

# Shou-Bo

## LE SHOU BO - LE PLUS COMPLET DES ARTS DE COMBAT CHINOIS

Shou Bo signifie littéralement "main et combat" qui se traduit par "combat à mains nues".

Cette appellation date de la dynastie Qin (3ème siècle avant J.C.). Ce combat traditionnel chinois se pratique debout et utilise quatre éléments : coups de poing, coups de pied, saisies et projections. La règle est simple : le combattant qui tombe ou qui sort de l'aire de combat a perdu. Le Shou Bo associe donc les techniques de combat à mi-distance avec poings et pieds et les techniques de corps à corps du Shuai Jiao. Le combat debout incite les meilleurs combattants à maîtriser l'art des saisies et des projections puisqu'il assure la victoire.

Le Shou Bo se pratique selon les mêmes règles éthiques que le Shuai Jiao : respect de l'adversaire, non violence (interdiction de porter des clés, des coups dangereux à la tête, la gorge, aux parties génitales), vitesse d'exécution, souplesse, élégance.

Il est bien adapté aux jeunes qu'il amène à canaliser leur agressivité tout en restant très efficace dans l'art de la self défense.

## SHOU BO ET SELF DÉFENSE

Nombre de techniques de self défense présentent un caractère de brutalité, parfois nécessaire, mais qui se concluent souvent par une violence inutile. Le Shou Bo, avec les techniques de poings et de pieds permet dans un premier temps de déstabiliser l'agresseur et le cas échéant de le désarmer, puis de le neutraliser sans violence excessive par les techniques de saisies et de projection.

Shou Bo et Shuai Jiao pourraient faire l'objet de stages auprès des personnels de police et de tous ceux chargés de la protection des biens, des personnes et de l'ordre public.