COSA E' IL TAEKWON-DO

IL TAEKWON-DO E' UNA FORMA DI VITA

La parola Taekwon-Do si divide in tre ideogrammi coreani il cui significato letterale è **"Arte dei calci e dei pugni in volo"**.

TAE = calciare in volo *KWON* = pugno *DO* = arte

Quest'arte fu sviluppata dal General Choi Hong Hi, tra il 1945 e il 1955. Fino a che, l' 11 Aprile 1955, la Corea accettò il Taekwon-Do come sua nuova Arte Marziale.

Nacque come una saggia mescolanza, tra il **Karate** giapponese e il **Tae Kyon,** antica Arte Marziale Coreana.
Si dice che il Taekwon-Do è un'arte, una scienza e uno sport e che il suo studio costituisce una forma di vita.
Una scienza perché tutti i suoi movimenti si basano sulle leggi fisiche di Newton, che insegnano come generare la massima energia in ogni azione.
Tutte le sue tecniche sono studiate per produrre la massima potenza, in accordo alle formule scientifiche e al principio dell'Energia Cinetica.

Come Sport comprende 4 specialità:

- Combattimento libero
- Tecniche di potenza
- Tecniche speciali
- Forme

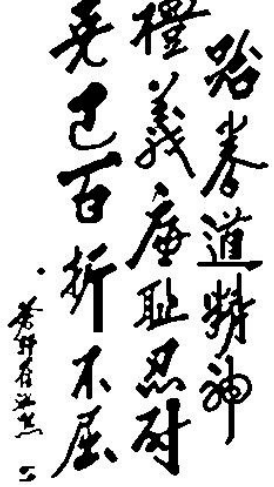
Il Taekwon-Do è un'Arte, un Cammino, una Forma di Vita, tutte queste definizioni la inquadrano, così che il Taekwon-Do ingloba una serie di concetti e principi per mezzo dei quali si esige di realizzare un Mondo più Integro e Morale.
E l'aspetto Morale è senza dubbio unito al Taekwon-Do dalla sua creazione.
Attraverso lo studio di quest'arte uno può scoprire valori che fanno più grande l'uomo come essere umano.

Lo studio dell'Arte del Taekwon-Do si divide chiaramente in due parti: **la perfezione tecnica** e **la disciplina spirituale**.

PRINCIPI, COMPORTAMENTO E DOVERI DEGLI STUDENTI

PRINCIPI DEL TAEKWON-DO
(Taekwon-Do Jungshin)

1. *Cortesia*
2. *Integrità*
3. *Perseveranza*
4. *Autocontrollo*
5. *Spirito Indomito*



COMPORTAMENTO DENTRO LA PALESTRA (DO JANG)

1) Chiedere il permesso all'istruttore per entrare (in caso di assenza dell'istruttore, chiedere al praticante più alto in grado), salutare gli altri compagni
2) Una volta avuto il permesso, salutare in posizione di attenti, con una lieve inclinazione della testa
3) Rispettando l'orario delle lezioni, l'allievo dovrà essere puntuale e fare riscaldamento o ripassare le tecniche fino a quando non inizia la lezione.
4) Non entrare nella pedana con scarpe o oggetti quali orologio, catenina, braccialetti, anelli….
5) L'allievo deve presentarsi in forma igienica e appropriata per realizzare l'allenamento.
6) La formazione del gruppo si realizza rispettando le graduazioni da destra a sinistra da grado più alto a grado più basso. In questo modo si procederà a salutare l'istruttore. L'allievo più alto in grado darà i comandi.
7) Se l'istruttore entra nella lezione in qualunque momento, l'allievo più alto in grado procederà a fermare la lezione per salutare il maestro, dal posto in cui si trova.
8) Non ingerire alimenti nella pedana, né masticare gomme.
9) Non fumare
10) Non parlare con un linguaggio inappropriato né presentare svogliatezza per la lezione
11) Non consumare bibite alcoliche prima o durante la pratica
12) Avere cura della palestra nel suo igiene e colpire solamente gli attrezzi destinati a quello scopo (sacchi, colpitori..)
13) Prima di qualunque domanda chiamare l'attenzione del istruttore sollevando la mano destra, quando questo si avvicina, effettuare il saluto nella corretta posizione e domandare.
14) Ogni volta che si voglia uscire durante la lezione, domandarlo all'istruttore
15) In caso ci si debba sedere, bisognerà farlo nella corretta posizione: gambe incrociate e schiena dritta.

16) Ogni allievo dovrà rispettare e obbedire le cinture superiori (cosi come le cinture superiori rispetteranno e aiuteranno le cinture inferiori). In caso di assenza dell'istruttore la lezione sarà realizzata dalla cintura superiore, controllando principalmente il comportamento disciplinato degli allievi. Se qualche allievo non rispetta questa situazione, l'allievo incaricato per sostituire l'istruttore, lo inviterà a uscire dalla palestra e lo convocherà davanti all'istruttore.
17) Uscendo dalla palestra salutare l'istruttore con una lieve inclinazione

DOVERI DEGLI ALLIEVI

1) Rispettare i principi del Taekwon-do
2) Rispettare l'istruttore e i più grandi
3) Mai fare cattivo uso del Taekwon-do
4) Essere un campione di libertà e giustizia
5) Aiutare a costruire un mondo migliore e più pacifico

SPIEGAZIONE DEI PRINCIPI DEL TAEKWON-DO

I principi del Taekwon-do dovranno servire da guida per tutti i praticanti

<u>Cortesia</u> *(Ye Uil)* 예의

Si può dire che la *Cortesia* è una regola tramandata oralmente dagli anziani filosofi, con lo scopo di illuminare l'evoluzione dell'umanità mantenendo una società armoniosa. Può considerarsi il criterio più antico richiesto da un uomo.

I praticanti del Taekwon-do dovrebbero tentare di praticare le seguenti nozioni di cortesia per costruire il loro carattere nobile e condurre un allenamento corretto nel modo migliore possibile.

1. Promuovere lo spirito di aiuto reciproco.
2. Vergognarsi dei propri vizi, disprezzando quelli degli altri.
3. Essere educato e cortese nei confronti degli altri.
4. Promuovere il senso di giustizia e umanità.
5. Distinguere gli insegnanti dagli studenti, signori dai ragazzi, i più anziani dai più giovani (al fine di dimostrare loro il giusto rispetto in riferimento all'età ed alla loro ruolo nei nostri confronti).
6. Rispettare le regole.
7. Rispettare i beni altrui.
8. Affrontare i problemi con imparzialità e sincerità.
9. Astenersi dal dare o accettare alcun dono se dubbiosi.

<u>Integrità</u> *(Yom Chi)* 염치

Nel Taekwon-do la parola *Integrità* assume un significato differente da quello comune. Una persona deve stabilire ciò che è giusto ciò che è sbagliato, ed avere la coscienza, se in errore, di sentirsi in colpa. Di seguito sono indicate alcuni esempi di mancanza di integrità:

1. L'insegnante che disprezza se stesso e l'arte, insegnando tecniche errate ai sui allievi a causa della scarsa conoscenza o di volontà.
2. L'insegnante che maschera la sua incapacità con il lusso della palestra e false lusinghe ai suoi allievi.
3. L'allievo che chiede il grado all'insegnante, o tenta di acquistarlo.
4. Lo studente che guadagna il grado per il proprio ego o per sentirsi più importante.
5. L'insegnante che insegna o promuove l'arte al fine di conseguire guadagni materialistici.
6. L'allievo le cui azioni non corrispondono alle proprie parole.
7. L'allievo che si vergogna nel chiedere aiuto agli inferiori.

<u>Perseveranza</u> *(In Nae)* 인내

Esiste un vecchio detto orientale: "La pazienza conduce alla virtù e al merito", "Una persona può costruire una casa pacifica essendo paziente per 100 volte". Certamente, le persone pazienti raggiungeranno con maggiori probabilità successo e prosperità. Per raggiungere qualche risultato, sia un altro grado o il perfezionamento di una tecnica, un persona deve stabilire i suoi obiettivi, quindi perseverare costantemente. Robert Bruce imparò la sua lezione di perseveranza dai persistenti sforzi di un ragno insignificante. Fu tale perseveranza e tenacità che gli permisero di liberare la Scozia nel 14° secolo. Uno dei più importanti segreti nel divenire un leader del Taekwon-do è superare ogni difficoltà perseverando.
Confucio diceva: "chi è impaziente nei piccoli problemi, difficilmente risolverà problemi di grande importanza."

C'è un vecchio proverbio orientale che dice: " Felicità e prosperità si vedranno nella persona paziente. Colui che persevera ed è tenace fino alla fine, è capace di essere libero"

<u>Autocontrollo</u> *(Guk Gi)* 극기

Questo principio è estremamente importante all'interno ed all'esterno del Do-Jang, sia nel combattimento libero, sia negli affari personali. La perdita di autocontrollo può causare effetti disastrosi sia sull'allievo, sia sull'avversario. L'incapacità di vivere e lavorare all'interno delle proprie capacità è una mancanza di autocontrollo.
Concordando con Lao-Tzu "la definizione di *forte* è la persona che vince su se stesso piuttosto che sugli altri".

Un buon istruttore deve saper condurre l'allievo fino al limite massimo delle sue potenzialità, mantenendo il controllo sull'aggressività. Il praticante da parte sua deve conoscere i limiti e sapersi comportare nei diversi livelli di aggressività, così che un praticante più aggressivo e uno più tranquillo possano praticare e combattere senza aver nessun tipo di problema.

Spirito Indomito *(Baekjul Boolgool)* 백 절 불 굴

"Qui giacciono i 300 che fecero il loro dovere," un semplice epitaffio per uno dei più grandi atti di coraggio conosciuto dall'umanità. Benché di fronte alle forze superiori di Serse, Leonida e i suoi 300 Spartani a Termopili, dimostrarono al mondo il significato di spirito indomito. Si dimostra quando una persona coraggiosa nonostante la sorte più avversa non rinuncia ai suoi principi.
Uno studente di Taekwon-do dovrà essere sempre modesto ed onesto. Di fronte alle ingiustizie, per quanto numerose potranno essere, affronterà le difficoltà senza alcuna paura o esitazione, con spirito indomito senza riguardo per nessuno.

Confucio disse: "E' un atto di codardia non protestare di fronte alle ingiustizie."

Come la storia ha provato, coloro che hanno perseguito i propri sogni seriamente e accanitamente, con spirito indomito, non hanno mai fallito i loro obiettivi.

"Persegui il tuo obiettivo"

UN PO' DI STORIA...

Alcuni momenti fondamentali della storia del Taekwon-Do e del suo Fondatore:

1909: La Corea è invasa e dominata dal Giappone

1918: Il 9 Novembre nasce il Gen. Choi Hong Hi nella regione di Miong Chong, in Corea del Nord

1930: A 12 anni Choi fu espulso da scuola per far parte di un gruppo che protestava attivamente contro le autorità giapponesi che dominvano la sua terra, la Corea.

1933: Dopo questa espulsione, il padre del giovane Choi lo mandò a studiare calligrafia presso uno dei più famosi insegnanti in Corea, Mr. Han II Dong. Han, che oltre ad essere un abile calligrafo era anche maestro di Taek Kyon, l'antica arte Coreana di combattimento con i piedi. L'insegnante, preoccupato per la fragile condizione fisica del suo nuovo studente, iniziò ad impartirgli rigorose lezioni di Taek Kyon per aiutarlo a fortificare il suo corpo attraverso l'esercizio fisico. Choi iniziò a studiare arti marziali all'età di 15 anni.

Durante la sua giovinezza, egli era fragile e di salute cagionevole, costante fonte di preoccupazione per i suoi genitori. Senza dubbio però fu l'incontro con Han Il Dong e i suoi insegnamenti di Tak kyon a trasformarlo accentuando il suo carattere forte e dando una direzione precisa alla sua vita per quanto riguarda la ricerca, la pratica e l'insegnamento del Taekwon-Do.

1937: Choi fu mandato in Giappone per proseguire la sua educazione.

A Kyoto, Choi incontrò un suo compatriota Coreano, Mr. Him, impegnato nell'insegnamento dell'arte marziale giapponese del Karate. In due anni di allenamenti intensivi, Choi raggiunse il grado di cintura nera primo Dan. Queste tecniche, assieme a quelle del Taek Kyon (tecniche di piede), furono precursori del moderno Taekwon-Do. Seguì un periodo di allenamenti sia fisici che mentali, la scuola preparatoria, il liceo e finalmente l'Università di Tokyo. Durante questo periodo si intensificarono gli allenamenti e le sperimentazioni nelle sue nuove tecniche di lotta finché, con l'ottenimento del secondo Dan, egli cominciò ad insegnare a Tokyo, in Giappone.

Con lo scoppio della seconda Guerra Mondiale, Choi fu costretto ad arruolarsi nell'esercito giapponese contro la sua volontà. Mentre si trovava nella sua postazione a Pyongyang, nella Corea del Nord, fu incriminato come pianificatore del Movimento per la Indipendenza della Corea ed internato in una prigione Giapponese per otto mesi, in attesa di essere processato.

Mentre si trovava in prigione, per combattere la noia e mantenere il suo fisico in allenamento, Choi iniziò a praticare la sua arte nella solitudine della cella. In breve tempo, il suo compagno di cella ed il suo carceriere divennero suoi allievi. Alla fine, l'intero cortile della prigione si trasformò in una gigantesca palestra.

1945: il 18 Agosto era la data della sua sentenza di morte (doveva essere impiccato). 15 giorni prima terminò la Guerra e con essa l'oppressione giapponese sulla Corea. In questo modo si salvò. Non era ancora arrivata la sua ora..

1946: Dopo la Guerra si organizzarono le nuove Forze Armate della Repubblica di Corea e Choi fu reclutato come secondo tenente nel 4° Reggimento di fanteria. Potendo così iniziare a praticare quella combinazione di Karate e Taek kyon: da lui chiamata Chan Gun.

1949: E' promosso a colonnello e inizia a diffondere il suo stile anche tra le truppe nordamericane presenti nel territorio.

1950: Scoppia la guerra tra le due Coree, separate dal 38° parallelo. Choi diventa generale.

1953: Choi pubblica il suo primo libro di intelligenza militare in Corea e, al comando della 29° divisione di fanteria che divenne la punta di diamante del Taekwon-Do nell'esercito.

1955: l'11 Aprile il Taekwon-Do fu riconosciuto in Corea come disciplina marziale.

Choi fece una descrizione abbastanza militare per definire la sua arte: " Il Taekwon-Do è tecnica e spirito, e per raggiungere questa combinazione il praticante deve essere un soldato intellettuale, dotato di eccellente tecnica e ideali nobili. E sopratutto rispettare i suoi superiori. In questo siamo molto rigorosi." e aggiungeva che .. "in ogni posto dove si pratica, in ogni angolo, in ogni dojang, la tecnica è sempre la stessa. Questo in riferimento al Karate che ha centinaia di stili.."

"Nel marzo 1959, portai la squadra militare dimostrativa di Taekwon-do all'estero. Visitammo il sud del Vietnam e Taiwan. Era la prima volta come visita nella storia della Corea. In questa occasione rinnovai la mia risolutezza,il mio proposito di lasciare la mia personale eredità al mondo,nella forma del Taekwon-do,e formulai i seguenti ideali base per i praticanti di Taekwon-do:
1 sviluppare una mente onesta e un corpo forte. Stare sempre dalla parte della giustizia.
2 tutti gli uomini saranno uniti in una comune fratellanza,senza tener conto di religione, razza, nazionalità o ideologia.
3 ci attiveremo per costruire un mondo pacifico,nel quale la giustizia,la moralità e la fiducia prevalgano."

"Decisi di diffondere nel mondo intero il Taekwon-do, nella sincera speranza che ciò potrà unificare il mio Paese natale."

Quell'anno, il Gen. Choi fu elevato a due illustri cariche: Presidente della sua neo-costituita Korea Taekwon-Do Association e comandante deputato della seconda Armata a Tae Gu.

1966: Il 22 Marzo nasce la ITF (International Taekwon-Do Federation)

1972: Per questioni politiche Choi dovette emigrare dal suo Paese e spostare la residenza in Canada. Insieme a lui si spostò anche la sede della ITF.

1973: Il governo della Corea del Sud fonda la Federazione Mondiale di Taekwon-Do (WTF) come variante sportiva del Taekwon-Do originale, in risposta alla decisione di Choi di non rientrare in Corea del Sud.

1974: Si celebra il primo Campionato Mondiale di Taekwon-Do ITF a Montreal in Canada.

1984: La ITF sposta la sua sede in Austria con l'appoggio della Corea del Nord. Questo ovviamente porta a uno scontro tra le due Coree riguardo il Taekwon-Do.

1993: lo stile sportivo della WTF vince lo scontro con la ITF riguardo la possibilità di essere olimpico. Tuttavia questo non comporta lo spostamento dei praticanti di ITF all'altro stile, vista la grande differenza tecnica. L'unica cosa in comune tra i due è solo il nome.

Il General Choi Hong Hi continuò a promuovere la sua arte marziale con spirito indomito, dedicando se stesso al suo sogno più grande: Il TaeKwon-Do.

Morì il 15 Giugno 2002.

Iniziò la leggenda

Articolo scritto dal Master Mario Troiano (VIII dan – Argentina) per la rivista Cinturón Negro Argentina, in occasione della morte del Gen. Choi Hong Hi.

La morte del Gen.Choi chiude un ciclo nelle arti marziali e cede il passo alla leggenda di una persona che sarà ricordata come un soldato, un patriota, un visionario e fondamentalmente , per essere stato "il Padre del Taekwon-Do"

Quale fu il grande merito del Gen. Choi? Principalmente aver avuto una capacità eccezionale per fare in una sola vita quello che normalmente avrebbe richiesto tre generazioni diverse per essere realizzato.

Il general Choi fu ribelle nei suoi anni di studente alle superiori, quando l'occupazione giapponese nella sua terra lo spinse a unirsi al movimento rivoluzionario Kwan Ju. Più tardi fu obbligato a unirsi all'esercito giapponese e condannato alla prigione. Dopo la Seconda Guerra Mondiale, il Gen. Choi realizzò una brillante carriera militare per la sua patria (che sempre considerò un solo Paese e non due). Come autore del primo trattato di intelligenza militare coreano, raggiungendo il livello di generale a due stelle e come ambasciatore in Malesia e altri Paesi, inizio ad acquisire un prestigio che terminò di consolidare nel 1955, quando diede il nome di Taekwon-Do all'arte marziale che stava sviluppando già da diversi decenni, trasformandolo a partire da quel momento nella vera arte marziale di origine coreana.

La sua figura carismatica portò il meraviglioso mondo del Taekwon-Do a milioni di persone in tutto il mondo e che conquistò con un'energia impressionante e con uno spirito indomito a partire dal quale ha saputo coniugare tradizione e modernità in un solo sistema di combattimento. Tutti ricordiamo la sua instancabile voglia di fare lezione a tutte le ore e in ogni posto. Il Gen.Choi sempre ripeteva frasi come " uno deve parlare per mezzo delle sue azioni" e " La vita e il lavoro si devono trasformare in una cosa sola". Su di lui si dicevano molte cose. Tutti ricordiamo i mille colpi giornalieri con cui allenava le sue mani contro le pareti dei diversi hotel dove si alloggiava durante i suoi viaggi. E mostrandoci la sua mano allenata diceva: " questo significa determinazione". Il Gen. Choi, come le persone che si distinguono, fu un uomo polemico e non tutti lo hanno riconosciuto quando era in vita, come invece lo faranno a partire da ora.

I suoi insegnamenti morali, filosofici e tecnici hanno fatto del Taekwon-Do, una delle arti marziali più popolari del mondo e dobbiamo ricordare il Gen. Choi con questa frase:

"Io ho insegnato Taekwon-Do senza preoccuparmi della razza, della religione, della nazionalità o dell'ideologia dei miei allievi. Per questo sono l'uomo più felice del mondo e sono orgoglioso di aver lasciato la mia impronta".

Senza ombra di dubbio, il Gen. Choi si è meritato un posto nella storia. A noi che sopravviviamo spetta il compito di mantenere vivo quanto ci ha lasciato.

Master Mario Troiano VIII dan (Argentina)

LE FORME

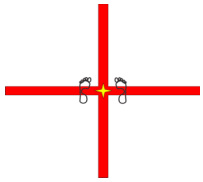
Nell'antico oriente vigeva una legge molto simile a quella di Hammurabi: occhio per occhio, dente per dente. Questa legge fu imposta anche quando la morte era accidentale. A causa di essa il combattimento libero non si poté sviluppare e fu proprio allora che l'allievo di arti marziali dovette inventarsi un metodo per provare le sue vere capacità di combattente.

Poiché non poteva combattere con avversari reali cominciò ad inventarsene di immaginari, mettendo in ogni movimento tutta la forza e la convinzione possibile.

La forma è infatti concepita come un combattimento immaginario contro uno o più avversari e serve per migliorare le proprie tecniche.

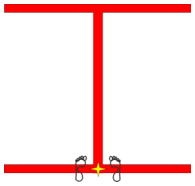
Per eseguire correttamente una forma occorre rispettare 9 punti fondamentali:
1.La forma dovrebbe iniziare e finire esattamente nello stesso posto. Questo indicherà la precisione dell'atleta.
2. La postura corretta deve essere mantenuta in ogni momento.
3. I muscoli del corpo dovrebbero contrarsi e rilassarsi nei momenti critici adeguati dell'esercizio.
4. La forma deve essere eseguita con il giusto ritmo e senza irrigidimenti.
5. Il movimento deve essere accelerato e rallentato in base alle istruzioni contenute nell'enciclopedia.
6. Occorre che lo studente conosca perfettamente una forma prima di passare alla successiva.
7. Gli studenti dovrebbero conoscere l'utilizzo di ogni movimento.
8. Gli studenti dovrebbero eseguire ogni movimento con realismo.
9. Gli studenti dovrebbero saper eseguire le tecniche di attacco e di difesa sia con la destra sia con la sinistra.

"Nel Taekwon-do ci sono 24 forme. Esistono 24 forme perché la vita dell'uomo, di circa 100 anni, può sembrare un giorno se confrontata con l'eternità;
Dunque noi mortali non siamo altro che semplici viaggiatori che passano attraverso gli anni eterni apparendo solo un giorno.
Nessuno può vivere un tempo illimitato.
Tuttavia oggi alcuni fanatici si rendono schiavi del materialismo come se potessero vivere migliaia di anni.
Altre persone si sforzano di lasciare un bagaglio spirituale alle generazioni che verranno divenendo quindi immortali. Quindi tutto ciò che possiamo fare per lasciare qualcosa che migliori l'uomo e l'umanità è la cosa più importante della nostra vita.
Qui io lascio il Taekwon-do, un contributo che un uomo del XX secolo ha lasciato per l'umanità.
Le forme rappresentano le 24 ore, un giorno o tutta la mia vita."



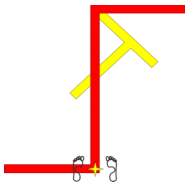
Chon-Ji

Chon-ji significa letteralmente "il cielo e la terra". E' l'interpretazione orientale della creazione del mondo e delle origini della storia umana. Per questo è la prima forma che si studia. Questa forma è composta da due parti simili: una rappresenta la terra, l'altra il cielo.



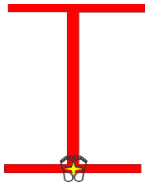
Dan-Gun

E' il nome del grande Dan-Gun, leggendario fondatore della Corea nel 2333 a.c..



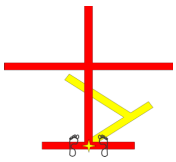
Do-San

E' lo pseudonimo del patriota Ahn Chang Ho (1876-1938). I 24 movimenti rappresentano gli anni che dedicò all'indipendenza e al progresso della Corea.



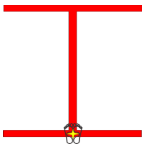
Won-Hyo

Fu il famoso monaco che introdusse il Buddismo in Corea nel 686 d.c..



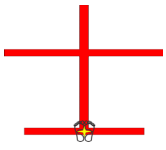
Yul-Gok

E' lo pseudonimo del grande filosofo e studioso Yil (1536-1584) soprannominato "il Confucio della Corea". I 38 movimenti di questa forma si riferiscono al suo luogo di nascita, il 38° parallelo ed il diagramma significa "studioso".



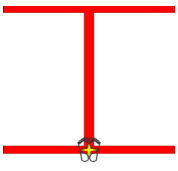
Joong-Gun

E' lo pseudonimo del patriota Ahnn Joong Gun, che assassinò Hiro Bumi Hito, il primo governatore generale giapponese della Corea, conosciuto come l'uomo che giocò una parte importante nella fusione tra Corea e Giappone. Questa forma è composta da 32 movimenti che rappresentano l'età di Ahnn quando fu giustiziato nella prigione di Lui-Shung nel 1910.



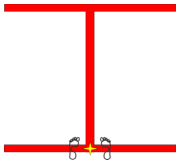
Toi-Gye

E' lo pseudonimo del noto studioso Yu Hwang (16° secolo), un'autorità del Neoconfucianesimo. I 37 movimenti di questa forma si riferiscono al luogo di nascita, il 37° parallelo. Il diagramma significa "studioso".

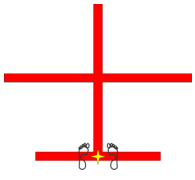


Hwa-Rang

E' il nome del gruppo giovanile "Hwa Rang", originato durante la dinastia Silla all'inizio del 7° secolo. I 29 movimenti si riferiscono alla ventinovesima divisione di fanteria, all'interno del quale il Taekwon-Do si sviluppò e maturò.

Choong-Moo 

E' il nome dato al grande ammiraglio Yi Soon Sin della dinastia Yi. Egli ha la fama di aver inventato la prima nave corazzata (Kobukson) nel 1592 che può essere considerata il precursore dell'attuale sottomarino. Il fatto che questa forma finisca con un attacco medio di mano sinistra, sta a simboleggiare la morte prematura, senza aver potuto dimostrare la sua irrefrenabile potenza, dovuta alla sua grande fedeltà al re.

Kwang-Gae 

E' il nome del famoso Kwang Gae Tho Wang, re della diciannovesima dinastia Koguryo, il quale riconquistò tutti i territori perduti, includendo gran parte della Manciuria. Il diagramma rappresenta l'espansionismo e la riconquista dei territori perduti. I 39 movimenti si riferiscono ai primi due numeri del 391 d.c. , l'anno in cui salì al trono.

Po-Eun

E' lo pseudonimo del fedele Chong Mong Chu (1400) un famoso poeta, il cui poema "non servirei un secondo maestro anche se fossi crocefisso cento volte " è conosciuto in tutta la Corea. Inoltre egli fu un pioniere nel campo della fisica. Il diagramma rappresenta la sua singolare fedeltà al re e alla sua terra durante la fine della dinastia Koryo.

Ge-Baek

E' il nome del grande generale Ge Baek durante la dinastia Baek-Ji nel 660 d.c. . Il diagramma rappresenta la sua severa e rigida disciplina militare.

LE CINTURE

I colori delle cinture sono sei: bianco, giallo, verde, blu, rosso e nero.
I colori non sono stati scelti arbitrariamente ma sono collegati alla tradizione. I colori nero, rosso e blu denotano i vari livelli gerarchici durante le Dinastie Koguryo e Silla.

I gradi (detti Kup) che portano dalla cintura bianca alla cintura nera sono dieci (ordinati dal X al I) e questo consegue dal fatto che le cinture dalla bianca alla rossa sono ulteriormente divise in gradi: base e superiore. Una volta raggiunta la cintura nera, i Kup prendono il nome di Dan; quest'ultimi sono 9 e ordinati dal I al IX.

C'è naturalmente un preciso significato nel sistema di numerazione. Per quanto riguarda i Dan, il numero 9 non è solo il numero più alto tra i numeri ad una cifra decimale, ma è anche il numero 3 moltiplicato per 3, ed in Oriente il numero 3 è il numero più stimato tra tutti i numeri. Vi è poi anche una somiglianza tra il carattere cinese rappresentante il numero 3 e la parola re; quest'ultimo infatti si credeva fosse colui che avesse successo nell'incoraggiare il suo Paese, gli uomini e Dio, e quindi tre soggetti. Quindi poiché il numero 3 moltiplicato per se stesso da 9, si spiega perché quest'ultimo è il più elevato tra gli elevati, e pertanto il 9° Dan è il più alto grado tra le cinture. È anche interessante notare che quando il numero 9 è moltiplicato per un altro numero ad una cifra decimale e si sommano insieme le cifre del risultato, la somma da sempre nove (es. 9*3=27 e 2+7=9).

Significato dei colori delle cinture:

Bianco: Rappresenta l'innocenza e l'ingenuità dell'allievo nei confronti del Taekwon-Do.

Giallo: Rappresenta la terra fertile nella quale una pianta mette le sue radici. Così l'allievo comincia a mettere le sue radici nel Taekwon-Do.

Verde: Rappresenta il germogliare della pianta. L'arte marziale incomincia a svilupparsi nello spirito dell'allievo.

Blu: Rappresenta la pianta che cresce rivolta verso il cielo, per diventare un grande albero. Il Taekwon-Do diventa una parte importante nella vita dell'allievo.

Rosso: Rappresenta il tramonto, e per l'allievo la fine di un tipo di allenamento. Ma è anche un segnale di pericolo: l'allievo conosce tecniche che possono essere pericolose e pertanto è fondamentale l'autocontrollo.

Nero: Rappresenta la notte, e per l'allievo inizia un nuovo tipo di allenamento, fisico e mentale. Rappresenta anche l'impenetrabilità alla paura, alle tentazioni e al male. Il colore nero racchiude tutti i coloro delle altre cinture.

Il principale significato di questa divisione è quello di rappresentare il significato filosofico del Taekwon-Do cosi come per distinguere i gradi di esperienza e maturità nel Taekwon-Do.
Il 1 Luglio 1985, fu deciso che la cintura doveva essere legata con un solo giro intorno ai fianchi anzi che due, come era usato fare in precedenza.

Un solo giro simbolizza:

Ohdoilkwan (raggiungere un obiettivo, una volta deciso)
Ilpyondashim (servire un solo maestro con irremovibile leatà)
Ilkyokpilsung (ottenere una vittoria con un unico colpo)

Distinzione dei titoli (Chingho Kubun)

Nel Taekwon-Do ogni titolo è determinato in accordo al grado come segue:

I - II - III Dan - Assistente Istruttore (Boosabum)

IV - V - VI Dan - Istruttore (Sabum)

VII - VIII Dan - Master (Sahyun)

IX Dan - Gran Master (Saseong)

DIFFERENZA TRA
ARTI MARZIALI E SPORT

Possiamo definire lo sport come passatempo, svago, ricreazione e esercizio fisico praticato generalmente per vincere contro un avversario o superare un record.

Gli sport sono soggetti a diverse regole, in base al tipo di sport praticato ed è anche un mezzo per cercare di superarsi e fondamentalmente per lo sviluppo della salute.
La competizione poi rinforza il carattere e lo spirito, oltre che promuovere la socializzazione.
Le espressioni più alte dello sport sono l'olimpismo e il professionismo.
Lo sviluppo richiesto per avanzare a grandi livelli ci porta per il cammino dell'alto rendimento, in un insieme di cambi fisici e psicologici che permetteranno all'atleta di raggiungere un determinato livello di allenamento.
Sempre basandosi sulla scienza, si cerca di sviluppare, in base a quanto richiesto da ciascuno sport, la massima forza, velocità, resistenza e altre qualità che sono indispensabili come la coordinazione, la tattica e la strategia, insieme ad alcuni aspetti psicologici di estrema importanza.
Uno dei problemi più seri dell'attualità è l'uso del doping e tutte le soluzioni cercate per raggiungere un risultato in maniera illegittima. Questo provoca in molti casi mettere in secondo piano l'uomo per l'atleta, al punto che molti campioni nello sport vivono grandi disagi nella vita.
Esistono arti marziali che sono organizzate come sport ufficiali, sia perchè sono Olimpiche o perchè esistono le categorie professionistiche.
Queste con il passare del tempo smetteranno di chiamarsi arti marziali e saranno definiti sport.

Le arti marziali in genere inglobano una serie di concetti e principi attraverso cui si pretende un mondo con più integrità e morale.
Queste costituiscono un vero camino di vita, attraverso cui uno può scoprire valori che fanno più grande l'uomo come essere umano.
Lo studio delle Arti Marziali è in tutti i sensi "Filosofia di vita".

Una delle differenze tra sport e arti marziali è che per realizzare uno sport, uno ha bisogno di un allenatore per raggiungere lo stato fisico ottimale, imparare la tecnica e raggiungere la meta. Invece per percorrere il cammino dell'arte marziale abbiamo bisogno di un maestro, che non soltanto ci prepara fisicamente e tecnicamente ma che ci insegna anche la filosofia, la cultura morale e ci prepara a vivere meglio. Però fondamentalmente ci porta per il cammino che ci fa incontrare il vero maestro che tutti abbiamo dentro di noi.
Le arti marziali come attività sportiva hanno gli stessi benefici e sono esposti alle stesse problematiche che colpiscono lo sport in generale.
Con la differenza che nelle arti marziali, la parte sportiva è solo una piccola parte e non è di certo la più importante, visto che la vera sfida nelle Arti Marziali e con sé stessi e non con l'avversario, visto che i rivali più duri sono quelli che stanno dentro di noi e non quelli esterni.
I traguardi da superare sono obiettivi della vita e al superarli ogni giorno ci permettono di essere persone un poco migliori del giorno prima.

"Questi concetti, in particolare che il combattimento più grande è con sé stessi e non con un avversario e che i traguardi da superare sono i nostri propri obiettivi, sono la differenza principale tra Arte Marziale e Sport" (Master Néstor Galarraga VIII dan- Argentina)

OBIETTIVO DEL SALTO E DELLE ROTTURE

Il Taekwon-Do si caratterizza per la spettacolarità delle sue tecniche saltando. Nessun altra arte marziale può uguagliarlo né in qualità né in quantità di tecniche in aria.
Molti ritengono che le tecniche saltando siano impraticabili e pericolose; se è vero che a volte è difficile applicarle nel combattimento libero, è anche vero che possono applicarsi per numerosi altri motivi.

I vantaggi del salto sono:

1) Evitare o superare un ostacolo
2) Sorprendere (cambiando l'angolo)
3) Coprire rapidamente una distanza
4) Riunire due movimenti in uno
5) Colpire a una zona più alta senza sforzo

Inoltre sviluppano la coordinazione, migliorano la condizione muscolare e sono un ottimo esercizio per controllare il tempo e la distanza.

Gli obiettivi più importanti sono il cambio dell'angolo, per il fatto di poter saltare, cambiare angolo e calciare allo stesso tempo; e la maggiore potenza per il fatto di calciare sfruttando l'inerzia.

I principi per ottenere un buon calcio sono:

1) Il calcio deve essere eseguito quando il corpo raggiunge il punto più alto del salto.
2) Il piede che non calcia deve stare raccolto vicino al corpo
3) Dopo l'impatto, bisogna richiamare velocemente la gamba per recuperare l'equilibrio
4) Subito dopo aver calciato bisogna assumere una posizione corretta e equilibrata

Le rotture:

Gli esercizi di rottura servono per misurare la potenza in ogni tecnica.
Durante lo studio della tecnica, si conclude l'apprendimento con lo sviluppo della precisione e la mira attraverso la rottura.

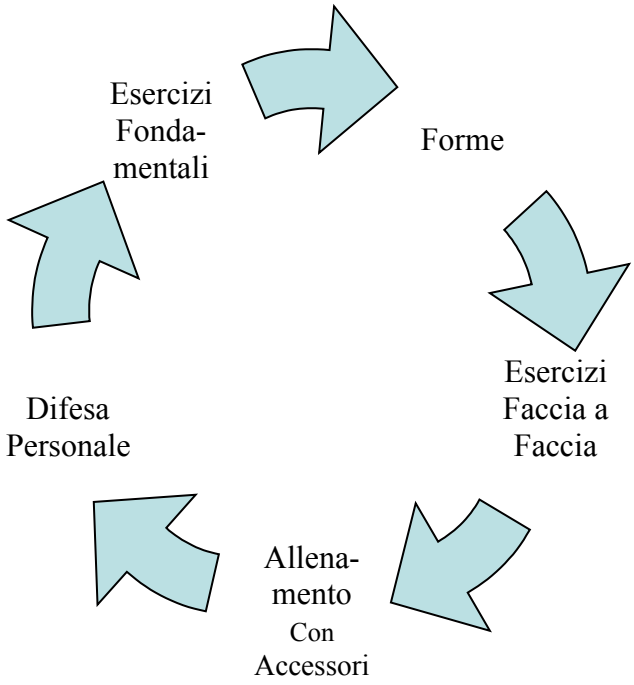
Le rotture possono dividersi in tre gruppi:

1) Tecniche di velocità: Sono quelle che dipendono esclusivamente dalla velocità di esecuzione senza aiuto della massa.
2) Tecniche di potenza: Tutte quelle tecniche per cui oltre la velocità si sfrutta anche la massa del corpo.
3) Tecniche di abilità: Sono quelle che comprendono massa, velocità e coordinazione, sfruttando principalmente l'inerzia del corpo.

CICLO DI COMPOSIZIONE DEL TAEKWON-DO

Il Taekwon-Do è composto da Movimenti Fondamentali, Forme, Esercizi faccia a faccia, Allenamento con accessori e difesa personale (combattimento libero). Questi cinque aspetti compongono un ciclo che racchiude il metodo di insegnamento.
I movimenti fondamentali sono necessari per gli esercizi faccia a faccia e le forme, così come le forme lo sono per i movimenti fondamentali e gli esercizi faccia a faccia.
Gli esercizi faccia a faccia e l'allenamento con gli accessori sono essenziali per sviluppare le tecniche di combattimento di combattimento libero e difesa personale.
E' importante praticare tanto più possibile i movimenti fondamentali e cercare di arrivare a un buon livello così che l'alunno possa migliorare la sua capacità di risposta davanti a qualunque situazione di combattimento.
Le forme pongono l'alunno in una situazione ipotetica di combattimento con cui potrà migliorare le sue conoscenze su attacco o difesa contro uno o più avversari. La continua ripetizione, fa che le tecniche si convertano in riflessi condizionati, migliorando la reazione davanti a le differenti situazioni di combattimento.
Gli esercizi faccia a faccia servono per perfezionare la tecnica, per mettere alla prova ciò che si è appreso nelle forme e nei movimenti fondamentali e capire l'importanza tra il tempo e la distanza della tecnica in una situazione dinamica.
L'allenamento con accessori da continuità, precisione, resistenza e potenza.
La difesa personale e il combattimento libero sono la conclusione dello sviluppo tecnico dei diversi aspetti che compongono il ciclo del Taekwon-Do.
Il praticante deve ritornare sempre alla base del suo allenamento, sviluppando il suo corpo e rinforzandolo per raggiungere uno stato ottimale.
Costantemente deve ritornare sulle basi anche se abbia raggiunto il più alto livello.

a. Movimenti fondamentali
b. Forme
c. Esercizi faccia a faccia
d. Allenamento con accessori (sacco, colpitori..)
e. Difesa personale (combattimento libero)



MOVIMENTI

Il modo corretto di muovere il corpo nel Taekwon-Do

I movimenti eseguiti nelle forme, i accordo alla frazione di tempo in cui si realizzano e al loro incatenamento, si dividono in diversi tipi.

1) MOVIMENTO LENTO: Si realizza senza forza con la lentezza che permetta di terminare il movimento simultaneamente con piede, mano, respiro e sguardo. Ha come obiettivo la coordinazione, l'equilibrio e il perfetto controllo del corpo.(1 onda, 1 fiato per movimento)
2) Ci sono movimenti che necessitano un altro tempo e un altro tipo di rilassamento. In questo tipo di movimento, il praticante deve cercare di muovere il corpo con naturalezza e realizzare l'azione il più reale possibile. Non c'è un nome specifico. Vengono chiamati movimenti naturali. (1 onda, 1 fiato per movimento)
3) MOVIMENTO NORMALE: Si realizza il movimento in accordo all'applicazione che lo stesso ha, con la velocità e il rilassamento che necessita. (1 fiato per movimento)
4) MOVIMENTO CONTINUATO: Due o più movimenti sono collegati più rapidamente però senza tagli bruschi, cercando di dargli bellezza attraverso la continuità (1 fiato per movimento)
5) MOVIMENTO VELOCE: Due o più movimenti devono essere collegati più rapidamente (si riferisce al tempo tra i due movimenti). (1 fiato per movimento)
6) MOVIMENTO DI CONNESSIONE: Due o più movimenti si uniscono in un gesto del corpo attraverso una sola respirazione.

SEGRETI DELL'ALLENAMENTO NEL TAEKWON-DO

Un vecchio proverbio dice che neppure il cielo può rendere povero un operaio diligente. Tuttavia, nel Taekwon-Do lo sforzo o l'addestramento intenso da soli non producono tecniche di qualità. Al contrario, le istruzioni di un istruttore incompetente sarebbero più dannose che se si imparasse da soli, perché movimenti non scientifici non soltanto riducono la potenza e richiedono un grande arco di tempo per essere corretti, ma soprattutto aumentano il rischio di lesioni. D'altra parte, un istruttore competente, porta l'allievo (quando questo si allena seriamente) verso la veritiera tecnica del Taekwon-Do, facendo risparmiare tempo e energia. I praticanti devono tener presenti i seguenti concetti, in riferimento al movimento del corpo, avendo come obiettivo quello di produrre la massima potenza in ogni azione.

1. Studiare minuziosamente la teoria della potenza.
2. Capire chiaramente lo scopo ed il significato di ogni movimento.
3. Coordinare il movimento degli occhi, delle mani, dei piedi e del fiato in una singola azione.
4. Scegliere la parte del corpo adeguata per colpire ogni punto vitale.
5. Familiarizzare con la distanza e l'angolo corretto per ogni tecnica.
6. Mantenere le braccia e le gambe leggermente piegate mentre si carica il movimento.
7. Tutti i movimenti devono cominciare con un lieve caricamento verso dietro con poche eccezioni.
8. Generare un'onda durante il movimento piegando leggermente le ginocchia.

L'ONDA

Il punto 8 dei segreti dell'allenamento nel TaeKwon-Do: creare un'onda durante l'esecuzione del movimento, merita una spiegazione a parte, poiché niente caratterizza tanto il TaeKwon-Do I.T.F. come muovere il corpo in forma di onda. Con questo possiamo dire che il TaeKwon-Do è originale poiché non solo sfrutta il movimento di controforza per generare potenza ma sfrutta al meglio l'energia cinetica con la caduta del corpo.
Raggiungere il punto più alto nel movimento fa che l'energia si converta in potenziale. La caduta fa che la potenza si converta in cinetica sfruttando in più la massa o il peso del corpo.
Molti sono i fattori che scatenano la potenza nel Taekwon-Do, questo è uno in più, né più né meno importante degli altri, pero indubbiamente è quello che più lo caratterizza.

RELAZIONE ALUNNO-ISTRUTTORE

Gli insegnamenti del confucianesimo in Oriente, hanno sempre promosso un alto senso di rispetto per il maestro. Esiste in relazione a questo discorso, un vecchio proverbio coreano che dice: “ mio padre e mia madre sono coloro che mi crescono, il mio maestro è il padre che mi educa”.
Questo riflette l'importanza degli insegnamenti del maestro nell'educazione degli allievi, al passare del tempo. L'istruttore gode di una certa obiettività verso gli allievi, cosa che difficilmente accade nella relazione padre-figlio. Questa obiettività si combina con un grande feeling e amore con l'obiettivo di far crescere l'alunno fisicamente e mentalmente sano, rispettoso e utile alla società.
E' importante evidenziare che un eccessivo avvicinamento agli alunni porta quasi sempre a un fallimento doloroso.
Si deve cercare una forma di relazione che non escluda il rispetto e l'accettazione delle inevitabili differenze di ruoli.
All'allievo non bisogna chiedere obbedienza rigida e passiva, che nasca dal desiderio di dominare di un tiranno, piuttosto la volontà di sottostare a un ordine che vada oltre il maestro e l'allievo.
Nel primo caso, l'obbedienza è imposta che porterà a ribellione e rifiuto da parte dell'allievo.
Nel secondo caso è una relazione profonda che si presenta come obbedienza a sé stessi.
E' solo con una posizione intermedia tra l'affetto e la severità che si raggiungono gli obiettivi del Taekwon-Do.
Buoni allievi solo possono venire dai buoni insegnamenti di un istruttore. Imparare da un insegnante non qualificato può essere peggiore che non essere istruito, i movimenti non scientifici diminuiscono la potenza e inoltre sono difficili da correggere.
Lo spirito e la tecnica devono essere insegnati allo stesso tempo, pertanto, l'istruttore deve combinare conoscenza e disciplina con uno spirito agguerrito, per formare alunni dal nobile carattere e spiccate abilità.