

RUBENS PINHEIRO

SANDA

WUSHU BRASIL

1ª Edição

ISBN 978-65-00-91811-3

巴
西
散
打
武
術

SÃO PAULO

2024



RUBENS PINHEIRO

SANDA

WUSHU BRASIL

1ª Edição

ISBN 978-65-00-91811-3

巴
西
散
打
武
術

SÃO PAULO

2024

SANDA WUSHU BRASIL

2024

1ª Edição

ISBN 978-65-00-91811-3

contato@rubenspinheiro.com

www.rubenspinheiro.com

Produção e Supervisão Editorial: **Rubens Pinheiro**

Revisão: **Rubens Pinheiro Neto e Rodrigo Pinheiro**

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzido ou transmitida de qualquer forma ou por quaisquer meios sem prévia autorização do autor.

PINHEIRO, Rubens
Sanda Wushu Brasil - Disciplina,
Determinação e Foco.
São Paulo, 2024.
ISBN: 978-65-00-91811-3
1 Educação Física. 2 Artes Marciais. 3
Treinamento Desportivo. 4 Gestão. 5 Eventos.

Agradecimento

Presto meus agradecimentos para todos envolvidos na produção deste livro; família, amigos e editores.

Agradeço meus mentores, nas artes marciais e na minha jornada acadêmica, que fizeram e fazem toda a diferença em minha vida.

Quero fazer um agradecimento especial para meus amigos e discípulos, *Kleber Antônio da Silva* e *Leonardo de Sá Teles Teixeira de Mello* e por terem escrito o prefácio desta obra. E estender o agradecimento para *Adolpho Leme Neto*, *Fabício Alexandre de Almeida*, *Fábio Santos Cardoso* e *José dos Santos Pinheiro* que fazem um trabalho de excelência na divulgação do *Kung Fu IPKF* em suas cidades.

Para concluir agradeço a oportunidade em poder compartilhar meus conhecimentos com praticantes e profissionais do Sanda Wushu e de outras Artes Marciais.

Rubens Pinheiro

Dedicatória

Dedico esta obra aos meus Mentores que me ofertaram seus conhecimentos para pavimentar a minha estrada e solidificar o meu caráter.

“De três pessoas que
passam por mim, pelo menos
uma é meu mestre”

Lao Tse

Prefácio

Desde a juventude, nutri uma paixão pelas artes marciais, despertada pela influência dos filmes da época. Bruce Lee, o Rei do Kung Fu, destacava-se como meu ator favorito, e meu desejo sempre foi aprender essa venerável arte. Inicialmente, meu contato com as artes marciais começou com o Judô, explorando também o *Tayando*, um estilo brasileiro, e a Capoeira, esta última sendo a que mais me envolveu.

Em 2013, meu filho expressou o interesse em praticar alguma forma de luta. Dirigi-me à academia do GM Rubens Pinheiro, onde fui calorosamente recebido por ele, um mestre gentil e atencioso. Embora meu filho ainda não atendesse à idade mínima de sete anos para se matricular, retornei à academia quando ele alcançou essa idade. Ambos nos matriculamos no Kung Fu, com meu filho adotando o estilo Tigre Negro (Fu Jow Pai) e eu optando pelo estilo Wing Chun Ip Man. Com o tempo, também iniciei minha jornada no Tai Chi Chuan, praticando diretamente sob a orientação do

GM Rubens, um mestre com formação em diversas modalidades e conquistas como atleta e técnico, incluindo títulos mundiais.

GM Rubens, além de suas realizações nas artes marciais, é autor de três obras fundamentais sobre Kung Fu: *"Kung Fu Shaolin do Sul Tigre Negro," "Wing Chun - O Segredo do Kung Fu de Ip Man"* e *"Sanda Boxe Chinês"*. Ele também contribuiu com publicações na área de Educação Física e Gestão Esportiva.

Após anos dedicados à prática e ao estudo do Kung Fu sob a orientação do GM Rubens Pinheiro, é com grande honra que aprecio esta nova obra sobre o "Sanda Wushu Brasil". Esta modalidade, cada vez mais popular entre homens, mulheres e crianças, está prestes a ser reconhecida como um esporte olímpico. Ao assumir a responsabilidade de escrever este prefácio, é notável que o trabalho apresenta uma linguagem simples e de fácil compreensão, aliada a um conteúdo de elevado nível técnico incomparável.

Em seus quatro capítulos, o autor aborda o esporte de maneira direta e acessível, no primeiro capítulo, apresentando o Wushu suas principais divisões, características e sua relação com a cultura e filosofia chinesa. O segundo capítulo oferece uma abordagem inédita sobre a gestão esportiva no Wushu, destacando a importância das entidades administrativas para o esporte e seus praticantes. O terceiro capítulo trata do treinamento esportivo aplicado ao Sanda Wushu, estabelecendo conexões entre a ginástica tradicional chinesa e ocidental, além de fornecer informações relevantes para aqueles que buscam se tornar profissionais em Sanda. Finalmente, o quarto capítulo explora o Sanda Wushu no alto rendimento, destacando a importância do trabalho em equipe e multidisciplinar no esporte de elite.

Por fim, expresso meu profundo agradecimento pela oportunidade de fazer parte do seleto grupo de amigos e discípulos do GM Rubens.

Kleber Antônio da Silva

Em primeiro lugar, expresso minha profunda gratidão ao Amantíssimo Pai e ao GM Rubens Pinheiro por compartilharem as inúmeras contribuições que o Kung Fu proporciona aos praticantes.

Meu nome é Leonardo Mello, praticante de Kung Fu / Wushu nas modalidades Fu Jow Pai (Tigre Negro) e Sanda Boxe Chinês, aluno dedicado do GM Rubens Pinheiro desde 1999. Ao longo dessa jornada, atuei como lutador e técnico, conquistando títulos regionais, estaduais e nacionais, além de participar de lutas profissionais. Atualmente, estou como representante nacional de Sanda Wushu Brasil pelo Sistema IPKF (Instituto Pinheiro de Kung-Fu), ministrando aulas remotas e particulares com foco nas modalidades citadas, visando promover o melhor desenvolvimento social e profissional dos praticantes. Após alcançar a tão sonhada “faixa preta”, participei do curso de Capacitação e Formação Docente no IPKF Brasil, abrangendo conhecimentos técnicos, filosóficos e fisiologia do esporte, da instrução à maestria.

Dando-me todo o suporte necessário para iniciar minha carreira no Kung Fu / Wushu.

O conhecimento teórico e prático desempenha um papel crucial no desenvolvimento do praticante. Diante da minha limitação física após um acidente de moto, os conhecimentos adquiridos pelo Sistema IPKF revelaram-se de suma importância em meus estudos e treinos, especialmente considerando o uso do *Ilizarov* (gaiola) na perna direita.

O Kung Fu / Wushu destaca-se como uma das modalidades mais completas, englobando Técnicas Traumatizantes, Técnicas de Controle e Ginástica Chinesa. Sua adaptabilidade às restrições e necessidades individuais torna essa prática extraordinariamente eficaz.

Essa nova obra escrita pelo GM Rubens Pinheiro, apresenta uma significativa utilidade para diversos públicos, desde os simpatizantes até os praticantes e mesmo aqueles que não estão envolvidos diretamente com as Artes Marciais. Para os simpatizantes, proporciona uma compreensão

profunda da modalidade Sanda Wushu e do Kung Fu, além de elucidar como são aplicados os desenvolvimentos dos treinos. Aqueles que não praticam as artes terão um discernimento claro sobre o que é o Sanda Wushu e quais são seus benefícios. Já os praticantes encontrarão uma bagagem teórica e prática valiosa, facilitando o aprendizado na vivência marcial e no contexto social.

Leonardo S. T. T. Mello

Sobre o Autor



Rubens Pinheiro
nascido em São Paulo,
em 03/06/1973,
profissional de Educação
Física, especialista em
gestão de academias,
liderança, motivação e
desenvolvimento profissional. Graduado em
Educação Física (licenciado e bacharelado) e
Gestão Desportiva e Lazer, pós-graduado em
fisiologia do exercício, treinamento desportivo e
atividades físicas; e em linguagens suas naturezas
e o mundo do trabalho; MBA em gestão de
marketing e vendas; gestão de pessoas e liderança,
e faixa preta 10º Thuan em *Kung Fu* pelo sistema
IPKF.

Como escritor contribuiu com livros nas áreas
de lutas, educação física e gestão de academias.
Atuante no mercado de academias, é responsável
pela direção de grupos e unidades através de
consultorias, treinamentos e mentorias. Fundador e

CEO da Pollux Consultoria e Cofundador do Instituto Pinheiro de Kung Fu (IPKF).

Rubens possui uma linha de pensamento que desafia o *status quo*, e acredita que o desenvolvimento humano se dá pela educação e pela vivência.

Proporciona o desenvolvimento humano através de seus livros, cursos, treinamentos e palestras em todo o Brasil. Atua também como Professor na área da Educação Física; Gestão e Organização Esportiva; Marketing e Vendas.

SUMÁRIO

Agradecimento	05
Dedicatória	06
Prefácio	07
Sobre o Autor	13
Introdução	19

Capítulo 1 – Wushu Esportivo

O que é o Wushu?	22
O Significado de Wushu	24
Wushu na Atualidade	24
Wushu Esportivo	25
Taolu	
Sanda	
Nomenclatura do Sanda	30
Kung Fu e o Sanda	31
Sanda Boxe Chinês	36
Amador e Profissional	
A Leitai	40
Dimensões da Leitai	
Construindo uma Leitai	
Trajes e Equipamentos	44

Trajes	
Equipamentos de Proteção	
Luvras	
Pesos das Luvras	
Bandagem	
Colocar a Bandagem	
Métodos de Ensino do Sanda	49
Benefícios do Sanda	
Wude	53
Etiqueta Kung Fu	
Significado da Saudação	

Capítulo 2 – Gestão Esportiva

O papel das Entidades Esportivas	59
Sistema Nacional do Desporto	62
Entidades de Administração do Wushu	65
Entidade Internacional	
Entidade Nacional	
Entidades Estaduais	
Associações e Ligas	
Sanda Wushu Brasil	
A Importância das Ligas e Associações	75
Profissionais de Lutas e Artes Marciais	76