



INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION

TAEKWON-DO

FEDERAZIONE ITALIANA TAEKWON-DO ITF



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

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

Indice

3	Che cos'è il Taekwon-Do
5	La storia del Taekwon-Do
6	La filosofia del Taekwon-Do
7	I principi del Taekwon-Do
9	Le cinture del Taekwon-Do
10	Le forme del Taekwon-Do
13	La storia della FITAE-ITF
14	Il team Extreme Fighters
15	Timothy Bos - Curriculum sportivo
16	Distinzione dei titoli - L'albero del Taekwon-Do
17	STORIA DEL TAEKWON-DO PER BAMBINI
18	TERMINOLOGIA COREANA PER BAMBINI
22	I PRINCIPI DEL TAEKWON-DO PER BAMBINI
23	I NUMERI IN COREANO PER BAMBINI
	SIGNIFICATO DELLE CINTURE PER BAMBINI

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", che ha creato e codificato quest'arte marziale moderna basata su valori tradizionali e morali e su principi della fisica per generare la massima forza utilizzando velocità e massa durante l'esecuzione dei movimenti.

Definire il Taekwon-Do non è facile poiché non è soltanto un metodo di autodifesa basato sull'uso di pugni e calci, ma implica uno stile di vita volto alla conoscenza del proprio io.

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

L'approccio al Taekwon-Do è diretto e semplice, la sua vera forza deriva dalla sua apparente semplicità.

I suoi movimenti riflettono il moto dell'onda del mare, sono fluidi, senza bruschi arresti, si coniugano in un'armonia di tecniche che nascono l'una dalla fine dell'altra.

Le tecniche si basano sui principi della scienza moderna e in particolare della fisica newtoniana la quale insegna a generare il massimo della potenza.

Il Gen. Choi ha creato un'ampia varietà di tecniche che possono essere utilizzate in qualsiasi situazione e che si basano sui seguenti principi:

- Ogni movimento ha come obiettivo il produrre la massima potenza in accordo alle formule scientifiche e al principio dell'energia cinetica.
- La distanza e l'angolo di ogni movimento devono essere definiti esattamente in modo da realizzare un attacco o una difesa più efficace.
- Il proposito e il metodo di ogni movimento devono essere semplici e chiari, per facilitare il suo insegnamento ed il processo di apprendimento.
- Metodi d'insegnamento razionali devono essere sviluppati in modo che tutti, giovani e anziani, donne e uomini, possano godere dei benefici del Taekwon-Do.

- Metodi corretti di respirazione devono essere insegnati aumentando la velocità di ogni movimento e riducendo la fatica.
- Deve essere possibile attaccare qualsiasi punto vitale del corpo e deve essere possibile difendersi contro tutte le varietà di attacco.
- Si deve definire ogni strumento di attacco chiaramente e in funzione del corpo umano.
- Ogni movimento deve essere facile da eseguire permettendo agli studenti di sfruttare il Taekwon-Do sia come uno sport che come attività ricreativa.
- Di particolare importanza è la promozione della salute e la prevenzione delle lesioni.
- Ogni movimento deve essere armonioso e ritmico in modo che il Taekwon-Do sia esteticamente bello.

L'adesione a questi principi fanno del Taekwon-Do un'arte marziale, un'arte estetica, una scienza e uno sport.

Il Gen. Choi ci svela i segreti dell'allenamento nel Taekwon-Do che ogni studente deve immagazzinare chiaramente nella sua mente:

- Studiare a fondo la teoria della potenza
- Comprendere l'obiettivo e il metodo di ogni allenamento in modo chiaro.
- Realizzare il movimento degli occhi, delle mani, dei piedi e la respirazione in un'azione coordinata unica.
- Scegliere gli strumenti di attacco in modo appropriato per ogni punto vitale.
- Familiarizzarsi con l'angolo e la distanza corretta di ogni attacco o difesa
- Mantenere le braccia e le gambe leggermente flesse durante l'esecuzione del movimento.
- Ogni movimento deve iniziare con un'azione all'indietro, con poche eccezioni. Tuttavia una volta che il movimento è iniziato non bisogna fermarsi prima di aver raggiunto il bersaglio.
- Creare un movimento ondulante utilizzando correttamente le ginocchia.
- Espirazione corta nel momento di ogni colpo eccetto nel caso del movimento a connessione.

Accrescere nell'uomo la saggezza, far nascere e sviluppare nel suo animo la dignità, la consapevolezza delle proprie capacità fisiche e morali, allontanandolo da qualsiasi atto di violenza e di ingiustizia, questo è il fine supremo del Taekwon-Do"

Gen. Choi Hong Hi

La storia del Taekwon-Do

Il Generale Choi Hong Hi, fondatore del Taekwon-Do, nacque il 9 novembre 1918 nell'attuale Corea del Nord. Già da giovane dimostrò uno spirito forte ed indipendente tanto che all'età di dodici anni fu espulso dalla scuola per avere organizzato agitazioni contro le autorità giapponesi che a quel tempo avevano il controllo della Corea.

A seguito dell'espulsione dalla scuola, il padre del giovane Choi avviò il figlio allo studio della calligrafia sotto la guida dell'illustre Maestro Han Il Dong che era anche Maestro di Taek Kyon, un'antica arte marziale coreana proibita a quei tempi dal regime giapponese.

Nel 1937 Choi si trasferì in Giappone per approfondire la propria cultura personale; a Kyoto venne in contatto con un Maestro coreano, Him, che insegnava Karate così, dopo due anni di intenso addestramento, raggiunse il grado di cintura nera 1° Dan ed iniziò ad insegnare. Le tecniche del Karate unite alle tecniche del Taek Kyon (tecniche di piede), furono le basi del Taekwon-Do moderno.

Con lo scoppio della seconda guerra mondiale Choi fu costretto, contro la sua volontà, ad arruolarsi nell'esercito giapponese. Ritornato in patria, mentre era a Pyongyang (Corea del Nord), fu accusato di essere il pianificatore del movimento d'indipendenza coreano e fu internato in una prigione giapponese per circa otto mesi.

Mentre era in prigione, per alleviare la noia e mantenere l'allenamento fisico, Choi continuò ad esercitarsi nell'arte marziale nella solitudine della sua cella. In breve tempo i compagni di cella diventarono i suoi allievi che, coinvolgendo altri detenuti, trasformarono il cortile in una grande palestra.

L'armistizio nel mese d'agosto 1945, risparmiò a Choi la pena di sette anni. Nel 1949, ormai con il grado di maggiore, fu inviato a Seul come testa logistica e diventò istruttore di Taekwon-Do nella scuola americana della polizia militare.

Choi iniziò così ad insegnare la sua arte marziale, un insieme di tecniche di Taek Kyon e di Karate, non soltanto ai soldati coreani ma anche agli americani.

Il 1955 segnò l'inizio del Taekwon-Do come arte marziale coreana. Durante quest'anno si formò una commissione che includeva istruttori, storici e importanti guide sociali che proposero un certo numero di nomi per identificare la nuova arte marziale.

L'11 aprile 1955 la commissione convocata dal Gen. Choi decise per il nome "Taekwon-Do", da lui stesso suggerito.

Nel 1965 Choi diventò generale a due stelle e venne nominato ambasciatore del governo della Repubblica della Corea viaggiando in Germania, Italia, Turchia, Arabia, Malesia, Singapore.

Questi viaggi furono molto significativi perché, da allora in poi, il Taekwon-Do venne identificato come "arte marziale coreana" e furono inoltre non solo la base per la diffusione delle associazioni di Taekwon-Do in questi paesi, ma anche per la fondazione della Federazione Internazionale di Taekwon-Do (International Taekwon-Do Federation - ITF) com'è conosciuta oggi.

Il 22 marzo 1966 fu fondata la International Taekwon-Do Federation. Nel 1974 Choi poteva essere fiero della sua creatura perché il suo sogno si stava avverando, il mondo conosceva ormai il Taekwon-Do, e nello stesso anno, vi furono i primi campionati del mondo a Montreal in Canada.

Nel 1985 venne ufficializzato lo spostamento della sede dell' I.T.F. a Vienna (Austria) e fu pubblicata l'Enciclopedia del Taekwon-Do, composta di 15 volumi, opera meticolosa che spiega in dettaglio le regole, i principi, la filosofia, la pratica e l'esecuzione delle tecniche di questa arte.

Dopo una vita intera dedicata allo sviluppo e alla diffusione del Taekwon-Do, per mezzo degli innumerevoli seminari da lui tenuti in tutte le parti del mondo, **il Generale Choi Hong Hi, Fondatore del Taekwon-Do e Presidente della International Taekwon-Do Federation, muore in Corea del Nord, sua terra di origine, il 15 giugno 2002 all'età di 84 anni.**

Le sue spoglie sono tumulate nel Cimitero dei Martiri di Pyongyang.

La filosofia del Taekwon-Do

La filosofia del Taekwon-Do ha come fondamento l'etica, la morale e le norme spirituali attraverso le quali gli uomini possono convivere armoniosamente insieme.

Le parole stesse del Gen. Choi ci aiutano a capire meglio:

"Spero sinceramente che attraverso il Taekwon-Do ogni uomo possa acquisire la forza sufficiente per arrivare ad essere il guardiano della giustizia, opponendosi ai conflitti sociali e coltivando lo spirito umano al livello più alto possibile.

E' con questo spirito che mi sono dedicato all'arte del Taekwon-Do per tutti i popoli del mondo."

Gen. Choi Hong Hi

Il Gen. Choi sviluppò la filosofia e i seguenti principi come basi del Taekwon-Do che tutti gli studenti seri di quest'arte li dovrebbero osservare e rispettare attraverso il loro cammino sia nell'arte che nella vita:

- Avere la volontà di progredire qualsiasi siano le difficoltà incontrate.
- Essere gentile con i deboli e duro con i forti.
- Accontentarsi della propria posizione economica, ma non credere mai che sia al limite lo sviluppo della destrezza.
- Portare sempre a termine ciò che si è iniziato, grande o piccolo che sia.
- Essere il maestro a disposizione di tutti, senza tenere conto della religione, della razza o delle ideologie degli allievi.
- Non cedere mai alle oppressioni o alle minacce quando si sta perseguendo una nobile causa.
- Insegnare l'attitudine e l'abilità, con atti e non con parole.
- Essere sempre se stesso in qualunque circostanza.
- Essere l'eterno maestro, che insegna con il corpo quando è giovane, con le parole quando è vecchio e con i principi morali quando è morto.

I principi del Taekwon-Do

예의	YE UIL = Cortesia
-----------	--------------------------

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.

Lo studente deve cercare di mettere in pratica i seguenti elementi di cortesia per costruire un carattere nobile:

- Promuovere lo spirito di aiuto reciproco.
- Vergognarsi dei propri vizi, disprezzando quelli degli altri.
- Essere educato e cortese nei confronti degli altri.
- Promuovere il senso di giustizia e umanità.
- Distinguere gli insegnanti dagli studenti, 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).
- Rispettare i beni altrui.
- Affrontare i problemi con imparzialità e sincerità.

염치	YOM CHI = Integrità
-----------	----------------------------

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 riportati alcuni esempi 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.
- L'istruttore o lo studente le cui azioni non corrispondono alle proprie parole.
- Lo studente che si vergogna di chiedere aiuto ai suoi minori in grado.

인 내	IN NAE = Perseveranza
-----	------------------------------

Conosciamo degli antichi detti orientali:

"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.

Uno dei più importanti segreti nel divenire un leader del Taekwon-Do è superare ogni difficoltà perseverando.

"Chi è impaziente nelle piccole cose, difficilmente risolverà problemi di grande importanza."
Confucio

국 기	GUK GI = Autocontrollo
-----	-------------------------------

Questo principio è molto importante sia dentro che fuori il Dojang, sia nel combattimento libero, sia negli affari personali. La perdita del controllo durante un combattimento può provocare un disastro.

L'incapacità di vivere e lavorare all'interno delle proprie capacità è una mancanza di autocontrollo.

Un buon istruttore deve saper condurre l'allievo fino al limite massimo delle sue potenzialità sempre 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.

"La persona più forte è quella che vince su se stesso più che sugli altri." Lao Tzu

백결불굴	BAEKJUL BOOLGOOL = Spirito indomito
------	--

"Qui giacciono i 300 che compirono il loro dovere".

Una semplice frase per uno dei più grandi atti di coraggio conosciuti dall'umanità.

Di fronte alle ingenti forze militari di Serse, Leonida e i suoi 300 spartani nella battaglia delle Termopili, dimostrarono al mondo il significato dello spirito indomito.

Si manifesta quando una persona affronta un grosso problema utilizzando il suo coraggio e senza rinunciare ai suoi principi.

Uno studente di Taekwon-Do deve essere sempre modesto e onesto.

"Non protestare davanti alle ingiustizie è atto di codardia." Confucio

Come la storia ha dimostrato, chi persegue i sogni, onestamente e vigorosamente con spirito indomito, non sbaglierà mai nel raggiungimento dei suoi obiettivi.

Le cinture del Taekwon-Do

	Cintura bianca Rappresenta l'ingenuità dell'allievo riguardo il Taekwon-Do.
	Cintura gialla Rappresenta la terra fertile dove la pianta mette le sue radici. L'allievo comincia a mettere le sue radici nel Taekwon-Do.
	Cintura verde Rappresenta la pianta che comincia a germogliare. L'arte comincia a svilupparsi nell'allievo che ha imparato alcune tecniche.
	Cintura blu Rappresenta la pianta che è ormai cresciuta, ed è rivolta verso il cielo, simbolo della cintura. Nell'allievo il Taekwon-Do diventa importante e progredisce.
	Cintura rossa Rappresenta il tramonto di una giornata. Per l'allievo, rappresenta la fine di un tipo di allenamento. Questo colore rappresenta anche un segnale di pericolo. Le tecniche possono essere molto pericolose, quindi è indispensabile l'autocontrollo.
	Cintura nera Rappresenta la notte. Per l'allievo inizia un nuovo tipo di allenamento, sia fisico che mentale. Questo grado rappresenta anche l'impenetrabilità alla paura alle tentazioni e al male, il colore nero racchiude inoltre tutti i colori delle altre cinture.

Le forme del Taekwon-Do

Il perché delle forme

Nell'antico oriente vigeva una legge molto simile a quella di Hammurabi: Occhio per occhio, dente per dente.

Questa legge era 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.

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

Qui illustriamo le prime 10 forme da cintura bianca a cintura nera I dan

		Chon-Ji (n.1) Movimenti: 19 Grado: IX KUP Chon-ji significa letteralmente “il cielo e la terra”. È 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 (n.2) Movimenti: 21 Grado: VIII KUP È il nome del grande Dan-Gun, leggendario fondatore della Corea nel 2333 a.C.

		Do-San (n.3) Movimenti: 24 Grado: VII KUP È 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 (n.4) Movimenti: 28 Grado: VI KUP Fu il famoso monaco che introdusse il Buddismo in Corea nel 686 d.C.
		Yul-Gok (n.5) Movimenti: 38 Grado: V KUP È 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 (n.6) Movimenti: 32 Grado: IV KUP È 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 (n.7) Movimenti: 37 Grado: III KUP È 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 (n.8) Movimenti: 29 Grado: II KUP È 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 (n.9) Movimenti: 30 Grado: I KUP È 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 (n.10) Movimenti: 39 Grado: I DAN È 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.

La storia della FITAE-ITF

Non può essere scritta la storia della F.I.Tae, oggi AS FITAE- ITF, senza fare riferimento alla storia e alla nascita del Taekwon-Do nel mondo, e senza menzionare le vicissitudini di alcuni personaggi che hanno portato alla nascita del Taekwon-Do ITF in Italia.

Quanto segue ne riassume i principali passaggi, dalla nascita sino ai giorni nostri.

Il Taekwon-Do entrò in Italia nel 1965 con i fratelli Park Sun Jae, Park Youngh Ghil, e Park Chun Ung e presentato ufficialmente con una dimostrazione a Roma nel 1965, presenziata dal Fondatore del Taekwon-Do, il Generale Choi Hong Hi.

Mirabile è stata la promozione in quegli anni con dimostrazioni, esibizioni e primi tornei che hanno generato un veloce e costante sviluppo in tutto il territorio Nazionale; affascinava soprattutto in quegli anni, e ancora oggi, la peculiarità e spettacolarità delle tecniche di calcio.

A metà anni '70, tra il 1975 e 1977 nacque la WTF, oggi WT, (World Taekwon-Do Federation) con interpretazioni tecniche e agonistiche molto diverse dallo stile originale codificato dal Fondatore, il Generale Choi Hong Hi.

Gran parte dei maestri ed istruttori praticanti il Taekwon-Do ITF passarono con la WTF. Un gruppo di maestri, scontenti di questo passaggio, iniziarono a staccarsi dalla WTF italiana poichè volevano portare avanti la tradizione secondo lo stile del Taekwon-Do ITF originario. Si dissociarono dagli altri diventando i pionieri dell'attuale AS FITAE-ITF.

L'ufficializzazione della nascita della F.I.Tae si concretizza nel 1983 a Mestre in uno dei centri storici del Taekwon-Do ITF in Italia, il centro diretto dal Maestro Ferruccio Sartor.

Nell'Agosto 1986 si svolse a Vienna, presso la sede della ITF, uno storico corso Internazionale Istruttori a cui partecipò anche la F.I.Tae con un discreto numero di istruttori provenienti dalle varie zone della penisola. Tra i vari maestri e istruttori stranieri che parteciparono al corso spiccava la figura del giovane coach della formidabile squadra Olandese, autentica mattatrice nei circuiti internazionali.

Questi era il **M° Wim Bos**, poco più che trentenne e già famoso in tutto il mondo per la sua bravura e quella della squadra Olandese, Campione del Mondo in carica.

Il Presidente Massatani propose e concretizzò una fattiva collaborazione tra la F.I.Tae. e il migliore coach del Mondo, il M° Wim Bos, oggi Gran Master IX dan.

Sotto la guida di questo coach innovatore e severo iniziò la svolta agonistica e tecnica della F.I.Tae e parti così un meraviglioso percorso fatto di sudore, sacrifici e voglia di emergere.

Nel ritornare a quei tempi, alla fine di circa 9 mesi di estenuante preparazione si determinò la Nazionale che partecipò ai Campionati del Mondo di Atene Maggio 1987, dove si ottenne uno storico risultato con solo 5 atleti partecipanti: 1 ORO, 2 ARGENTO, 1 BRONZO.

Tale successo, impensabile sino ad allora, riportò l'Italia all'attenzione internazionale.

Nel 1990 il Maestro Wim Bos si trasferì definitivamente nel nostro paese e nel 1992 diventò a tutti gli effetti Direttore Tecnico Nazionale eseguendo un complicato lavoro di promozione e organizzazione su tutto il territorio Nazionale fino ad oggi.

Non è esagerato affermare che l'AS FITAE-ITF non ha nulla da invidiare oggi nella sua struttura organizzativa, tecnica e professionale a nessuna Federazione di qualsiasi sport da combattimento.

Con regolarità vengono svolti Corsi Nazionali Tecnici per insegnanti qualificati, comprendenti materie quali la Psicologia dello Sport, la preparazione atletica, lo sviluppo della Leadership, il Coaching; inoltre importantissimi sono i Corsi per Arbitri, tenuti dalla Commissione Arbitrale su tutto il territorio Nazionale, per uniformare e accrescere il livello tecnico, con lo scopo di formare arbitri internazionali professionalmente preparati ed oggi molto apprezzati in ambito mondiale.

Si può decisamente affermare che, nella sua attività di formazione e promozione del Taekwon-Do ITF su tutto il territorio Nazionale, ora l'Italia può essere annoverata tra le nazioni-guida nel panorama mondiale della ITF anche grazie ai preziosi risultati ottenuti dalla Squadra Nazionale nei campionato europei e mondiali.

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.

Insieme organizzano il campionato ROMA OPEN di TAEKWONDO, evento internazionale che si svolge a Roma ogni Febbraio.

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.

Coadiuvante nell'insegnamento **l'Istruttore FEDERICO AVELLA**, 1° dan è allievo diretto di Gran Master Bos e, nella sua carriera agonistica ha conquistato quest'anno il titolo di Coppa 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.

I benefici che ne derivano sono molteplici, dalla mobilità articolare all'equilibrio, al potenziamento muscolare, alla velocità nei movimenti, alla concentrazione e alla sicurezza di sé, aiutano al raggiungimento degli obiettivi, riducono lo stress, ed insegnano valori fondamentali per la nostra vita.

Inoltre il gruppo che si crea in palestra favorisce integrità ed aggregazione, scambi culturali ed esperienze formative per tutti.

Con gli allievi partecipiamo a gare ed eventi sul territorio nazionale ed anche all'estero.

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.



TIMOTHY BOS

Nato a Roma il 5 Agosto 1997

CINTURA NERA 3° DAN TAEKWON-DO ITF
CINTURA NERA 2° grado KICKBOXING WAKO

Azzurro Taekwon-Do ITF dal 2012
Azzurro Kickboxing FIKBMS WAKO dal 2014

Titoli vinti nel Taekwon-Do ITF

2019: CAMPIONE MONDIALE FORME III DAN SENIOR
 2018: CAMPIONE COPPA EUROPA 2018 COMBATTIMENTO SENIOR -63 KG
 2017: CAMPIONE MONDIALE FORME A SQUADRE MASCHILE SENIOR
 2016: CAMPIONE EUROPEO COMBATTIMENTO INDIVIDUALE SENIOR -63 KG
 MIGLIORE ATLETA SENIOR NEL CAMPIONATO EUROPEO 2016
 2015: CAMPIONE MONDIALE FORME 2° DAN JUNIOR
 CAMPIONE EUROPEO JUNIOR FORME 3° DAN
 2014: CAMPIONE EUROPEO FORME JUNIOR 2° DAN
 2013: CAMPIONE MONDIALE COMBATTIMENTO -62 KG JUNIOR
 CAMPIONE EUROPEO FORME JUNIOR 2° DAN
 7 X CAMPIONE ITALIANO FORME 1° e 2° DAN JUNIOR
 7 X CAMPIONE ITALIANO COMBATTIMENTO -58 KG e -62 KG JUNIOR
 3 X CAMPIONE ITALIANO FORME 3° DAN SENIOR
 4 X CAMPIONE ITALIANO COMBATTIMENTO -63 KG SENIOR

Titoli vinti nella WAKO FIKBMS KICKBOXING

2019: CAMPIONE MONDIALE WAKO LIGHT CONTACT -63 KG
 MIGLIORE ATLETA SUL TATAMI NEL CAMPIONATO MONDIALE 2019
 2018: CAMPIONE EUROPEO LIGHT CONTACT SENIOR -63 KG
 2018: CAMPIONE COPPA DEL MONDO IRISH OPEN
 2017: CAMPIONE MONDIALE WAKO LIGHT CONTACT -63 KG SENIOR
 2016: CAMPIONE COPPA DEL PRESIDENTE LIGHT CONTACT -63 KG
 2015: CAMPIONE EUROPEO LIGHT CONTACT -68 KG JUNIOR
 CAMPIONE COPPA DEL PRESIDENTE LIGHT CONTACT -63 KG
 2014: CAMPIONE MONDIALE LIGHT CONTACT JUNIOR -63 KG
 MIGLIORE ATLETA SUL TATAMI NEL CAMPIONATO MONDIALE 2014
 CAMPIONE COPPA DEL PRESIDENTE LIGHT CONTACT -63 KG
 CAMPIONE COPPA DEL MONDO BESTFIGHTER L.C. -63 KG JUNIOR
 2013: CAMPIONE COPPA DEL MONDO BESTFIGHTER L.C. -63 KG JUNIOR
 3 X CAMPIONE ITALIANO LIGHT CONTACT -63 KG SENIOR (2017-2018-2019)
 3 X CAMPIONE ITALIANO LIGHT CONTACT -63 KG JUNIOR (2013-2014-2015)

Nel 2017 gli è stata conferita la medaglia di Bronzo CONI al Valore Atletico.

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.



PER I BAMBINI

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.



Terminologia del Taekwon-Do

Parole coreane

Perché usiamo parole coreane nel Taekwon-Do?

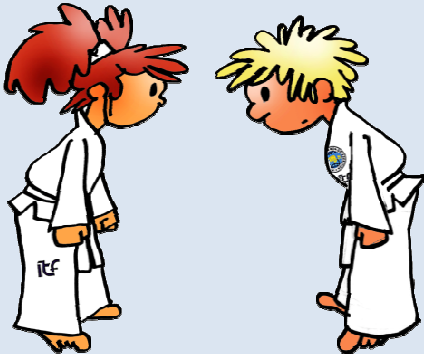
Nel Taekwon-Do usiamo parole coreane perché questa arte marziale ebbe inizio in Corea.



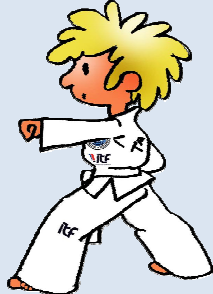
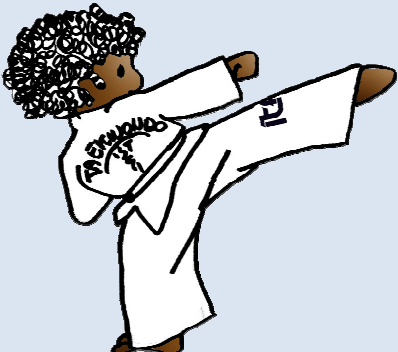
Il Taekwon-Do si pratica in quasi tutto il mondo e i termini coreani vengono universalmente adottati.

Imparare i termini coreani usati nel Taekwon-Do ti permetterà di frequentare qualsiasi palestra nel mondo e di capire le istruzioni dell' Istruttore.

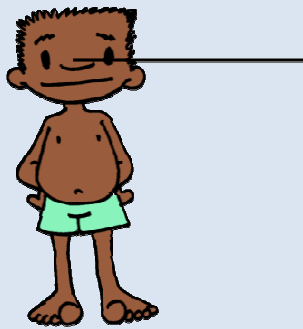
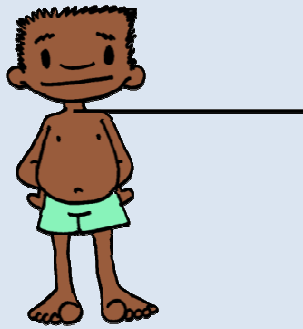
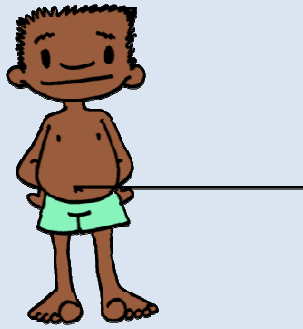
COMANDI NEL TAEKWON-DO

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.

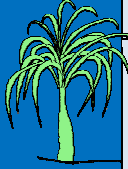


NUMERI IN COREANO

1 = HANA	6 = YEOSUT
2 = DUL	7 = ILGUP
3 = SET	8 = YEODUL
4 = NET	9 = AH-HOP
5 = DAUSUT	10 = YUL

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.