

ISTITUTO G.G. VISCONTI PARITARIO

LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO

CORSO DI TAEKWONDO

Insegnante Tecnico : Giuseppe Popolizio

Il TaeKwonDo

Il TaeKwonDo è una antica arte marziale di origine coreana che si contraddistingue per l'uso prevalente delle gambe come strumento di difesa. Letteralmente tradotto dal coreano, Tae significa "calciare di piede", Kwon "pugno o colpire di mano" e infine Do "arte-disciplina-via-cammino", quindi possiamo identificare il tutto come "arte di colpire di pugno e di calcio in volo (si pensa che i calci in volo servissero a disarcionare, mettendo fuori combattimento i cavalieri nemici) o arte di combattere senz'armi". Nato dalla fusione delle antiche arti da combattimento a "mani nude" coreane, il TaeKwonDo si è evoluto nel corso degli anni fino a diventare uno sport olimpico ed una delle arti marziali più diffuse al mondo; basti pensare che ci sono oltre 20 milioni di praticanti in oltre 160 paesi solo nella WTF (federazione principale). Come ogni arte marziale il TaeKwonDo oltre ad essere un efficace sistema di difesa, forma la mente ed il carattere del praticante, aumentandone la fiducia, l'autostima e la capacità di concentrazione, qualità utili nella vita di tutti i giorni. L'arte marziale oltre ad essere un metodo di difesa personale ed un ottimo esercizio fisico, ci insegna tante altre cose utili: impariamo che i risultati nella vita si ottengono con il sacrificio e il duro lavoro e combattendo davanti alle difficoltà ed agli ostacoli, impariamo ad acquisire coraggio e stima di noi stessi, miglioriamo i rapporti con gli altri imparando il rispetto degli altri. L'arte marziale è come un viaggio interiore, un qualcosa che ci permette di vivere in pace con noi stessi e di conseguenza col mondo circostante.

"Guardare attraverso se stessi permette di guardare meglio attraverso gli altri."

Si potrebbe pensare che l'allenamento a tecniche di lotta non faccia che aumentare sentimenti di rabbia e violenza, ma in realtà non c'è niente di più sbagliato. Nelle arti marziali, infatti, la violenza o la rabbia insite in ogni essere umano vengono controllate, si impara a conoscerle per saperle gestire, perché le arti marziali sono innanzitutto conoscenza del proprio corpo, della propria mente e delle proprie potenzialità; e grazie ad un allenamento assiduo si imparano l'umiltà di apprendere, la perseveranza nel raggiungere gli obiettivi e la pazienza nell'attesa della loro realizzazione.

I principi del TaeKwonDo sono i seguenti:

Cortesia (Ye Ui)

Per dimostrare questo principio e per rispettarlo bisogna:

- Lo studente deve cercare di mettere in pratica i seguenti elementi di cortesia per costruire un carattere nobile;
- Promuovere lo spirito di concessioni reciproche;
- Comportarsi educatamente;
- Incoraggiare il senso di giustizia e umanità;
- Riconoscere l'istruttore dallo studente, l'anziano dal giovane;
- Rispettare i beni altrui;
- Agire con giustizia e con sincerità.

Integrità (*Yom Chi*)

Saper dire «sì ho sbagliato», saper quindi ammettere i propri errori:

Bisogna distinguere il corretto dallo sbagliato e avere la consapevolezza, quando qualcosa è sbagliata, di sentirsi colpevoli.

Di seguito sono riportati alcuni modi di mancanza di integrità;

-Il maestro che disprezza se stesso e l'arte, insegnando tecniche sbagliate ai suoi allievi per una mancanza di conoscenza o di volontà.

-L'istruttore che nasconde le sue tecniche sbagliate, con il lusso della palestra e falsi apprezzamenti ai suoi allievi.

-Lo studente che ottiene un grado solo con scopo egocentrico e per sentirsi più potente.

-L'istruttore che insegna e promuove l'arte solo ai fini materiali.

-Lo studente che si vergogna di chiedere aiuto ai suoi minori in grado.

Perseveranza (*In Nae*)

Per raggiungere un obiettivo come può essere un'alta graduazione o il perfezionamento tecnico, bisogna perseverare costantemente. Uno dei più importanti segreti per diventare bravo nel TaekwonDo e nella vita è saper affrontare le difficoltà con perseveranza.

Autocontrollo (*Guk Gi*)

Una persona che perde l'autocontrollo in un combattimento ha un elevato rischio di perdere l'incontro. Bisogna sempre rimanere concentrati e pensare accuratamente prima di agire. Questo va tenuto a mente sia dentro che fuori il Dojang. Per strada, ad esempio durante un'aggressione, è indispensabile sapersi difendere mantenendo sempre l'autocontrollo e senza farsi prendere dal panico.

Spirito Indomito (*Baekjul Boolgool*)

Si manifesta quando una persona affronta un grosso problema utilizzando il suo coraggio e senza rinunciare ai suoi principi. Uno studente di TaekwonDo deve essere sempre modesto e onesto.

PROGRAMMA D'ESAME PER CINTURA GIALLA - 8° KUP

Rappresenta la terra, dove la pianta (l'allievo) mette le sue radici.

L'atleta dovrà dimostrare di aver appreso le posizioni e le tecniche di base che verranno utilizzate all'interno degli esercizi da svolgere. La valutazione riguarderà in questa fase non solo la corretta esecuzione delle tecniche ma soprattutto le capacità di equilibrio, di coordinazione e armonia dei movimenti all'interno di uno spazio e di un tempo definito.

POSIZIONI E TECNICHE DI BASE

Attenti (**Ciaryot**)

Saluto (**Kyongye**)

Pronti (**Giunbi**)

Passo Corto (**Apseogi**)

Passo Lungo (**Apgubi**)

Parate (**Makki**): Bassa (**Are**), Media (**Momtong**), Alta (**Olgul**)

Pugno (**Jumok**): Medio (**Momtong**), Alto (**Olgul**)

Calcio (**Chagi**): Frontale (**Apchagi**), Verticale (**Cikki**)

1) PRIMO ESERCIZIO – QUATTRO DIREZIONI

Si richiede di eseguire lungo quattro direzioni stabilite delle tecniche di base seguendo il ritmo dato dal comando del maestro.

2) SECONDO ESERCIZIO – FORMA – 1° TAEGEUK – IL JANG

Le Forme sono una serie di tecniche di braccia, calci e passi codificati e rappresentano dei combattimenti con avversari immaginari che attaccano da diverse direzioni.

TAEGEUK IL JANG *Prima forma: Aria "E' qui il principio di ogni cosa. E com'è maestoso l'inizio se ha con se la grandezza del cielo, il sapore dell'aria."*

3) TERZO ESERCIZIO – TECNICHE DI CALCI AL COLPITORE

a) Sul posto calcio frontale (**Apchagi**)

N°8 tecniche, 4 gamba sx e 4 gamba dx.

Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx , appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.

b) Sul posto calcio verticale (**Cikki**)

N°8 tecniche, 4 gamba sx e 4 gamba dx.

Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx , appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.

4) QUARTO ESERCIZIO – COMBATTIMENTO TECNICO – KYORUGHI

Il combattimento tecnico consiste nel mettere in pratica tutte le tecniche acquisite senza contatto con l'avversario. Questo tipo di combattimento a tecnica condizionata offensiva e difensiva non prevede l'uso di protezioni.

PROGRAMMA D'ESAME PER CINTURA GIALLA SUPERIORE - 7° KUP

Rappresenta la terra, dove la pianta (l'allievo) mette le sue radici.

L'atleta dovrà dimostrare di aver appreso le posizioni e le tecniche di base che verranno utilizzate all'interno degli esercizi da svolgere. La valutazione riguarderà in questa fase non solo la corretta esecuzione delle tecniche ma soprattutto le capacità di equilibrio, di coordinazione e armonia dei movimenti all'interno di uno spazio e di un tempo definito.

1) PRIMO ESERCIZIO – FORMA – 1° TAEGEUK – IL JANG

Le Forme sono una serie di tecniche di braccia, calci e passi codificati e rappresentano dei combattimenti con avversari immaginari che attaccano da diverse direzioni.

TAEGEUK IL JANG Prima forma: Aria "E' qui il principio di ogni cosa. E com'è maestoso l'inizio se ha con se la grandezza del cielo, il sapore dell'aria."

2) SECONDO ESERCIZIO – FORMA – 2° TAEGEUK – I JANG

Le Forme sono una serie di tecniche di braccia, calci e passi codificati e rappresentano dei combattimenti con avversari immaginari che attaccano da diverse direzioni.

TAEGEUK I JANG Seconda forma: Lago "E nel profondo egli trovò tesori nascosti. Non esistono limiti invalicabili, nemmeno quelli che noi ci creiamo lo sono."

3) TERZO ESERCIZIO – TECNICHE DI CALCI AL COLPITORE

a) Sul posto calcio circolare medio gamba posteriore (**Momtong Dollyochagi**)

N°6 tecniche, 3 gamba sx e 3 gamba dx.

Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx , appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.

b) In deambulazione calcio circolare medio gamba posteriore (**Momtong Dollyochagi**), calcio circolare medio gamba anteriore (**Momtong Dollyochagi**). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva prima lato dx o sx per un n° totale di 2 attacchi.

4) QUARTO ESERCIZIO – COMBATTIMENTO TECNICO – KYORUGHU

Il combattimento tecnico consiste nel mettere in pratica tutte le tecniche acquisite senza contatto con l'avversario. Questo tipo di combattimento a tecnica condizionata offensiva e difensiva non prevede l'uso di protezioni.

5) QUINTO ESERCIZIO – COMBATTIMENTO AGONISTICO – KYORUGHU

Nel combattimento agonistico gli atleti, opportunamente dotati di protezioni e con un regolamento adeguato, disputano incontri con contatto dove si può vincere sia per punti, sia per K.O, evento peraltro molto raro. E' soprattutto grazie a questo tipo di regolamento che salvaguarda l'incolumità degli atleti e ne esalta le caratteristiche spettacolari, che il TaekWonDo ha ottenuto il riconoscimento di sport olimpico.

PROGRAMMA D'ESAME PER CINTURA VERDE - 6° KUP

La pianta inizia a germogliare. L'arte comincia a svilupparsi nell'allievo, che ha imparato alcune tecniche.

L'allievo dovrà dimostrare di aver appreso le posizioni e le tecniche del livello raggiunto, che verranno utilizzate all'interno degli esercizi da svolgere. La valutazione riguarderà in questa fase non solo la corretta esecuzione delle tecniche ma soprattutto la ricerca di un atteggiamento marziale e una maggiore propensione al dinamismo.

1) PRIMO ESERCIZIO – FORMA – 2° TAEGEUK – I JANG

Le Forme sono una serie di tecniche di braccia, calci e passi codificati e rappresentano dei combattimenti con avversari immaginari che attaccano da diverse direzioni.

TAEGEUK I JANG *Seconda forma: Lago* "E nel profondo egli trovò tesori nascosti. Non esistono limiti invalicabili, nemmeno quelli che noi ci creiamo lo sono."

2) SECONDO ESERCIZIO – FORMA – 3° TAEGEUK – SAM JANG

Le Forme sono una serie di tecniche di braccia, calci e passi codificati e rappresentano dei combattimenti con avversari immaginari che attaccano da diverse direzioni.

TAEGEUK SAM JANG *Terza forma: Fuoco* "Senza la sua energia non vi è vita. Ma rammenta sempre le conseguenze che può avere se non controllato."

3) TERZO ESERCIZIO – TECNICHE DI CALCI AL COLPITORE

a) Sul posto calcio circolare alto gamba posteriore (**Olgul Dollyochagi**)

N°6 tecniche, 3 gamba sx e 3 gamba dx.

Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx , appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.

b) In deambulazione calcio circolare medio gamba posteriore (**Momtong Dollyochagi**), calcio circolare medio gamba anteriore (**Momtong Dollyochagi**), calcio verticale (**Cikki**) . La tecnica deve essere portata in sequenza successiva prima lato dx o sx per un n° totale di 2 attacchi.

4) QUARTO ESERCIZIO – COMBATTIMENTO TECNICO – KYORUGHI

Il combattimento tecnico consiste nel mettere in pratica tutte le tecniche acquisite senza contatto con l'avversario. Questo tipo di combattimento a tecnica condizionata offensiva e difensiva non prevede l'uso di protezioni.

5) QUINTO ESERCIZIO – COMBATTIMENTO AGONISTICO – KYORUGHI

Nel combattimento agonistico gli atleti, opportunamente dotati di protezioni e con un regolamento adeguato, disputano incontri con contatto dove si può vincere sia per punti, sia per K.O, evento peraltro molto raro. E' soprattutto grazie a questo tipo di regolamento che salvaguarda l'incolumità degli atleti e ne esalta le caratteristiche spettacolari, che il TaekWonDo ha ottenuto il riconoscimento di sport olimpico.

PROGRAMMA D'ESAME PER CINTURA VERDE SUPERIORE - 5° KUP

La pianta inizia a germogliare. L'arte comincia a svilupparsi nell'allievo, che ha imparato alcune tecniche.

L'allievo dovrà dimostrare di aver appreso le posizioni e le tecniche del livello raggiunto, che verranno utilizzate all'interno degli esercizi da svolgere. La valutazione riguarderà in questa fase la corretta esecuzione delle tecniche e la capacità di utilizzarle nel combattimento.

1) PRIMO ESERCIZIO – FORMA – 3° TAEGEUK – SAM JANG

Le Forme sono una serie di tecniche di braccia, calci e passi codificati e rappresentano dei combattimenti con avversari immaginari che attaccano da diverse direzioni.

TAEGEUK SAM JANG *Terza forma: Fuoco* "Senza la sua energia non vi è vita. Ma rammenta sempre le conseguenze che può avere se non controllato."

2) SECONDO ESERCIZIO – FORMA – 4° TAEGEUK – SA JANG

Le Forme sono una serie di tecniche di braccia, calci e passi codificati e rappresentano dei combattimenti con avversari immaginari che attaccano da diverse direzioni.

TAE GEUK SA-JANG *Quarta forma: Tuono* "La sua forza scaturisce dal cielo. La sua potenza esplose sulla terra."

3) QUARTO ESERCIZIO – TECNICHE DI CALCI AL COLPITORE

a) Sul posto calcio semicircolare doppiato medio-alto partenza gamba posteriore (**Dubaldangsang Dollyochagi**), due volte a destra e due volte a sinistra, per un totale di 4 tecniche.

b) In deambulazione calcio circolare medio gamba posteriore (**Momtung Dollyochagi**), calcio circolare medio gamba anteriore (**Momtung Dollyochagi**), calcio semicircolare doppiato medio-alto gamba posteriore (**Dubaldangsang Dollyochagi**), calcio verticale (**Cikki**). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva prima lato dx o sx per un n° totale di 2 attacchi.

4) QUARTO ESERCIZIO – COMBATTIMENTO TECNICO – KYORUGHU

Il combattimento tecnico consiste nel mettere in pratica tutte le tecniche acquisite senza contatto con l'avversario. Questo tipo di combattimento a tecnica condizionata offensiva e difensiva non prevede l'uso di protezioni.

5) QUINTO ESERCIZIO – COMBATTIMENTO AGONISTICO – KYORUGHU

Nel combattimento agonistico gli atleti, opportunamente dotati di protezioni e con un regolamento adeguato, disputano incontri con contatto dove si può vincere sia per punti, sia per K.O, evento peraltro molto raro. E' soprattutto grazie a questo tipo di regolamento che salvaguarda l'incolumità degli atleti e ne esalta le caratteristiche spettacolari, che il TaekWondo ha ottenuto il riconoscimento di sport olimpico.

