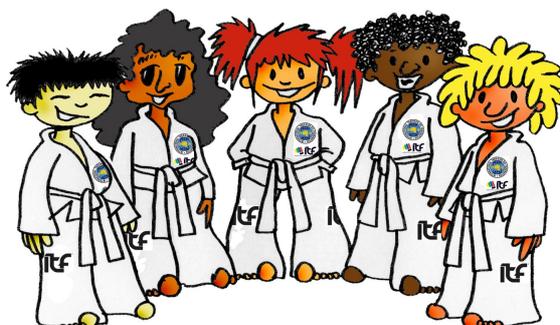




INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION

TAEKWON-DO

FEDERAZIONE ITALIANA TAEKWON-DO ITF



Da cintura bianca a cintura gialla



Via Santa Bernadette 68, 00165 Roma
extremefighters1@gmail.com

www.teambosroma.com
www.fitae-itf.com
www.taekwondoitf.org

Indice

3	CHE COS'E' IL TAEKWON-DO IL TEAM EXTREME FIGHTERS
4	DISTINZIONE DEI TITOLI L'ALBERO DEL TAEKWON-DO LE FORME
5	STORIA DEL TAEKWON-DO
6	NUMERI IN COREANO
7	TERMINOLOGIA NEL TAEKWON-DO - COMANDI IN COREANO
8	COMANDI IN COREANO
9	PAROLE IN COREANO
10	PAROLE IN COREANO
11	I PRINCIPI DEL TAEKWON-DO
12	4 DIREZIONI N. 1 CON PUGNO A DESTRA
13	4 DIREZIONI N. 1 CON PUGNO A SINISTRA
14	4 DIREZIONI N. 2 CON PARATA A DESTRA
15	4 DIREZIONI N. 2 CON PARATA A SINISTRA
16-18	FORMA N.1 "CHON-JI"
19	SIGNIFICATO DELLE CINTURE

Che cos'è il Taekwon-Do

Il Taekwon-Do è un'arte marziale coreana di difesa personale, frutto della grandiosa opera di un Maestro coreano, il Generale Choi Hong Hi, "padre del Taekwon-Do

Letteralmente la parola coreana TAE KWON DO divisa in tre ideogrammi, è l'arte di calciare in volo e colpire di pugno.

	TAE	= Calciare in volo
	KWON	= Pugno
	DO	= Arte

Il team EXTREME FIGHTERS

Il gruppo degli ExtremeFighters nasce da un'idea di GM Wim Bos e da alcuni suoi allievi, i Master Leandro Iagher e Stefano Minotti e il M° Paolo Gentile, per permettere agli atleti di poter spaziare fra diversi tipi di allenamento per un proficuo interscambio di esperienze, capacità e abilità.

Un team solido e compatto, composto da tecnici e da atleti-amici che partecipano con entusiasmo alle attività sociali, formative ed agonistiche del Taekwondo ITF e della Kickboxing.

GM Wim Bos e l'Istruttore Timothy Bos insegnano presso la palestra Sparta Pugilato a Roma, in Via Santa Bernadette 68, dove la scuola fu aperta nel 2003.

Il Direttore Tecnico della scuola è GRAN MASTER WILLEM JACOB BOS 9° dan, olandese di nascita ma in Italia da più di 30 anni, personaggio di spicco del Taekwondo nazionale ed internazionale. Tecnico di alto livello, conosciuto e stimato nel mondo marziale, ha creato numerosi campioni internazionali fra i quali suo figlio **TIMOTHY BOS**, istruttore nella scuola Sparta Pugilato e già pluricampione italiano, europeo e mondiale, seppur solo 22enne, sia nel Taekwon-Do ITF che nella Kickboxing WAKO.

Coadiuvava nell'insegnamento **l'Istruttore FEDERICO AVELLA**, 1°dan, allievo diretto di Gran Master Bos. Nella sua carriera agonistica ha conquistato nel 2019 il titolo di Coppa del Mondo Bestfighter Kicklight 2019, oltre al titolo nazionale nel Taekwondo ITF 2018.

Il Taekwon-Do educa all'autocontrollo, all'inclusione e alla difesa del più debole, combattendo così l'odioso fenomeno del bullismo.

L'allenamento include un intenso allenamento fisico e mentale, costanza nella preparazione e concentrazione sia in palestra che sui tatami di gara ed è rivolto a tutte le età, a partire dai 4 anni, sia ad amatori che ad agonisti.

Ci piace accompagnare i nostri allievi nel loro percorso di vita certi che la marzialità, l'approccio ludico e successivamente agonistico, per chi ne ha voglia, sarà di grande aiuto nella loro vita di studenti e lavoratori, nel raggiungimento della sicurezza, della consapevolezza di se stessi e nella creazione di premesse che possano essere coadiuvanti nel miglioramento delle condizioni della nostra società civile.

Distinzione dei titoli

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

I - II - III Dan	Assistente Istruttore (Boosabum)	
IV - V - VI Dan	Maestro	(Sabum)
VII - VIII Dan	Master	(Sahyun)
IX Dan	Gran Master	(Saseong)

L'albero del Taekwon-Do

Il simbolo Taekwon-Do sul retro della casacca di ogni dobok rappresenta un albero.



Le Forme

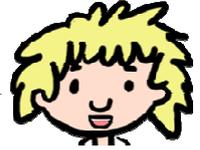
Le Forme sono concepite come un combattimento immaginario contro uno o più avversari e servono per migliorare le proprie tecniche.

Nel Taekwon-Do sono codificate 24 forme, come le ore contenute in un giorno.

Storia del Taekwon-Do

Dove ebbe origine il Taekwon-Do?

Il Taekwon-Do viene da un paese chiamato Corea.



Cosa significa Taekwon-Do?

Taekwon-Do significa "arte di difendersi con i piedi e le mani"



Quando è stato codificato il Taekwon-Do?

L' 11 Aprile 1955.

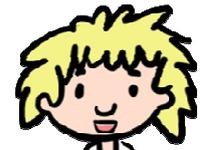


Chi ha creato il Taekwon-Do?

Il Padre e Fondatore del Taekwon-Do è il Grand Master, Generale Choi Hong Hi, 9° Dan.



Coloro che praticano il Taekwon-Do indossano un'uniforme chiamata 'dobok'.



태권도

In Coreano, Taekwon-Do si scrive come mostrato a sinistra.



Questi sono gli stemmi della ITF.
La International Taekwon-Do Federation (ITF) si occupa di tutte le scuole nel mondo e dei praticanti.



NUMERI IN COREANO		
Coreano	Italiano	Numero
Hana	Uno	1
Dool	Due	2
Set	Tre	3
Net	Quattro	4
Dasot	Cinque	5
Yosot	Sei	6
Ilgop	Sette	7
Yodul	Otto	8
Ahop	Nove	9
Yol	Dieci	10

Terminologia del Taekwon-Do

Parole coreane

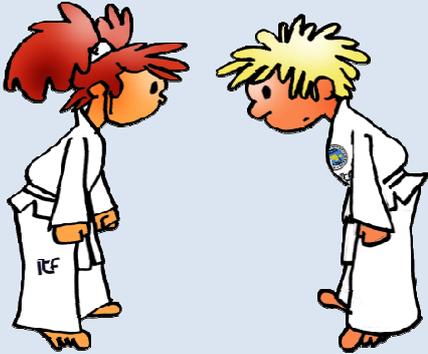
Perché usiamo parole coreane nel Taekwon-Do?

Nel Taekwon-Do usiamo parole coreane perché questa arte marziale ebbe inizio in Corea.

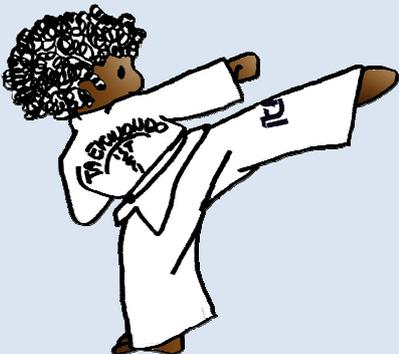


Il Taekwon-Do si pratica in quasi tutto il mondo e i termini coreani vengono universalmente adottati. Imparare i termini coreani usati nel Taekwon-Do ti permetterà di frequentare qualsiasi palestra nel mondo e di capire le istruzioni dell' Istruttore.

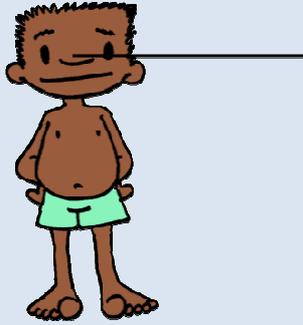
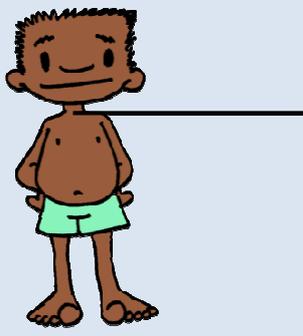
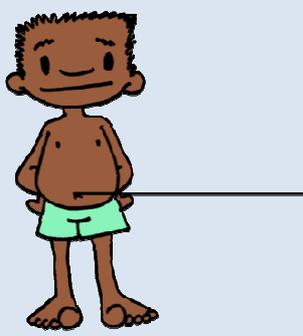
COMANDI NEL TAEKWON-DO

Coreano	Italiano	Diagramma/Posizione
Charyot	Attenzione	
Kyong-Ye	Inchino	

COMANDI NEL TAEKWON-DO		
Coreano	Italiano	Diagramma/Posizione
Junbi	Pronto	
Swiyo	Relax	
Hae Sun	Riposo/Uscire	

PAROLE COREANE		
Coreano	Italiano	Diagramma/Posizione
Jirugi	Pugno	
Chagi	Calcio	
Makgi	Parata	
Taerigi	Attacco con taglio di mano	

PAROLE COREANE

Coreano	Italiano	Diagramma/Posizione
Sogi	Posizione	
Napunde	Alto	
Kaunde	Medio	
Najunde	Basso	

I Principi del Taekwon-Do

Nel Taekwon-Do abbiamo 5 Principi da rispettare per comportarci nel giusto modo. Un bravo studente di Taekwon-Do si impegna a comportarsi seguendo questi insegnamenti.

I 5 Principi del Taekwon-Do sono: **Cortesìa**, **Integrità**, **Perseveranza**, **Autocontrollo** e **Spirito indomito**.

Nel Taekwon-Do queste parole hanno significati speciali:

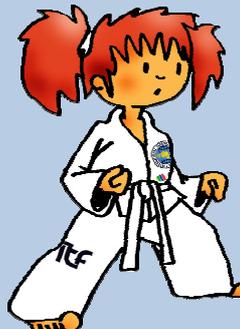
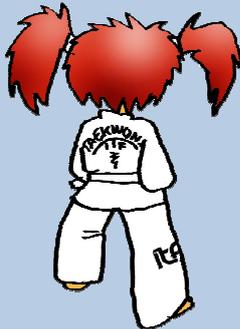
- **Cortesìa** - significa essere educati, gentili e mostrare rispetto per il prossimo.
- **Integrità** - significa capire la differenza tra le cose giuste e quelle sbagliate e impegnarsi a seguire ciò che è giusto. Per questo abbiamo bisogno di empatia, lealtà e onestà. Se fai qualcosa di sbagliato dovresti dispiacertene, imparare dal tuo errore e fare uno sforzo per rimediare.
- **Perseveranza** - significa impegnarsi nello svolgere gli impegni presi, senza rinunciare quando si incontrano delle difficoltà.
- **Autocontrollo** - significa impegnarsi a controllare il proprio comportamento, le sensazioni e i pensieri, in modo di fare ciò che è giusto.
- **Spirito Indomito** - significa continuare a fare ciò che è giusto ed importante anche quando è molto difficile.

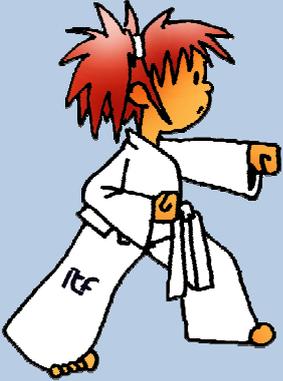


4 Direzioni (n.1) con pugno

Per imparare le "4 Direzioni con pugno" verso destra e verso sinistra usa il diagramma per muoverti e fai sempre le tecniche in passo lungo.

4 DIREZIONI (N.1) CON PUGNO (SAJU JIRUGI) - A DESTRA

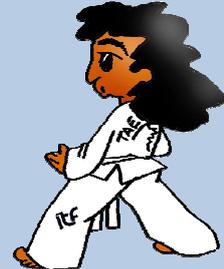
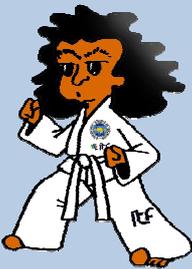
	<p>1</p> 	<p>2</p> 
<p>Posizione con piedi paralleli</p>	<p>Passo destro avanti, pugno medio</p>	<p>Giro a perno a sinistra, parata bassa</p>
<p>3</p> 	<p>4</p> 	<p>5</p> 
<p>Passo destro avanti, pugno medio</p>	<p>Giro a perno a sinistra, parata bassa</p>	<p>Passo destro avanti, pugno medio</p>
<p>6</p> 	<p>7</p> 	
<p>Giro a perno a sinistra, parata bassa</p>	<p>Passo destro avanti, pugno medio</p>	<p>Muovi il piede destro in posizione a piedi paralleli</p>

4 DIREZIONI (N.1) CON PUGNO (SAJU JIRUGI) - A SINISTRA		
	<p>8</p> 	<p>9</p> 
<p>Posizione con piedi paralleli</p>	<p>Passo sinistro avanti, pugno medio</p>	<p>Giro a perno a destra, parata bassa</p>
<p>10</p> 	<p>11</p> 	<p>12</p> 
<p>Passo sinistro avanti, pugno medio</p>	<p>Giro a perno a destra, parata bassa</p>	<p>Passo sinistro avanti, pugno medio</p>
<p>13</p> 	<p>14</p> 	
<p>Giro a perno a destra, parata bassa</p>	<p>Passo sinistro avanti, pugno medio</p>	<p>Muovi il piede sinistro in posizione a piedi paralleli</p>

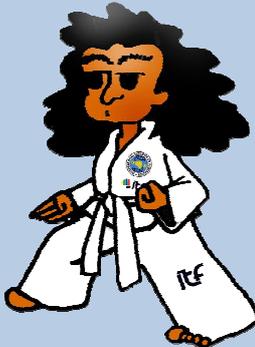
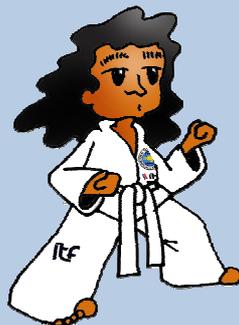
4 Direzioni (n.2) con parata

Quando devi imparare le "4 Direzioni con parata" verso destra e verso sinistra usa il diagramma per muoverti e fai sempre le tecniche in passo lungo.

4 DIREZIONI (N.2) CON PARATA (SAJU MAKGI) - A DESTRA

	<p>1</p> 	<p>2</p> 
<p>Posizione con piedi paralleli</p>	<p>Passo destro indietro e parata bassa sinistra con taglio di mano</p>	<p>Passo destro avanti, parata media destra</p>
<p>3</p> 	<p>4</p> 	<p>5</p> 
<p>Giro a perno a sinistra, parata bassa sinistra con taglio di mano</p>	<p>Passo destro avanti, parata media destra</p>	<p>Giro a perno a sinistra, parata bassa sinistra con taglio di mano</p>
<p>6</p> 	<p>7</p> 	<p>8</p> 
<p>Passo destro avanti, parata media destra</p>	<p>Giro a perno a sinistra, parata bassa sinistra con taglio di mano</p>	<p>Passo destro avanti, parata media destra. Muovi poi il piede destro e torna in posizione a piedi paralleli</p>

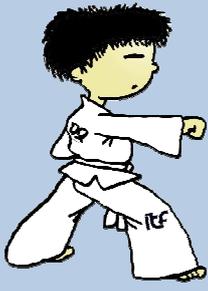
4 DIREZIONI (N.2) CON PARATA (SAJU MAKGI) - A SINISTRA

	<p>1</p> 	<p>2</p> 
<p>Posizione con piedi paralleli</p>	<p>Passo sinistro indietro, parata bassa destra con taglio di mano</p>	<p>Passo sinistro avanti, parata media sinistra</p>
<p>3</p> 	<p>4</p> 	<p>5</p> 
<p>Giro a perno a destra, parata bassa destra con taglio di mano</p>	<p>Passo sinistro avanti, parata media sinistra</p>	<p>Giro a perno a destra, parata bassa destra con taglio di mano</p>
<p>6</p> 	<p>7</p> 	<p>8</p> 
<p>Passo sinistro avanti, parata media sinistra</p>	<p>Giro a perno a destra, parata bassa destra con taglio di mano</p>	<p>Passo sinistro avanti, parata media sinistra. Poi muovi il piede sinistro e torna in posizione a piedi paralleli</p>

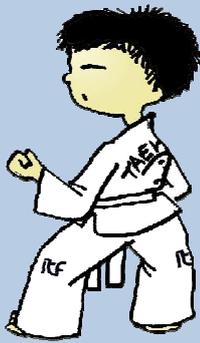
FORMA N.1: CHON-JI (19 movimenti)

Quando prepari l'esame per CINTURA GIALLA devi imparare la Forma n.1 che si chiama "CHON-JI" (significato: Cielo e Terra). Usa il diagramma per imparare i 19 movimenti. Fai le tecniche in passo lungo tranne che per i movimenti n.9, 11, 13 e 15 che sono invece in posizione a L.

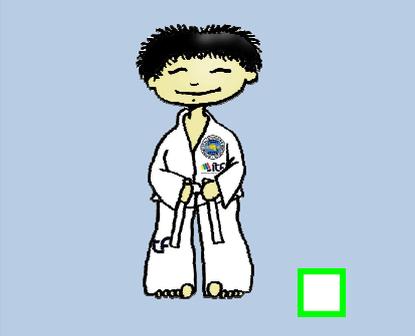
FORMA N.1 CHON-JI (CHON-JI TUL) - Movimenti da 1 a 8

	 <p>1</p>	 <p>2</p>
<p>Posizione a piedi paralleli</p>	<p>Passo a sinistra, parata bassa sinistra</p>	<p>Passo destro avanti, pugno medio destro</p>
 <p>3</p>	 <p>4</p>	 <p>5</p>
<p>Gira a destra con piede destro, parata bassa</p>	<p>Passo sinistro avanti, pugno medio sinistro</p>	<p>Giro a perno a sinistra, parata bassa sinistra</p>
 <p>6</p>	 <p>7</p>	 <p>8</p>
<p>Passo destro avanti, pugno medio destro</p>	<p>Gira con passo a destra, parata bassa destra</p>	<p>Passo sinistro avanti, pugno medio sinistro</p>

FORMA N.1 CHON-JI (CHON-JI TUL) - Movimenti da 9 a 17

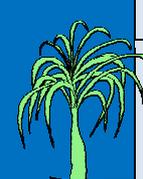
 <p>9</p>	 <p>10</p>	 <p>11</p>
<p>Gira a perno a sinistra, parata media sinistra in posizione a L</p>	<p>Passo destro avanti, pugno medio destro</p>	<p>Gira con passo a destra, parata media destra in posizione a L</p>
 <p>12</p>	 <p>13</p>	 <p>14</p>
<p>Passo sinistro avanti, pugno medio sinistro</p>	<p>Giro a perno a sinistra, parata media sinistra in posizione a L</p>	<p>Passo destro avanti, pugno medio destro</p>
 <p>15</p>	 <p>16</p>	 <p>17</p>
<p>Gira con passo a destra, parata media destra in posizione a L</p>	<p>Passo sinistro avanti, pugno medio sinistro</p>	<p>Passo destro avanti, pugno medio destro</p>

FORMA N.1 CHON-JI (CHON-JI TUL) - Movimenti 18 e 19

 <p>18</p>	 <p>19</p>	
<p>Passo sinistro indietro, pugno medio sinistro</p>	<p>Passo destro indietro, pugno medio destro</p>	<p>Passo avanti e torna in posizione a piedi paralleli</p>

Nel Taekwon-Do usiamo cinture di diverso colore per mostrare il diverso livello di abilità degli studenti.

SIGNIFICATO DEI COLORI DELLE CINTURE

Colore della cintura	Significato	
MATURITA'	IL NERO sta a significare la maturità - vuol dire che stai iniziando ad essere bravo nel Taekwon-Do.	
PERICOLO	IL ROSSO vuol dire pericolo - avvisa i prepotenti di stare alla larga e ti ricorda di non usare il Taekwon-Do nel modo sbagliato.	
CIELO		IL BLU è il colore del cielo verso il quale cresce la pianta - significa che stai raggiungendo un buon livello nel Taekwon-Do.
PIANTA		IL VERDE rappresenta la crescita della pianta - significa che la tua conoscenza del Taekwon-Do e le tue abilità stanno migliorando.
TERRA	IL GIALLO è rappresenta la Terra dove si piantano i semi e le radici della pianta iniziano a crescere - significa che il tuo percorso nel Taekwon-Do è iniziato.	
INNOCENZA	IL BIANCO rappresenta l'innocenza perché, come principiante, tu sai molto poco del Taekwon-Do.	