China.

El énfasis de Sanshou está en capacidad de las habilidades en la lucha real, en la autodefensa desarmada y como sistema de combate cuerpo a cuerpo. Sanshou incluye los 4 métodos principales de lucha: DI (patadas), DA (golpes), NA (inmovilizaciones, llaves y estrangulaciones) y SHUAI (proyecciones y derribes). Sanda como deporte tiene un énfasis muy grande en las caídas. Una de sus técnicas más distinguidas es el “capturar el pateo”. Esto es cuando una persona golpea con el pie y la persona que realiza el tiro atrapa la pierna y después derriba a la persona que golpea con el pie cuando él está en una pierna. Mientras estilos de Kickboxing, por ejemplo Muay Thai también permite esto, capturar el pateo se acentúa en San Shou debido a la importancia que es dada por los jueces.

Cuando se presencia por primera vez un combate de SANDA, se puede caer fácilmente en el error de pensar que es Muay Thai o Kick Boxing con la única diferencia de que se realizan gran número de proyecciones. Pero esta similitud con otros deportes de contacto es puramente superficial, ya que la ejecución de las técnicas de puño, de pierna, y de agarre y proyección es muy diferente a la de estos otros deportes (sin menosprecio del modo en que se realizan las técnicas en estas otras disciplinas). Es decir, que las diferencias no vienen dadas tanto por los distintos reglamentos, como por la manera de ejecutar los diferentes golpes de pierna, puño y técnicas de proyección.

El SANDA es, en definitiva, Wushu o, más correctamente, la parte del Kung Fu moderno que se refiere al combate. Esto implica que hay una estandarización de las técnicas básicas, que son enseñadas del mismo modo en todas las escuelas de SANDA. Por tanto, no basta que alguien entrene patadas, puñetazos y proyecciones para considerar que está entrenando SANDA (en todo caso se estaría entrenando en el reglamento del SANDA), sino que además hay que ejecutar estas técnicas de un modo muy específico, al igual que si, por ejemplo, se practica Changquan no basta con saltar y realizar posiciones al azar, sino que está muy marcado qué posiciones y qué saltos pertenecen a este estilo.



## REGLAMENTO BÁSICO

Existen actualmente un gran número de competiciones de SANDA por todo el mundo, cuyo reglamento varía en función de los organizadores de la competición, aunque podemos señalar como reglamento “modelo” el elaborado por la I.W.U.F., cuyos principios básicos son los siguientes: Los combates se llevan a cabo sobre una plataforma elevada llamada Leitai, de 8 por 8 metros de superficie y 60 cm de altura. El competidor debe ir ataviado con casco, peto, protector genital, espinilleras, empeines, bucal y guantes unificados de boxeo. El equipo de protecciones es de color rojo para un competidor y negro para su adversario y el color de los pantalones de los competidores debe coincidir con el color del equipo de protecciones. Las categorías se dividen por pesos, existiendo 11 categorías diferentes.

Los combates son al KO, es decir, se debe golpear a plena potencia, debiendo ganar 2 de 3 asaltos posibles de 2 minutos de duración y 1 de descanso entre asalto y asalto. Las técnicas permitidas incluyen patadas, puñetazos y agarres y proyecciones. Se puede golpear en cualquier zona del cuerpo excluyendo los testículos, cuello, nuca y parte posterior de la cabeza, estando prohibido también el presionar las articulaciones en el sentido contrario a su movimiento.

Sin embargo, este reglamento hace referencia a encuentros amateurs y, como hemos dicho antes, existen numerosas competiciones, de carácter más profesional, en las que no se utiliza ningún tipo de protecciones (exceptuando el protector bucal y los guantes de boxeo), como el SANDA WANG (Rey del SANDA), cuyas características básicas son similares al reglamento de la I.W.U.F., pero con peculiaridades como que en lugar de un Leitai (plataforma elevada) se utiliza un ring de boxeo, no se utilizan protecciones, están permitidos los golpes de rodilla, son cinco asaltos en lugar de tres y en la final se enfrentan los campeones de cada peso para proclamar al campeón. La duración de este campeonato es de varios meses y se retransmite por televisión en China, donde ha alcanzado gran popularidad.

