

Wushu - faktablad

- Wushu är idag det officiella samlingsnamnet för kinesisk kampkonst/sport och härstammar från en bred blandning stridskonst som kan spåras tillbaka till 3000- talet f.kr. Ett annat namn som ofta används i väst är kung fu vilket endast åsyftar en uppnådd "skicklighet" eller "förmåga" i vad som helst.
- Wushu innefattar alla former och stilar av kinesisk kampkonst och har utvecklats från slagfälten till dagens tävlingsport.
- På träningen används alltifrån traditionell dräkt enligt kinesisk modell till moderna träningskläder och gymnastikskor.
- Vanliga inslag i wushuträning är ofta självförsvarstekniker inkluderande slag, spark, kast och svep m.m. samt förutbestämda serier av rörelser (former) med eller utan vapen. Passen inkluderar även en stor del smidighetsträning, koordination och fys.
- Huvudgrupperna för tävling kallas Taolu (rutiner) samt Sanshou (sparring). Taolu är fristående rutiner eller former med eller utan vapen och framförs på en matta om 14x8m. I Sanshou tävlar man på en plattform om 8x8m i fri sparring styrt av ett nationellt / internationellt regelverk.
- Det arrangeras officiella SM, EM och VM i wushu.
- I Sverige tränar ungefär 3.000 personer wushu.