



wushu



wushu

Sanshou - fight

Matchtid: 3x2 minuter med en minuts paus mellan ronderna

Matchyta: 8x8 m, 60 cm hög plattform utan rep.

Klädsel: I allmänhet shorts och t-shirt.

Skydd: Huvudskydd, handskar, suspensoar, bensskydd och tandskydd

Poängskala: 1-2 poäng

Man tävlar i viktklasser

Sanshou är kamp mellan två utövare på en plattform. Den som vinner flest ronder vinner matchen. Tekniker som används är kast, slag, svep och sparkar.

Poäng:

Vinner ronden direkt

1. Motståndaren faller av plattformen för andra gången i ronden.

2. Motståndaren får ta räkning för andra gången i ronden.

2 poäng

1. Motståndaren faller av plattformen för första gången i ronden.

Tävlingsregler

2. Motståndaren träffas på kroppen eller i huvudet av en spark.

3. Motståndaren får ta räkning.

4. Motståndaren kastas och den kastande står kvar.

5. Motståndaren varnas.

1 poäng

1. Motståndaren träffas med slag.

2. Motståndaren träffas på låret med en spark.

3. Motståndaren faller med flit och förblir liggande i minst tre sekunder.

4. Motståndaren får en tillsägelse.

5. Båda faller pga en teknik och motståndaren faller först.

Förbjudna tekniker:

1. Att attackera motståndaren med huvudet (s.k. skallning), armbåge eller knä.

2. Kasta motståndaren med huvudet först.

3. Attackera fallen motståndarens huvud med spark.

Vad är wushu?

Wushu är ett samlingsnamn för alla kinesiska kampkonster och har under det senaste århundradet utvecklats till en internationell sport.

Man brukar skilja på traditionell och modern eller samtida wushu där den traditionella träningen har självförsvar och praktisk kamp som träningsgrund medan modern wushu ser till den idrottsliga utmaningen.

Det finns både VM, EM och SM i wushu. Där tävlas i både sanshou och taolo (form). Sverige har tagit medaljer i både EM och VM de senaste åren.



Läs mer på www.budokampssport.se

Sanshou - fight

Matchtid: 3x2 minuter med en minuts paus mellan ronderna

Matchyta: 8x8 m, 60 cm hög plattform utan rep.

Klädsel: I allmänhet shorts och t-shirt.

Skydd: Huvudskydd, handskar, suspensoar, bensskydd och tandskydd

Poängskala: 1-2 poäng

Man tävlar i viktklasser

Sanshou är kamp mellan två utövare på en plattform. Den som vinner flest ronder vinner matchen. Tekniker som används är kast, slag, svep och sparkar.

Poäng:

Vinner ronden direkt

1. Motståndaren faller av plattformen för andra gången i ronden.

2. Motståndaren får ta räkning för andra gången i ronden.

2 poäng

1. Motståndaren faller av plattformen för första gången i ronden.

Tävlingsregler

2. Motståndaren träffas på kroppen eller i huvudet av en spark.

3. Motståndaren får ta räkning.

4. Motståndaren kastas och den kastande står kvar.

5. Motståndaren varnas.

1 poäng

1. Motståndaren träffas med slag.

2. Motståndaren träffas på låret med en spark.

3. Motståndaren faller med flit och förblir liggande i minst tre sekunder.

4. Motståndaren får en tillsägelse.

5. Båda faller pga en teknik och motståndaren faller först.

Förbjudna tekniker:

1. Att attackera motståndaren med huvudet (s.k. skallning), armbåge eller knä.

2. Kasta motståndaren med huvudet först.

3. Attackera fallen motståndarens huvud med spark.

Vad är wushu?

Wushu är ett samlingsnamn för alla kinesiska kampkonster och har under det senaste århundradet utvecklats till en internationell sport.

Man brukar skilja på traditionell och modern eller samtida wushu där den traditionella träningen har självförsvar och praktisk kamp som träningsgrund medan modern wushu ser till den idrottsliga utmaningen.

Det finns både VM, EM och SM i wushu. Där tävlas i både sanshou och taolo (form). Sverige har tagit medaljer i både EM och VM de senaste åren.



Läs mer på www.budokampssport.se