

Sanda

La palabra San Da indica combate en el que valen todos los estilos. La técnica San Da incluye:

- Aplicación de los movimientos generales que se trabajan.
- Dominio de la técnica de cada movimiento sean puños, patadas, proyecciones.
- Capacidad para poder usarlos; la inteligencia de cada uno juega un importante papel para la elaboración de una estrategia u otra.

La enseñanza de técnicas de San Da incluye:

- cómo pegar con manos y pies
- cómo evitar que nos peguen, agarres y proyecciones
- cómo evitar el contacto del oponente para que no nos proyecten
- cómo realizar los movimientos según los movimientos que haga el rival o su posición
- cómo saber cuándo es mejor retroceder y esperar otra opción.

En San Da las proyecciones juegan un importante papel. Proyectar puede significar, en un combate real, dejar inconsciente al enemigo, desestabilizarlo, dañarle en la caída órganos importantes, etc. Por ello en competición generalmente se suelen conceder el máximo de puntos por proyección. La metodología que se usa para enseñar las proyecciones es como sigue:

1. Según la altura que va dirigida la técnica: golpeo a la pierna (low kick), al pecho o a la cara.
2. Según la dirección de la técnica: circular o rectilínea
3. Según la posición del cuerpo: peso adelante o atrás, cadera baja,...
4. Según la distancia (grande, mediana o corta) para ejecutar variantes de proyecciones.

Las defensas que utilizamos para cualquier tipo de proyección las englobamos en tres categorías:

- a) la que trata de controlar a l oponente sea su cabeza, su cadera o sus piernas,

b) desplazamiento circular, que lo usaremos si podemos anticiparle para completar su intención y derribarle.

c) estabilidad de la posición, bajar la cadera y buscar sólo defenderse cómo último recurso ya que no hemos podido ser capaces de aplicar las otras dos técnicas.

Son también importantes las técnicas de esquite, fintas y barridos. Destacamos otras cualidades en San Da: la velocidad (de reacción, de ejecución y de cambio de posición), la actitud, la versatilidad, la táctica y la forma física.

Por último debemos conocer que existen dos posiciones básicas en combate: Sun Gia: combate adelantando la misma pierna ambos competidores. Ding Jia: combate adelantando distinta pierna ambos competidores.

