



*L'arte coreana della difesa
personale*

Istr. Daniele Molino, 1 dan

Prefazione

Non trovo le parole adatte per descrivere i miei sentimenti di gioia, dal giorno che nacque il Taekwon-do, ma allo stesso tempo fui preso dai dubbi e dai timori.

Quante persone riconosceranno e capiranno il Taekwon-do durante il periodo della mia vita? E' come se tutto questo fosse successo ieri, nonostante siano passati molti anni.

Il Taekwon-do, non solo è diventato un'attività ufficiale del *CISM* (*Consiglio Internazionale degli Sport Militari*) ma è stato anche inserito nei Giochi Olimpici. Ciò dimostra che ancora una volta i giorni passano alla velocità di una freccia e che gli anni fuggono come un fiume, ma soprattutto dimostra che la determinazione e la fede, superano qualsiasi ostacolo.

Tutto è governato dalla legge dello *Ying* e *Yang* (oscurità e chiarezza) ...la felicità spesso, può determinare momenti catastrofici.

Le mie dolorose esperienze di degradazione e umiliazione, quando la colonizzazione giapponese della Corea mi ridusse in un essere senza Paese, m'incitarono ad imparare le arti marziali.

Fui motivato dal desiderio di presentare e propagare lo spirito e la saggezza del popolo coreano, in tutto il mondo.

E' anche vero, che quest'arte non avrebbe ottenuto il prestigio di cui gode oggi, senza le lacrime sparse durante la silenziosa agonia dai prigionieri del Taekwon-do, i quali lottarono contro ogni ostacolo per farla conoscere al mondo intero.

Tornando indietro, si potrebbe affermare che i miei problemi sono iniziati dopo la formazione delle Forze Armate della Corea del Sud.

Nonostante la forte opposizione dei miei colleghi, riuscii a fare del Taekwon-do un corso obbligatorio del curriculum militare. Mi ricompensarono con invidia, insulti e oppressione. Il risultato: la mia carriera militare finì bruscamente, ma non fu altro che il preludio di quello che sarebbe successo.

Gli atleti che praticavano il *Dang Soo Do* (*Karate-do*) videro nel Taekwon-do una possibile minaccia. Reagirono con pesanti critiche e non c'è dubbio che quella gente, completamente priva d'ogni senso di razionalità, è ancora contraria nei miei confronti.

L'incredibile popolarità del Taekwon-do, sia nella Corea come all'estero, lasciò rapidamente senza lavoro i praticanti d'arti marziali inferiori. La mia ossessione per il Taekwon-do mi permise di rimanere fermo contro i desideri di governanti corrotti, che volevano utilizzare il Taekwon-do ai fini politici per rafforzare la loro dittatura.

Molto spesso, le mie critiche aperte (quelle di ieri come quelle d'oggi) verso il governo sud coreano, sono state mal interpretate lasciandomi apparire come nemico del mio stesso popolo. Il Taekwon-do afferma la sua reputazione internazionale per essere differente e superiore al Karatè, il quale in precedenza dominava il mondo delle arti marziali. Questa naturale rivalità, fece aumentare il numero dei nomi della mia lista di nemici. In conclusione, la mia vita è stata molto movimentata, caratterizzata da continue lotte solitarie e infelici avventure, che pochi potrebbero invidiare...una vita d'auto esilio a migliaia di chilometri dal mio adorato Paese. Nonostante ciò, è stato un cammino che alla fine è valso la pena superare.

Il mio sogno si realizza: l'estrema fantasia di propagare il Taekwon-do, senza considerare la religione, l'ideologia, la nazionalità o la razza dei miei allievi.

Posso affermare senza vacillare che sono l'essere vivente più felice di tutti. Il mio profondo desiderio è che il Taekwon-do conservi il suo concetto e la sua tecnica originale. È anche una mia sincera speranza, che l'enfasi di promuovere un corpo ed una mente sana (così come l'impone il Taekwon-do), contribuisca in maniera significativa al progresso umano delle future generazioni.

È un'ironia della natura, che piante delicate come i tulipani o le orchidee, abbiano bisogno di un'estrema attenzione mentre le erbe cattive crescano senza nessun tipo di cura.

Un tipo d'erba selvaggia si può confondere con il riso o il grano, dunque può realmente impedire a queste piante genuine di crescere.

Posso, così, solo disperarmi per l'immagine macchiata del Taekwon-do, recentemente creata dai praticanti di un falso Taekwon-do, che non ha niente in comune con l'originale ad eccezione del nome preso in prestito.

Mi conforta pensare che, come un diamante artificiale non può tagliare il vetro, un falso Taekwon-do è un'apparenza senza sostanza; come un uragano che attraversa rapidamente il cielo, i praticanti e gli imitatori del finto Taekwon-do non dureranno molto.

Esiste solo grazie alla forza politica ed è totalmente privo di filosofia fondamentale e di una tecnica basata sulla logica. Così com'è, non ci metterà molto a svanire. Questo problema si risolverà secondo la nostra capacità nel riuscire a distinguere il vero dal falso.

Choi Hong Hi.

태
권
도

Taekwon-do in caratteri coreani

跆拳道

Taekwon-do in caratteri cinesi

Lettera al Taekwon-do

PREAMBOLO:

Il Taekwon-do è un'arte d'autodifesa che porta ad una nobile struttura morale, ad un alto grado di compimento intellettuale, a tecniche eleganti ed alla bellezza della forma fisica. Si può, inoltre, considerare come parte della vita quotidiana, così come la respirazione ed il pensiero. Come fondatore del Taekwon-do, voglio definire la sua filosofia, i suoi principi ed il suo obiettivo affinché siano utilizzati per lo sviluppo morale, estetico e del potere, in armonia con lo spirito immortale.

PARTE 1:

Attraverso una pratica scientifica del Taekwon-do, si può notevolmente migliorare la salute e nutrire il proprio intelletto. Si possono aiutare gli altri per una giusta causa, promuovendo l'etica sociale per la realizzazione di una società pacifica e felice.

PARTE 2:

Nonostante gli aspetti negativi della vita e della morte, per vivere in armonia, per imparare le tecniche della potenza e dell'eleganza, per allargare il proprio regno spirituale, si deve studiare l'arte del Taekwon-do. Così la passione per lo studio di quest'arte deve essere un'eredità d'alto valore per le generazioni future.

PARTE 3:

Gli essere umani vengono al mondo grazie a desideri e semplici necessità. Non devono essere avari, devono continuare ad essere umili e misericordiosi. Non devono mai compromettere i propri principi né metterli da parte per ragioni egoiste. Assicurare in questa maniera la libertà e l'indipendenza del Taekwon-do affinché sia trasmesso nella sua forma originale.

PARTE 4:

Tutti gli studenti di quest'arte hanno le stesse regole di comportamento e sono giudicati con gli stessi criteri, senza prendere in considerazione la loro posizione sociale, la loro origine, la loro religione ecc. Questo per dimostrare al mondo intero l'essenziale uguaglianza e fratellanza umana.

PARTE 5:

Dedicarsi all'arte può promuovere un cambiamento verso una società morale, caratterizzata dall'autodisciplina, dal sacrificio, dall'aiuto reciproco e dalla dedizione.

PARTE 6:

Coloro che si dedicano ai loro compagni e vivono secondo la propria coscienza, saranno sempre utili nell'aiutare i giovani che mostreranno rispetto verso i loro istruttori.

CONCLUSIONE:

L'inizio costituisce una parte molto importante d'ogni intento. Per questo gli studenti del Taekwon-do dovranno sempre continuare ad agire quando ciò benefici la società. Saranno così, essi stessi i principali beneficiati.

Gen. Choi Hong Hi

Che cos'è il Taekwon-Do

Dare una definizione a quest' Arte Marziale, 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.

태

TAE = calciare in volo

권

KWON = pugno

도

DO = arte

Dal punto di vista pratico questa conoscenza approfondita di se stessi, si estrinseca attraverso un duro allenamento fisico, dove ogni praticante deve cercare in se stesso la forza del miglioramento fisico, mentale e spirituale. 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 fisiche del Taekwon-Do 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.
- I principi che risiedono dietro le tecniche devono essere così chiari in modo che anche chi non conosce il Taekwon-Do sia capace di distinguere un movimento corretto da uno sbagliato.
- 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 come uno sport e una ricreazione.
- Bisogna considerare specialmente la promozione della salute e la prevenzione delle lesioni.
- Ogni movimento deve essere armonioso e ritmico in modo che il Taekwon-Do sia anche esteticamente bello da vedere.

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).

La storia del Taekwon-Do



Il Generale Choi Hong Hi (1918-2002)

Il Taekwon-Do è frutto dell'instancabile opera di un Maestro coreano, Il Generale Choi Hong Hi, il "padre del Taekwon-Do moderno", colui che ha codificato e creato quest'arte marziale.

Il Generale Choi Hong Hi è nato il 9 novembre 1918 nell'attuale Corea del Nord. Da bambino aveva una sofferenza per i suoi genitori. Già da giovane dimostrava uno spirito forte ed indipendente. L'età di dodici anni fu espulso dalla scuola per agitazioni contro le autorità giapponesi che a quel tempo avevano il controllo della Corea. Questo fu l'inizio di quello che sarebbe diventato il movimento d'indipendenza degli allievi di Kwang Ju. A Dopo l'espulsione dalla scuola, il padre del giovane Choi, ha messo il figlio a studiare lo studio della calligrafia sotto uno degli insegnanti più famosi della Corea, il Maestro Han Il Dong. Oltre che essere conosciuto come maestro di calligrafia, Han Il Dong era Maestro di Taek Kyon, un'antica arte marziale coreana proibita a quei tempi. Nel 1937, Choi si è trasferito in Giappone per una ulteriore cultura personale. Poco prima di lasciare la Corea, si trovò a discutere animatamente di un argomento piuttosto scottante con un lottatore professionista. Questa minaccia dette un nuovo slancio all'addestramento del giovane Choi nelle arti marziali.

A Kyoto, Choi, venne in contatto con un coreano, Him, che insegnava karatè. In due anni di addestramento intensificato, Choi raggiunse il grado di cintura nera primo Dan. Queste tecniche unite alle tecniche del Taek Kyon (tecniche di piede), furono i precursori del Taekwon-Do moderno.

Choi seguì un periodo di addestramento sia mentale che fisico all'università di Tokyo. In questi anni, l'addestramento e la sperimentazione delle nuove tecniche di lotta sono stati intensificati fino al personale raggiungimento della cintura nera secondo Dan in karatè e con l'insegnamento in una palestra di Tokyo. Choi racconta una particolare esperienza vissuta in questo periodo. Non vi era nessun palo di sostegno dei fili elettrici, in città, che non avesse colpito per vedere se i fili di rame avessero vibrato. Con lo scoppio della seconda guerra mondiale, Choi è stato costretto, contro la sua volontà, ad arruolarsi nell'esercito giapponese. Ritornato in patria mentre era a Pyongyang (Corea del Nord), fu implicato come 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 conservare il fisico, Choi cominciò ad esercitarsi in quest'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 gigantesca palestra. La liberazione nel mese d'agosto 1945, risparmiò a Choi una pena di sette anni. In gennaio dell'anno seguente Choi divenne secondo tenente del nuovo esercito sud coreano, questo gli permise di mettere il Taekwon-Do in una nuova orbita. Divenne comandante del distretto di Kwan Ju, dove insegnò la sua arte all'intera compagnia. Fu promosso primo tenente e trasferito a Tae Jon nel secondo reggimento di fanteria. Choi iniziò ad insegnare la sua arte marziale non soltanto ai soldati coreani ma anche agli americani. Questa fu la prima introduzione agli americani di quello che avrebbero poi conosciuto come Taekwon-Do.

Nel 1947 Choi venne promosso prima a capitano poi a maggiore. Nel 1949 fu inviato a Seul come testa logistica e diventò istruttore di Taekwon-Do nella scuola americana della polizia militare. Alla fine del 1948, Choi divenne tenente colonnello. Nel 1949 Choi fu promosso a colonnello e per la prima volta visitò gli Stati Uniti andando a Fort Riley. Qui introdusse la sua arte al popolo americano. Nel 1951 divenne brigadiere generale e organizzò la scuola a Pusan come comandante e capo aiuto del reparto accademico. Nel 1952 venne nominato capo del personale del primo corpo e responsabile dell'istruzione a Kang Nung. Ai tempi dell'armistizio, Choi era a comando della quinta divisione di fanteria. L'anno 1953 fu speciale per Choi, sia per la sua carriera militare sia per il progresso della sua nuova arte marziale. Fu l'autore del primo libro sul servizio segreto in Corea. Organizzò la ventinovesima divisione di fanteria nell'isola di Cheju, divenne la mente pensante del Taekwon-Do e fondò l'Oh Do Kwan (ginnastica a modo mio) dove riuscì non soltanto ad addestrare ma anche a sviluppare un moderno sistema che fondesse il Taek Kyon e il karatè. Di grande aiuto gli fu il suo braccio destro Nam Tae Hi. Alla fine dell'anno fondò la Chong Do Kwan (ginnastica dell'onda blu), una delle più grandi palestre di ginnastica per civili della Corea. Il 1955 ha segnato l'inizio del Taekwon-Do come arte marziale coreana. Durante quest'anno si formò una commissione che includeva istruttori, storici e importanti guide sociali. Furono presentati un certo numero di nomi per la nuova arte marziale. L'undici aprile la commissione convocata dal Gen. Choi decise per il nome "Taekwon-Do", suggerito direttamente da Choi. Questo nome voleva sostituire tutti i termini differenti e confusionari quali: Dang Soo, Gong Goo, Taek Kyon, Kwon Bup, ecc. Nel 1959 il Taekwon-Do si allargò al di fuori dei confini coreani, Il Gen. Choi e diciannove delle cinture nere fecero un tour nell'Estremo Oriente. Il tour fu un successo, estasiando gli spettatori con le tecniche di Taekwon-Do. Molti di queste cinture nere divennero i responsabili per l'insegnamento del Taekwon-Do al di fuori della Corea. Durante quest'anno, Choi divenne comandante del secondo esercito di Tae Gu. Il Gen. Choi pubblicò il primo testo coreano sul Taekwon-Do che diventò modello di riferimento per l'edizione del 1965. Nel 1960, Choi assistette al corso moderno di familiarizzazione con le armi in Texas. Qui vi fu il contatto con Jhoon Rhee a San Antonio, dove il Gen.

Choi convinse gli allievi e il Maestro ad usare il nome di Taekwon-Do anziché karatè. Jhoon Rhee venne conosciuto come il primo istruttore di Taekwon-Do in America. Ciò ha contrassegnato l'inizio dell'insegnamento del Taekwon-Do negli Stati Uniti d'America. Il 1961 divenne l'anno della maturazione sia per la carriera militare sia nel Taekwon-Do, con il comando di uno dei più grandi centri di addestramento in Corea il sesto corpo dell'esercito. Il Taekwon-Do continuava ad espandersi non soltanto presso i civili e i militari coreani, ma veniva insegnato anche ai soldati degli Stati Uniti della settima divisione di fanteria. Attraverso i suoi allievi, il Taekwon-Do venne introdotto all'accademia militare di West Point. Durante lo stesso anno, Choi rese il Taekwon-Do obbligatorio per le intere forze della polizia della Corea del Sud. Nel 1962, Choi venne nominato ambasciatore in Malesia, dove sparse i primi semi del Taekwon-Do. Nel 1963 avvenne la dimostrazione a New York presso il palazzo delle Nazioni Unite e venne introdotto il Taekwon-Do anche in Vietnam. Lo stesso anno, Choi fece un viaggio in Vietnam con lo scopo di una ulteriore istruzione sul Taekwon-Do perfezionato dopo continui anni di ricerca e dedizione continua. Questa fu una nuova era per il Taekwon-Do in quanto aveva eliminato totalmente la vecchia forma del karatè. Alla fine di quest'anno fu rieletto presidente della federazione coreana di Taekwon-Do. Nel 1965 Choi diventa generale a due stelle e viene nominato ambasciatore del governo della Repubblica della Corea. Viaggia in Germania, Italia, Turchia, Arabia, Malesia, Singapore. Questi viaggi sono significativi perché il Taekwon-Do viene dichiarato come arte marziale coreana. Questa fu la base per la stabilizzazione delle associazioni di Taekwon-Do in questi paesi ma anche nella formazione della federazione internazionale di Taekwon-Do (International Taekwon-Do Federation - ITF) com'è conosciuto oggi. Il 22 marzo 1966 si è formata la " International Taekwon-Do Federation" con le associazioni di: Vietnam, Malesia, Singapore, Repubblica Federale di Germania, Stati Uniti, Turchia, Italia, Arabia, Egitto e Corea. Nel 1967, contribuì alla fusione fra Corea e Vietnam per il Taekwon-Do. Nello stesso anno si formò anche l'associazione di Hong Kong

Taekwon-Do. In agosto visitò i tornei di Taekwon-Do a Chicago; in Illinois discusse dell'espansione e della necessaria unificazione delle varie associazioni degli Stati Uniti. Durante quest'anno, Choi incontrò Robert Walson cintura nera quarto Dan, una delle prime autorità non coreane sul Taekwon-Do per porre il proprio lavoro in un libro. Alla fine del 1967, Choi invitò il Maestro Mas Oyama alla sede dell'I.T.F. a Seul per continuare la discussione interrotta in Giappone, ad Hakone, per avere la conferma dal Maestro Oyama di cambiare le sue tecniche in quelle del Taekwon-Do. Nel 1968, Choi visitò la Francia come delegato principale del governo coreano, per assistere al simposio militare sugli sport internazionali a Parigi. Il Taekwon-Do era nell'ordine del giorno. I delegati di 32 paesi assistettero alla dimostrazione della squadra di Taekwon-Do. Lo stesso anno si formò l'associazione del Regno Unito. Choi visitò anche la Spagna, i Paesi Bassi, il Canada, il Belgio e l'India. Nel 1969, Choi fece un tour per l'Asia sud orientale per studiare le preparazioni di ogni paese per il primo torneo asiatico di Taekwon-Do tenuto a settembre a Hong Kong. Finito il torneo, il Generale decise un giro per il mondo per visitare gli istruttori e raccogliere le fotografie per la prima edizione del suo libro "Taekwon-Do" (copyright 1972). Ad agosto del 1970, Choi visitò venti paesi nel tour dell'Asia sud orientale, il Canada, l'Europa, il Medio Oriente. In marzo 1971 assistette ai secondi tornei asiatici di Taekwon-Do svolti nello stadio di Negara in Malesia. Durante quest'anno selezionò degli istruttori, su richiesta del Gen. Kim Jong Hyun, per istruire le forze militari dell'Iran. Nel 1972 spostò la sede dell' International Taekwon-Do Federation a Toronto, in Canada, durante questi anni, Choi si è impegnato a promuovere la sua arte fra la gioventù di tutto il mondo. È stato punto cardine nell'introdurre il Taekwon-Do nelle università d'Europa, d'America, del Medio Oriente e in Estremo Oriente. Nei mesi di novembre e dicembre 1973, Choi selezionò un "Demo Team" e toccò tredici paesi dall'Europa all'Africa, dal Medio Oriente all'Estremo Oriente. Più di 100.000 persone assistettero alle dimostrazioni di Taekwon-Do.

Nel 1974, Choi poteva essere fiero della sua creatura perché il suo sogno si stava avverando, il mondo era conscio dell'esistenza del Taekwon-Do. In questo stesso anno vi furono i primi campionati del mondo a Montreal in Canada. In novembre e dicembre dello stesso anno il Demo Team toccò la Giamaica, il Curacao, La Costa Rica, la Colombia, Il Venezuela e il Surinam. Nel 1975 il Taekwon-Do andò a Sydney, in Australia. Nello stesso anno il Gen. Choi andò in Olanda per dichiarare l'apertura del primo campionato europeo tenuto ad Amsterdam. Nel settembre 1977, Choi visitò la Malesia, la Nuova Zelanda, l'Austria. Alla riunione che si tenne a Tokyo denunciò il presidente della Corea del Sud Park Jung Hee che abusava del Taekwon-Do per puri scopi politici. Nel settembre 1978 vi fu il secondo campionato mondiale di Taekwon-Do in Oklahoma, Negli Stati Uniti. Nel mese di giugno 1979 si formò a Oslo, in Norvegia l'A.E.T.F ("All European Taekwon-Do Federation").

Nel 1980 il Taekwon-Do venne introdotto nella Corea del Nord paese di nascita del Gen. Choi Hong Hi. In novembre si tenne il primo A.E.T.F. Championship a Londra con 18 nazioni partecipanti.

Nel gennaio 1981, Choi venne chiamato in Australia per dichiarare aperto il primo campionato della zona del Pacifico. Nel gennaio del 1982 si è formata l'associazione giapponese di Taekwon-Do, un sogno personale previsto sin dal 1967. Nello stesso anno, Choi assistette al primo campionato intercontinentale tenuto a dicembre a Napoli. Nei mesi di marzo, aprile e maggio 1983 fece un tour a Santa Barbara, in California, in Europa, in Corea per finire la preparazione dell'enciclopedia del Taekwon-Do il prodotto di tutta la sua ricerca. In ottobre e novembre dello stesso anno si recò in Jugoslavia e in Italia per preparare le fotografie per l'enciclopedia. In aprile 1984 diede inizio ai quarti campionati mondiali a Glasgow, in Scozia. In settembre si riunì a Pyongyang, con i maestri coreani, per finire la pubblicazione dell'enciclopedia. Qui si discusse del trasferimento della sede generale a Vienna, in Austria. In ottobre dichiarò aperto il terzo campionato europeo, era importante perché era il primo evento internazionale su grande scala tenuto in un paese socialista riguardo al Taekwon-Do. Nei mesi seguenti, Choi visitò New York per dichiarare aperto il terzo torneo dedicato al Gen. Choi. A dicembre la sede dell' I.T.F. viene spostata a Vienna, in Austria. Nel 1985 venne alla luce l'Enciclopedia del Taekwon-Do e viene ufficializzato lo spostamento della sede dell'

I.T.F. a Vienna. In novembre dello stesso anno visita la Norvegia ed è l'ospite d'onore per l'apertura dei campionati scandinavi di Taekwon-Do. Nel mese di giugno del 1986 il Demo Team tocca la Repubblica Popolare Cinese. Nel mese di maggio del 1987 aprì il quinto campionato mondiale di Taekwon-Do ad Atene in Grecia malgrado l'interferenza del regime dittatoriale della Corea del Sud. Il 1988 l'Ungheria ha ospitato il sesto campionato del mondo e per la prima volta viene trasmesso via satellite per tutta Europa. In agosto introduce il Taekwon-Do in Russia. Attualmente il Gen. Choi Hong Hi continua a portare la sua arte marziale con lo spirito indomito che ha dimostrato dedicando se stesso al suo sogno più grande. Il TaeKwon-Do.

La filosofia del Taekwon-Do

La filosofia del Taekwon-Do ha come fondamento l'etica, la morale, le norme spirituali attraverso le quali gli uomini possano 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".

Il Gen. Choi stabilì la filosofia e i seguenti principi come le basi del Taekwon-Do e 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.
- Non credere mai di essere arrivato al limite dello sviluppo delle proprie capacità e 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

여의

Cortesia (Ye Uil)

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

- Promuovere lo spirito di concessioni reciproche.
- Vergognarsi dei suoi vizi, rifiutando quelli degli altri.
 - Comportarsi educatamente.
 - Incoraggiare il senso di giustizia e umanità.
- Riconoscere l'istruttore dallo studente, l'anziano dal giovane.
 - Rispettare i beni altrui.
 - Agire con giustizia e con sincerità.

염치

Integrità (Yom Chi)

Bisogna distinguere il corretto dallo sbagliato e avere la consapevolezza, quando qualcosa è sbagliata, di sentirsi colpevoli. Di seguito sono riportati alcuni modi di mancanza di integrità.

- Il maestro che disprezza se stesso e l'arte, insegnando tecniche sbagliate ai suoi allievi per una mancanza di conoscenza o di volontà.
- L'istruttore che nasconde le sue tecniche sbagliate, con il lusso della palestra e falsi apprezzamenti ai suoi allievi.
- Lo studente che ottiene un grado solo con scopo egocentrico e per sentirsi più potente.
 - L'istruttore che insegna e promuove l'arte solo ai fini materiali.
 - L'istruttore o lo studente le cui azioni sono diverse dalle sue azioni.
 - Lo studente che si vergogna di chiedere aiuto ai suoi minori in grado.

인내

Perseveranza (In Nae)

Un antico detto dice: "*la pazienza porta alla virtù e al merito*". Per raggiungere un obiettivo come può essere un'alta graduazione o il perfezionamento tecnico, bisogna

perseverare costantemente. Uno dei più importanti segreti per convertirsi in leader del Taekwon-Do è sovrapporsi a ogni difficoltà con perseveranza. Confucio disse: "*chi è impaziente nelle piccole cose, sbaglierà nei suoi scopi in situazioni di grande importanza*".

극기

Autocontrollo (Guk Gi)

Questo principio è molto importante sia dentro che fuori il Dojang. La perdita del controllo durante un combattimento può provocare un disastro. Seguendo Lao Tzu "*la persona più forte è quella che vince su se stesso più che sugli altri*".

백절불굴

Spirito Indomito (Baekjul Boolgool)

"*Qui giacciono i 300, che compiono 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 Termopoli, 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. Confucio disse: "*non protestare davanti alle ingiustizie è atto di codardia*". Come la storia ha dimostrato, chi persegue i sogni, onestamente e vigorosamente con spirito indomito, non sbaglierà mai nel raggiungimento dei suoi obiettivi.

La teoria della potenza

(*Him Ui Woll*)

Lo studente principiante potrebbe chiedersi: da dove proviene la forza per creare i risultati devastanti attribuiti al Taekwon-Do? Questa forza deriva dall'utilizzazione del potenziale completo di una persona, per l'applicazione matematica delle tecniche del Taekwon-Do. Una persona normale, utilizza solamente circa il 10 o 20% del suo potenziale. Senza tenere conto della sua altezza, dell'età o del sesso può esercitarsi per aumentare questo suo potenziale, avendo l'opportunità di eseguire tecniche distruttive. L'allenamento rigoroso, senza dubbio, condurrà al risultato di un'ottima salute fisica ma non necessariamente all'acquisizione di una straordinaria resistenza o di una forza sovrumana. E' importante nell'addestramento del Taekwon-Do l'ottenere un alto livello di forza di reazione, di concentrazione, di equilibrio, controllo del respiro e velocità. Questi sono i fattori che risulteranno per un alto grado di energia fisica.

La forza di reazione (*Bandong Ryok*)

Seguendo la legge di Newton, ogni azione genera una forza uguale e contraria. Quando un'auto urta una parete con una forza di 1000 kg, la parete risponde con una forza pari a 1000 kg. Mettere da un lato della bilancia il peso di una tonnellata produrrà una forza ascendente di peso uguale. Se il tuo avversario si muove violentemente verso di te ad alta velocità, con un piccolo colpo nella sua testa, l'impatto prodotto produrrà una forza pari al suo peso più quella del colpo stesso. Queste due forze combinate daranno un risultato impressionante. Questa è la forza di reazione dell'avversario. Un'altra forza di reazione è la propria. Un pugno dato con il braccio destro viene aiutato tirando indietro verso il fianco il braccio sinistro. Così si produrrà la massima potenza.

La concentrazione (*Jip Joong*)

Quando si applica una forza d'impatto su una piccola superficie, si ha come risultato la concentrazione della forza e come conseguenza si incrementa il suo effetto. Per esempio la forza dell'acqua gettata da una canna è tanto più grande quanto la bocca di uscita è più piccola. I colpi del Taekwon-Do si concentrano di solito sul filo del palmo aperto o sulle nocche delle dita. E' molto importante non sprigionare tutta la forza all'inizio, ma gradualmente e particolarmente nel punto di contatto con il corpo del suo avversario, la forza deve essere così concentrata come per produrre un colpo da knock out. Questo per dire che quanto più corto è il tempo di concentrazione, più grande sarà la potenza d'impatto. Bisogna avere una concentrazione massima per muovere ogni muscolo verso il bersaglio più piccolo in un'azione simultanea. In conclusione, si ottiene la concentrazione in due modi diversi. Uno consiste nel concentrare ogni muscolo del corpo, specialmente

quelli maggiori che si trovano intorno ai fianchi e all'addome (teoricamente più lenti di quelli più piccoli delle altre parti del corpo) e lo strumento adeguato per utilizzarlo nel momento opportuno. Un secondo metodo consiste nel concentrare quei muscoli sul punto vitale dell'opponente. Per questa ragione i fianchi e l'addome vengono strattinati leggermente prima che le mani e i piedi in qualsiasi azione di attacco o di difesa. Inoltre bisogna ricordare che questo movimento può essere fatto in due modi: lateralmente e verticalmente.

L'equilibrio (Kyun Hiung)

L'equilibrio è di estrema importanza in qualsiasi tipo di sport o movimento. Nel Taekwon-Do merita una considerazione speciale. Mantenere sempre il corpo in equilibrio, correttamente bilanciato, in modo che i colpi possano essere efficaci e mortali. Ugualmente la mancanza di equilibrio può provocare una facile caduta. La posizione deve essere sempre stabile e flessibile, sia nei movimenti di difesa che di attacco. L'equilibrio si classifica in stabilità dinamica e stabilità statica, e sono intimamente relazionati al punto che la massima forza può essere prodotta soltanto quando la stabilità statica si mantiene attraverso la stabilità dinamica. Per mantenere un buon equilibrio il centro di gravità della posizione deve cadere in una linea che passa tra le due gambe quando il peso del corpo si trova distribuito equamente sulle due gambe o sul centro del piede, quando è necessario concentrare la massa del corpo in un solo piede. Il centro di gravità si può aggiustare conformemente al peso del corpo. La flessibilità e la mobilità delle articolazioni delle ginocchia, sono molto importanti per mantenere il bilanciamento in un attacco rapido e per recuperarlo immediatamente. Inoltre, il tallone del piede posteriore non deve mai staccarsi da terra al momento dell'impatto. Non solo è necessario per mantenere l'equilibrio ma anche per produrre la massima potenza nel punto d'impatto.

Il controllo della respirazione (Hohup Jojul)

Una respirazione controllata incide non solo sulla resistenza e la velocità, ma può anche controllare il corpo quando si riceve un colpo, ed aumentare la potenza di un colpo diretto verso l'avversario. Con la respirazione controllata, che consiste nel fermare la respirazione nel momento in cui il colpo è lanciato in un determinato punto di pressione del corpo, si può evitare la perdita dei sensi e il soffocamento. A questo risultato si giunge solo dopo un costante allenamento. Una forte espirazione al momento dell'impatto e l'interruzione del respiro durante l'esecuzione di un movimento, tendono a concentrare una grande tensione nell'addome per imprimere più potenza nel momento in cui si lancia il colpo, mentre una inspirazione lenta aiuta a preparare il movimento successivo. Un'importante regola da ricordare: mai inspirare durante l'esecuzione di una parata o di un colpo lanciato verso l'avversario. Questo non solo impedisce di realizzare il movimento corretto ma anche di perdere potenza. Una sola respirazione è necessaria per ogni singolo movimento. Gli atleti dovrebbero camuffare il respiro nascondendo qualsiasi segno di stanchezza. Un abile combattente porterà sicuramente un attacco quando capisce che il suo avversario è

esausto. Una sola respirazione è necessaria per ogni singolo movimento, tranne quando il movimento è continuato.

La massa (zilyang)

Matematicamente parlando, il massimo dell'energia cinetica o della forza si ottiene moltiplicando il peso del corpo per la velocità massima. Per questo motivo è molto importante aumentare il peso del corpo quando si esegue un colpo. Non c'è dubbio che per utilizzare il massimo peso del corpo bisogna ruotare i fianchi. I muscoli dell'addome, si contraggono per offrire una maggiore spinta al corpo. I fianchi si devono muovere nella stessa direzione dell'attacco o della parata. Un altro metodo per aumentare il peso del corpo consiste nell'utilizzare la flessione delle ginocchia. Ciò si ottiene alzando leggermente i fianchi nel momento in cui si esegue il movimento e abbassandoli al momento dell'impatto, di modo che il peso del corpo cada sull'esecuzione del movimento. Solo quando il praticante approfondirà questa arte nella sua teoria e nella pratica, troverà che le basi scientifiche dei movimenti e la forza reale generata da una persona di piccole dimensioni, risulteranno impressionanti.

La velocità (Sokdo)

La velocità è l'elemento più importante della forza o della potenza. Scientificamente la forza è uguale alla massa per l'accelerazione:

$$F=M \times A \text{ o } P=M \times V$$

Se passiamo lateralmente la mano attraverso la fiamma di una candela, non produciamo nessun effetto. Contrariamente la candela si spegne con un attacco di pugno controllato o un calcio che si fermi a pochi centimetri dalla fiamma. Secondo la teoria dell'energia cinetica qualsiasi oggetto aumenta di peso e di velocità, durante un movimento discendente. Questo stesso principio si applica nel Taekwon-Do, per questo motivo nel momento dell'impatto la posizione della mano si trova normalmente più bassa rispetto alla spalla e la posizione del piede più bassa rispetto a quella dei fianchi mentre il corpo sta in aria. La forza di reazione, il controllo del respiro, l'equilibrio, la concentrazione e il rilassamento dei muscoli non devono essere ignorati. Questi fattori contribuiscono alla velocità e nel momento in cui agiscono contemporaneamente con movimenti elastici e ritmici, devono essere correttamente coordinati per produrre la massima potenza nel Taekwon-Do.

La velocità e i riflessi (Sokdo wa Banung)

Tutte le tecniche del Taekwon-Do non possono essere parate se uno aspetta che l'attaccante incominci ad eseguirle, perché il tempo di esecuzione è più corto che il tempo della reazione riflessa, perciò dobbiamo capire dapprima la tecnica che l'avversario adotterà. Per tale motivo è necessario guardare negli occhi l'avversario in ogni momento e non le sue gambe o le sue braccia. Sarebbe vantaggioso introdurre una formula che permette allo studente di capire meglio l'importanza della velocità d'esecuzione delle tecniche del Taekwon-Do. La formula che possiamo utilizzare per calcolare la potenza di una tecnica è la seguente:

$$P=1/2MxV$$

P = potenza, 1/2= costante, M= massa, V= velocità

Questa equazione ci dimostra il motivo per il quale la velocità sia il fattore più importante per sviluppare la potenza. Per esempio, se la massa aumenta di 3 (con una velocità costante) anche la potenza aumenterà di 3. Ma se la velocità aumenta di 3 (con una massa costante) la potenza aumenterà di 9. Pertanto con questa formula possiamo calcolare la potenza di ogni tecnica:

$$\text{Potenza} = (1/2) \times \text{Massa} \times \text{Velocità} \times \text{Velocità}$$

e la velocità si può esprimere così: $V = (\text{distanza dell'ultimo intervallo}) \times (1/\text{tempo di esecuzione dell'ultimo intervallo})$

Allenamento

(Sooryon)

L'allenamento nel Taekwon-do, può effettuarsi in qualsiasi luogo, anche senza degli elementi idonei. Questo è forse uno dei principali vantaggi di quest'arte.

LUOGO DI PRATICA

(Do Jang)

Un **DO JANG** è l'area dove uomini e donne, giovani ed anziani, senza distinzione di razza o religione, arrivano per imparare il Taekwon-do, per migliorare la loro educazione mentale, morale, fisica e culturale.

Deve essere un luogo dove viene stabilito tra i suoi membri un certo "*spirito di cavalleria*", con l'intenzione di ottenere e coltivare un carattere nobile. Per riempire questi requisiti ed ottenere queste idee, è necessario un istruttore qualificato che sia ben allenato, tanto fisica quanto mentalmente. Questa è la prima considerazione per qualsiasi **DO JANG**. Il luogo d'allenamento deve avere un insieme di fattori, che insieme alle strette direttive aiuteranno a che l'allievo sviluppi la sua mente ed il suo corpo.

Le dimensioni e l'equipaggiamento del **DO JANG** possono adeguarsi alle circostanze ed preferenze personali. L'unica cosa che non deve compromettervi è la qualità dell'istruttore.



REGOLAMENTO NEL DO JANG

Evitare insulti o liti.

Non sono permessi bibite o cibi.

Non si possono usare scarpe.

Nessuno può insegnare senza il permesso dell'istruttore.

Nessuno può entrare o ritirarsi senza il permesso dell'istruttore.

*Nelle lezioni deve essere utilizzato il **DO BOK** ufficiale.*

COMPORAMENTO NEL DO JANG

Ogni studente deve osservare il seguente comportamento nel **DO JANG**, per mantenere il suo ordine e la sua efficienza.

*Entrando nel **DO JANG**, salutare la bandiera dell'ITF appesa al muro.*

Salutare l'istruttore a distanza appropriata.

Intercambiare saluti con i compagni.

Mettersi in fila e salutare l'istruttore prima dell'allenamento..

Mettersi in fila e salutare l'istruttore alla fine dell'allenamento.

*Salutare alla bandiera prima di uscire dal **DO JANG**.*

MATERIALE D'ALLENAMENTO

(Sooryon Jangbi)

E' vero che nell'allenamento del Taekwon-do non si necessita del materiale costoso, nonostante, delle semplici attrezzature sono necessarie per la sua pratica: l'irrobustimento, per forgiare o sviluppare le parti necessarie all'attacco ed alla difesa, ed i muscoli del corpo; ed un **DO BOK** (divisa di pratica), per l'aspetto spirituale.

La Federazione Internazionale di Taekwon-do introdusse questa divisa nel 1982, dopo diversi anni di studi e ricerche. Questa nuova divisa conserva certi aspetti di quella tradizionale e rappresenta una nuova era in termini estetici.

Elimina molti inconvenienti legati ad altre divise d'altre arti marziali. Per esempio, non si slega durante gli allenamenti e le gare.

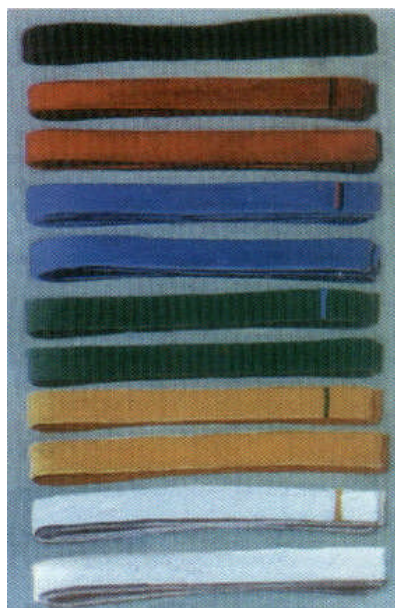
Pone anche fine alle pratiche poco serie, che consistevano nel creare insieme al colpo un suono artificiale, attraverso divise create con stoffe speciali.

Si considera la divisa "do bok", come prima necessità per l'allenamento perché identifica l'arte che si sta praticando e il grado dell'atleta, nonché simboleggia l'eredità della tradizione del Taekwon do

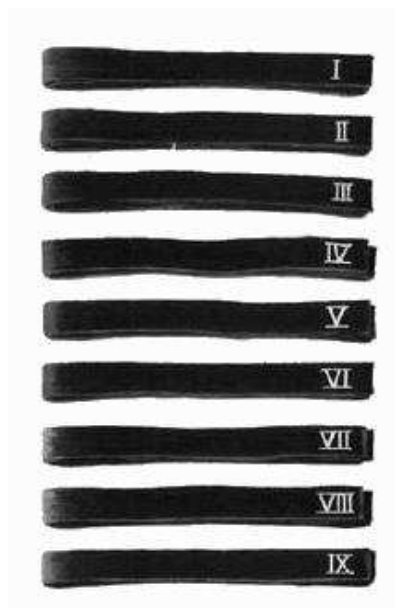
I colori delle cinture

Ci sono sei tipi di cinture: bianca, gialla, verde, blu, rossa e nera.

La cintura ha cinque centimetri di larghezza e cinque millimetri di spessore. La larghezza delle punte di colore, all'estremità delle cinture, sono di cinque millimetri. La distanza tra la punta e l'estremità è di cinque centimetri. Le cinture nere si distinguono tra loro, dai numeri romani iscritti su di loro.



Cinture colorate



Cinture nere

Questi colori non sono stati scelti arbitrariamente. In realtà, sono legati alla tradizione. Il colore nero, rosso e blu rappresentano i diversi livelli gerarchici durante le dinastie di Koguryo e Silla.

Il principale proposito della cintura, in questa particolare arte d'autodifesa, è quello di rappresentare il significato filosofico del Taekwon-do, e quello di distinguere il grado del praticante.

Il 1° Luglio del 1985, durante una riunione di direttori, fu deciso che le cinture avessero un solo giro, e non due.

Uno o II (giro di cintura), simboleggia:

Ohdoilkwan (una volta deciso, perseguire un obiettivo, succeda quel che succeda);

Ilyondanshim (seguire un solo maestro con un'eterna lealtà);

Ilkyokpilsung (ottenere la vittoria con un solo colpo).

IL SIGNIFICATO DEI COLORI

Il significato delle cinture



La cintura bianca rappresenta l'ingenuità dell'allievo riguardo il TaeKwon-Do



La cintura gialla rappresenta la terra fertile dove la pianta mette le sue radici. L'allievo comincia a mettere le sue radici nel TaeKwon-Do.



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



La pianta è ormai cresciuta, ed è rivolta verso il cielo, simbolo della cintura. Nell'allievo il TaeKwon-Do diventa importante e progredisce.



La 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.



La 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.

Interpretazione delle forme

Il nome della forma, il numero dei movimenti, ed ogni diagramma simboleggiano eroici personaggi della storia della Corea o racconti d'avvenimenti storici.

CHON-JI

Letteralmente significa: *“Il cielo e la terra”*. In Oriente, s'interpreta, come la creazione del mondo o l'inizio della storia. Per questo è la prima forma che si studia. Questa forma è composta di due parti simili: una rappresenta il cielo, l'altra la terra.

DAN-GUN

E' il nome del *Santo Dan-Gun*, leggendario fondatore della Corea nell'anno 2333 a.C.

DO-SAN

E' lo pseudonimo del patriota *Ahn Chang Ho* (1876-1938). I 24 movimenti rappresentano gli anni che dedicò allo sviluppo dell'educazione nella Corea ed al suo movimento d'indipendenza.

WON-HYO

Fu il famoso monaco che introdusse il Buddismo nella Dinastia Silla, nell'anno 686 d.C.

YUL-GOK

E' lo pseudonimo del gran filosofo e studioso *Yil* (1536-1584) soprannominato *“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 *Ahn Joong Gun*, che assassinò *Hiro Bumi Hito*, il primo governatore generale giapponese della Corea, conosciuto come l'uomo che ebbe un importante ruolo nella fusione tra Corea e Giappone. I 32 movimenti di questa forma, rappresentano l'età di *Ahn* quando fu giustiziato, nella prigione di Lui-Shung nel 1910.

TOI-GYE

E' lo pseudonimo del noto studioso *Yi Hwang* (XVI 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 VII secolo. I 29 movimenti si riferiscono alla 29° Divisione di Fanteria, all'interno della quale il Taekwon-Do si sviluppò e maturò.

CHONNG-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 si dice, sia, il precursore degli attuali sottomarini. 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 gran fedeltà verso il re.

KWANG-GAE

E' il nome del famoso *Kwang-Gae-Toh-Wang*, re della 19° Dinastia Koguryo, il quale riconquistò tutti i territori perduti, inclusa gran parte della Manciuria. Il diagramma rappresenta l'espansione e la conquista delle terre perse. I 39 movimenti, si riferiscono ai primi due numeri dell'anno in cui il re salì al trono (391 d.C.).

PO-EUN

E' lo pseudonimo di una fedele persona, chiamata *Chong Mong-Chu* (1400) famoso poeta, il cui poema "*Non servirei un secondo maestro anche se fossi crocefisso cento volte*", è conosciuto da tutti i coreani. Inoltre egli fu un pioniere nel campo della fisica. Il diagramma rappresenta l'insuperabile fedeltà verso il re e la sua terra, fino alla fine della Dinastia Koryo.

GE-BAEK

E' il nome del gran *Generale Ge Baek* durante la Dinastia Baek Je (660 d.C.). Il diagramma rappresenta la sua severa e rigida disciplina militare.

EUI-AM

E' lo pseudonimo di *Son Byong Hi*, leader del movimento d'indipendenza coreano del 1° Marzo 1919. I 45 movimenti si riferiscono alla sua età, quando cambiò il nome da *Dong Hak* (Cultura Orientale) a *Chondo Kyo* (Religione della Via Celeste), nel 1905. Il diagramma rappresenta lo spirito indomito che ha dimostrato, dedicando se stesso alla prosperità della sua nazione.

CHOONG-JANG

E' lo pseudonimo dato al *Generale Kim Duk Ryang* il quale visse durante la Dinastia Yi, nel XIV secolo. La forma finisce con un attacco di mano sinistra, per simboleggiare la tragedia della sua morte in prigione a 27 anni, senza avere avuto la possibilità di maturare completamente.

JUCHE

E' una teoria filosofica, secondo la quale l'uomo è il Maestro d'ogni cosa e decide ogni cosa. In altre parole l'uomo è il Maestro del mondo e del proprio destino. Si sostiene che questa teoria ha le sue radici nella montagna Baekdu, che simboleggia lo spirito del popolo coreano. Il diagramma rappresenta la montagna Baekdu.

SAM-IL

Indica la data storica del movimento d'indipendenza della Corea, che cominciò tutto il paese, il 1 Marzo 1919. I 33 movimenti della forma rappresentano i 33 patrioti i quali organizzarono il movimento.

YOO-SIN

E' il nome del *Generale Kim Yoo-Sin*, primo Generale Comandante sotto la Dinastia Silla. I 68 movimenti di questa forma, si riferiscono alle ultime due cifre dell'anno dell'unificazione della Corea (668 d.C.). La posizione di partenza è quella di una spada posta su lato destro anziché a sinistra, simboleggiante l'errore di *Yoo-Sin* d'aver eseguito l'ordine del suo re, di combattere con le forze straniere, contro il suo popolo.

CHOI-YONG

E' il nome del *Generale Choi Yong*, Primo Ministro e Comandante in Capo delle forze armate, durante la dinastia Koryo, nel XIV secolo. *Choi Yong*, fu molto rispettato per la sua lealtà, patriottismo ed umiltà. *Choi Yong* fu giustiziato dai suoi subordinati, sotto la guida del *Generale Yi Sung Gae* che divenne il primo re della Dinastia Yi.

YON-GAE

E' il nome del famoso *Generale* della dinastia Koguryo, *Yon Gae Somoon*. I 49 movimenti si riferiscono alle ultime due cifre dell'anno in cui le forze della Dinastia Tang lasciarono la Corea, (649 d.C.) dopo la sconfitta di circa 300 000 uomini ad Ansi Sung.

UL-JI

E' il nome del *Generale Ul-Ji Moon Dok*, che difese la Corea contro l'invasione delle forze della Dinastia Tang, un esercito che contava circa 1.000.0000 d'uomini condotti da *Yang Je* nel 612 d.C.. *Ul-Ji* con le sue capacità tattiche di guerriglia, decimò gran parte delle forze nemiche. Il diagramma rappresenta il suo cognome. I 42 movimenti rappresentano gli anni del Fondatore (*Choi Hong Hi*) quando creò questa forma.

MOON-MOO

Questa forma è in onore del 30° re della Dinastia Silla. Il suo corpo fu sepolto presso Dae Wang Am (Rocca del Grande Re). Secondo la sua volontà, il corpo fu depresso in mare, **"Dove la mia anima può difendere per sempre la mia terra dai giapponesi"**. Si dice che Sok Gul Am (Caverna di Pietra), fu costruita per guardare la sua tomba. La Sok Gul Am è un buon esempio della cultura della dinastia Silla. I 61 movimenti di questa forma, rappresentano le ultime due cifre dell'anno in cui *Moon Moo* salì al trono (661 d.C.).

SO-SAN

E' lo pseudonimo del grande *Monaco Choi Hong Ung* (1520-1604) durante la Dinastia Yi. I 72 movimenti si riferiscono alla sua età, quando organizzò un gruppo di monaci soldati, con l'aiuto del suo pupillo *Sa Myung Dang*. Nel 159, i monaci soldati, aiutarono a reprimere i pirati giapponesi che invasero quasi tutta la penisola coreana.

SE-JONG

E' il nome del più gran re coreano, *Se Jong*, il quale inventò l'alfabeto coreano nel 1443. Egli era anche un rinomato meteorologo. Il diagramma rappresenta il re. I 24 movimenti si riferiscono alle 24 lettere dell'alfabeto coreano.

TONG-IL

Simboleggia la risoluzione di unificare la Corea, divisa fino al 1945. Il diagramma simboleggia l'omogeneità della razza.

Ogni forma ha uno stretto rapporto con gli esercizi fondamentali. Per questa ragione, gli studenti devono esercitarsi secondo il grado successivo, per ottenere il miglior risultato, con il minor sforzo.

NOME DEL TUL**RANGO****CINTURA**

CHON-JI	9° KUP	BIANCA/PUNTA GIALLA
DAN-GUN	8° KUP	GIALLA
DO-SAN	7° KUP	GIALLA/PUNTA VERDE
WON-HYO	6° KUP	VERDE
YUL-GOK	5° KUP	VERDE/PUNTA BLU
JOONG-GUN	4° KUP	BLU
TOI-GYE	3° KUP	BLU/PUNTA ROSSA
HWA-RANG	2° KUP	ROSSA
CHOONG-MOO	1° KUP	ROSSA/NERA
KWANG-GAE	1° DAN	NERA
PO-EUN	1° DAN	NERA
GE-BAEK	1° DAN	NERA
EUI-AM	2° DAN	NERA
CHOONG-JANG	2° DAN	NERA
JUCHE	2° DAN	NERA
SAM-IL	3° DAN	NERA
YOO-SIN	3° DAN	NERA
CHOI-YONG	3° DAN	NERA
YON-GAE	4° DAN	NERA
UL-JI	4° DAN	NERA
MOON-MOO	4° DAN	NERA
SO-SAN	5° DAN	NERA
SE-JONG	5° DAN	NERA
TONG-IL	6° DAN	NERA

Posizioni delle gambe

CHARYOT-SOJI Posizione di saluto



CHARYOT SOJI - Posizione di saluto

Distribuzione del peso : 50% - 50%
Angolo dei piedi : entrambi 45 °
posizione delle gambe : tese

MOA-SOJI Posizione chiusa (o posizione piedi uniti)



MOA SOJI - Posizione chiusa

Distribuzione del peso : 50% - 50%
Angolo dei piedi : paralleli uniti
posizione delle gambe : tese

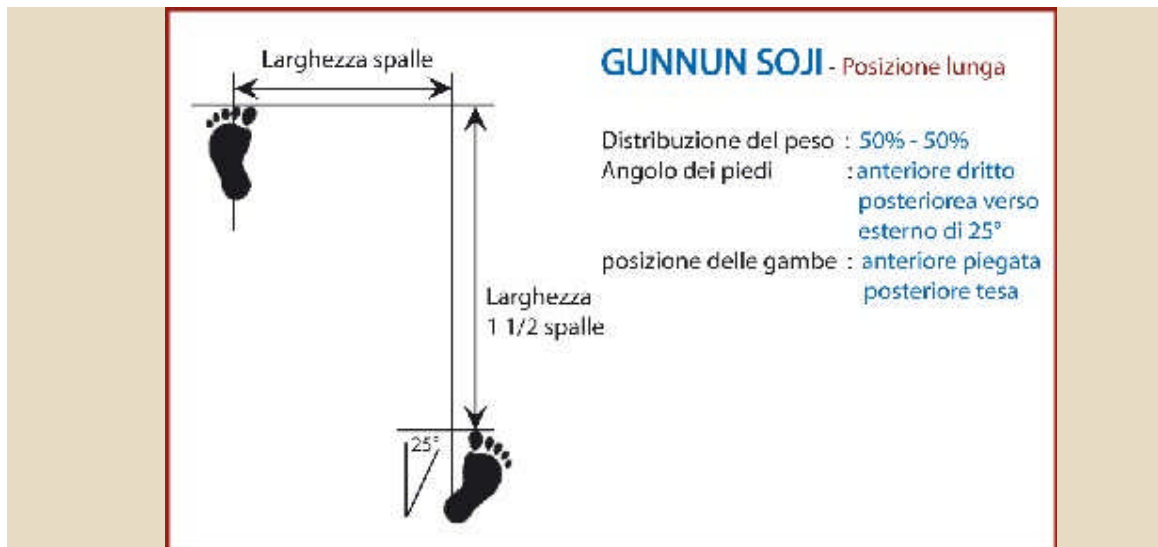
NARANI-SOJI Posizione parallela



NARANI SOJI - Posizione parallela

Distribuzione del peso : 50% - 50%
Angolo dei piedi : paralleli
posizione delle gambe : tese

GUNNUN-SOJI
Posizione lunga (o posizione camminando)



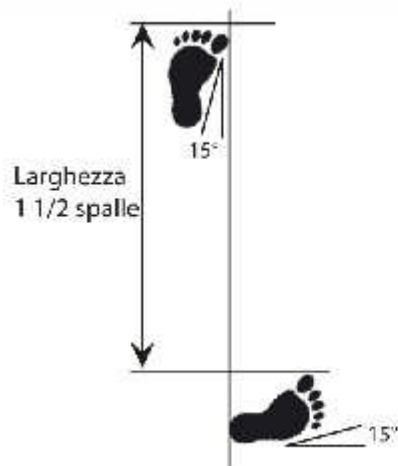
NIUNJA-SOJI
Posizione corta (o posizione elle)



ANNUN-SOJI
Posizione seduta (o posizione del fantino)



GOJUNG-SOJI **Posizione fissa (o posizione elle lunga)**



GOJUNG SOJI - Posizione fissa

Distribuzione del peso : 50% - 50%
Angolo dei piedi : entrambi 15°
posizione delle gambe : piegate

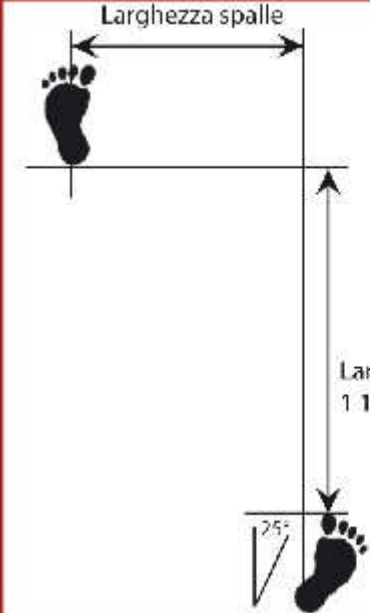
KYOCHA-SOJI **Posizione incrociata**



KYOCHA SOJI - Posizione a X

Distribuzione del peso : 100% anteriore
Angolo dei piedi : dritti
posizione delle gambe : flesse

NACHUO-SOJI Posizione bassa



The diagram illustrates the NACHUO-SOJI posture. It shows two footprints. The top footprint is positioned on a horizontal line. A double-headed arrow above it is labeled 'Larghezza spalle'. A vertical line extends downwards from the center of the top footprint to the center of the bottom footprint. A second double-headed arrow to the right of this vertical line is labeled 'Larghezza 1 1/2 spalle'. The bottom footprint is tilted at an angle of 25 degrees, indicated by a small triangle and the number '25°'.

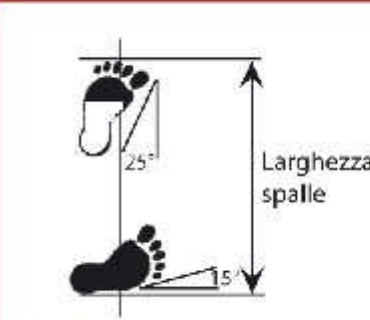
NACHUO SOJI - Posizione bassa

Distribuzione del peso : 50% - 50%

Angolo dei piedi : anteriore dritto
posteriore verso esterno di 25°

posizione delle gambe : anteriore piegata
posteriore tesa

DWTIBAL-SOJI Posizione piede posteriore



The diagram illustrates the DWTIBAL-SOJI posture. It shows two footprints. The top footprint is tilted at an angle of 25 degrees, indicated by a small triangle and the number '25°'. The bottom footprint is tilted at an angle of 15 degrees, indicated by a small triangle and the number '15°'. A vertical line extends from the center of the top footprint to the center of the bottom footprint. A double-headed arrow to the right of this vertical line is labeled 'Larghezza spalle'.

DWTIBAL SOJI - Posizione piede posteriore

Distribuzione del peso : 90% posteriore
10% anteriore

Angolo dei piedi : anteriore 25°
posteriore 15°

posizione delle gambe : posteriore tesa
anteriore flessa

SOOJIK-SOJI Posizione verticale (o posizione elle corta)



The diagram illustrates the SOOJIK-SOJI posture. It shows two footprints. The top footprint is tilted at an angle of 15 degrees, indicated by a small triangle and the number '15°'. The bottom footprint is also tilted at an angle of 15 degrees, indicated by a small triangle and the number '15°'. A vertical line extends from the center of the top footprint to the center of the bottom footprint. A double-headed arrow to the left of this vertical line is labeled 'Larghezza spalle'.

SOOJIK SOJI - Posizione verticale

Distribuzione del peso : 60% posteriore
40% anteriore

Angolo dei piedi : entrambi 15°

posizione delle gambe : tese

GOOBURYO-SOJI **Posizione del calcio laterale**



GOOBURYU SOJI - Posizione del
calcio laterale

Distribuzione del peso : 100% gamba di
appoggio

Angolo dei piedi : 45°

posizione delle gambe : flessa

WAEBAL-SOJI **Posizione del calcio frontale e all'indietro**



WEABAL SOJI - Posizione del calcio
frontale e all'indietro

Distribuzione del peso : 100% gamba di
appoggio

Angolo dei piedi : dritto

posizione delle gambe : tesa

Le Forme

(Tul)



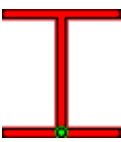



La forma, Tul in coreano, è composta da vari movimenti fondamentali, i quali rappresentano sia tecniche di difesa che di attacco, disposte secondo una sequenza logica fissa. Lo studente si pone sistematicamente a contatto con degli avversari immaginari, con l'uso delle più svariate tecniche di difesa e attacco nelle diverse direzioni ottenendo uno sviluppo particolare degli automatismi e delle abilità necessarie nel Taekwon-Do. Dal principiante al maestro, le forme mostrano l'aspetto multi dimensionale dell'arte, sviluppando e migliorando la coordinazione, l'equilibrio, il controllo della respirazione, del ritmo e in sostanza il controllo totale del corpo. Nelle forme l'importanza di ogni movimento è una specie di allenamento, un test di potenza, un insieme di caratteristica bellezza. Le forme sono indicatore per una valutazione completa della tecnica individuale. Più di ogni altro esercizio la pratica delle forme è un elemento importante nello sviluppo della giusta conoscenza del TaeKwon-Do. Le sequenze che compongono ciascuna forma sono state attentamente scelte e studiate dal Generale Choi Hong Hi con particolare attenzione allo sviluppo simmetrico e bilaterale del corpo umano. Nel TaeKwon-Do è essenziale che gli allievi imparino ad essere ugualmente efficaci nel difendersi e nell'attaccare sia con gli arti inferiori che con quelli superiori, a seconda delle circostanze. Benché ogni allievo inevitabilmente sviluppi la propria forza in maniera asimmetrica, l'abilità di reagire efficacemente a sinistra come a destra, si acquisisce lentamente attraverso lo studio approfondito delle forme, fino a conseguire un automatismo che equivale con buona approssimazione ad una reazione istintiva. Con lo studio delle forme l'allievo impara ad usare il proprio corpo in maniera appropriata per trasferire tutta la forza sprigionata da una tecnica in un punto preciso dello spazio. La forma inizia in un preciso punto e finisce nello stesso, questo particolare sta ad indicare l'accuratezza dell'esecuzione. Durante l'esecuzione il corpo deve essere rilassato, c'è contrazione solamente al momento dell'impatto della tecnica sull'ipotetico avversario. Le tecniche devono seguire un movimento ritmico senza rigidità e l'allievo deve esprimere ognuno di esso con realismo. Il Taekwon-Do non è una ginnastica, ma mira a migliorare tutte le potenzialità dell'uomo. Non deve essere mai impiegato per fini egoistici, ma solo per il bene di tutti, altrimenti si commetterà una grave mancanza. Può essere utilizzato per difesa personale, ma mai per aggredire il

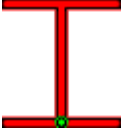



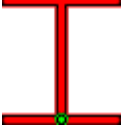

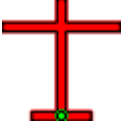

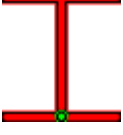

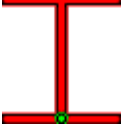

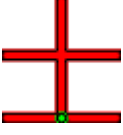





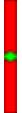

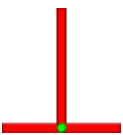

prossimo. Ogni Tul inizia con una tecnica di difesa per esprimere questo spirito.

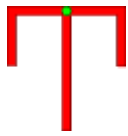



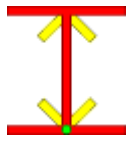





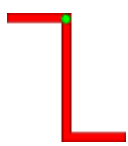

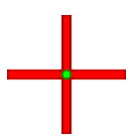

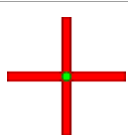

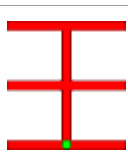

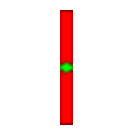

Nel Taekwon-Do ci sono 24 forme i cui nomi, movimenti e diagrammi simboleggiano figure eroiche e particolari momenti di quasi cinquemila anni di storia della Corea. La comprensione corretta delle forme, porta ad apprezzare il Taekwon-Do come un'arte marziale che si utilizza soltanto per l'auto difesa e a causa della giustizia. La storia coreana non ha nemmeno un esempio nel quale le forze militari siano state impiegate per invadere i suoi vicini o per un proposito che non sia di difesa nazionale. Questo per sottolineare che il Taekwon-Do è un'arte di difesa personale. A questo proposito possiamo notare l'inizio di ogni forma che parte con un movimento di difesa. Dalle parole del Generale Choi Hong Hi: "esistono 24 forme perché la vita dell'uomo può sembrare un giorno se confrontata all'eternità. Dunque noi non siamo altro che semplici viaggiatori che passano attraverso gli anni eterni, apparendo solo un giorno. Nessuno può vivere un tempo illimitato. Tuttavia 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.

"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

1		Chon-Ji	19	IX° gup 
2		Dan-Gun	21	VIII° gup 
3		Do-San	24	VII° gup 

4		Won-Hyo	28	VI° gup 
5		Yul-Gok	38	V° gup 
6		Joon-Gun	32	IV° gup 
7		Toi-Gye	37	III° gup 
8		Hwa-Rang	29	II° gup 
9		Choong-Moo	30	I° gup 
10		Kwang-Gae	39	I° dan 
11		Po-Eun	36	I° dan 
12		Ge-Baek	44	I° dan 
13		Eui-Am	45	II° dan 
14		Choong-Jang	52	II° dan 

15		Ju-Che	45	II° dan 
16		Sam-Il	33	III° dan 
17		Yoo-Sin	68	III° dan 
18		Choi-Yong	46	III° dan 
19		Yon-Gae	49	IV° dan 
20		Ul-Ji	42	IV° dan 
21		Moon-Moo	61	IV° dan 
22		So-San	72	V° dan 
23		Se-Jong	24	V° dan 
24		Tong-Il	56	VI° dan 

CHON - JI

(19 MOVIMENTI)

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.



0. Narani Junbi Sogi

- 1. Gunnun Sogi Bakat Palmok Najunde Baro Yop Makgi**
- 2. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi**
- 3. Gunnun Sogi Bakat Palmok Najunde Baro Yop Makgi**
- 4. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi**
- 5. Gunnun Sogi Bakat Palmok Najunde Baro Yop Makgi**
- 6. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi**
- 7. Gunnun Sogi Bakat Palmok Najunde Baro Yop Makgi**
- 8. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi**
- 9. Niunja Sogi An Palmok Kaunde Bakuro Makgi**
- 10. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi**
- 11. Niunja Sogi An Palmok Kaunde Bakuro Makgi**
- 12. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi**
- 13. Niunja Sogi An Palmok Kaunde Bakuro Makgi**
- 14. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi**
- 15. Niunja Sogi An Palmok Kaunde Bakuro Makgi**

16. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi

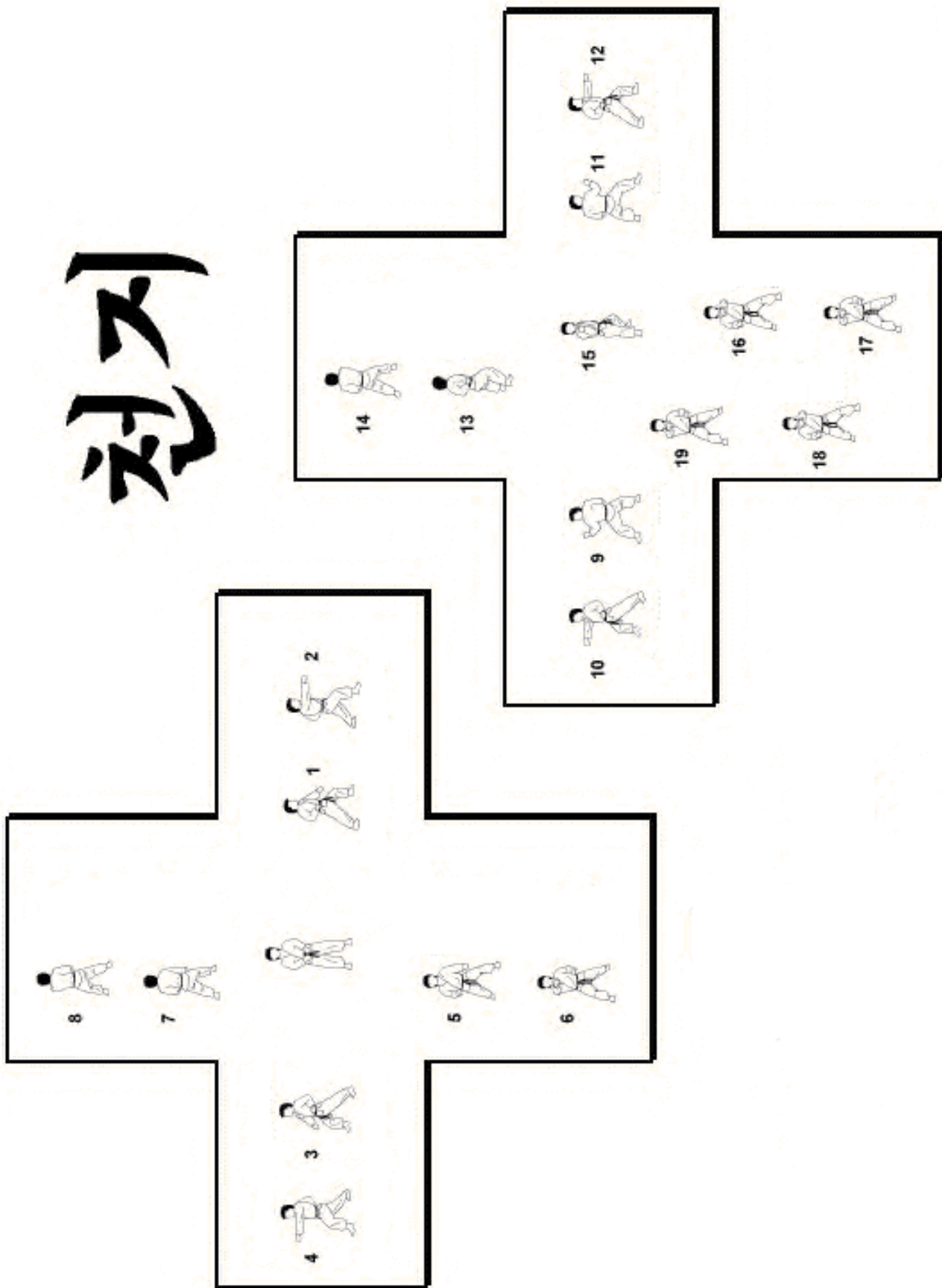
17. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi

18. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi

19. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi

0. Narani Junbi Sogi

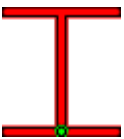
천지



DAN-GUN

(21 MOVIMENTI)

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



0. Narani Junbi Sogi

1. Niunja Sogi Sonkal Kaunde Daebi Makgi

2. Gunnun Sogi Ap Joomuk Nopunde Baro Ap Jirugi

3. Niunja Sogi Sonkal Kaunde Daebi Makgi

4. Gunnun Sogi Ap Joomuk Nopunde Baro Ap Jirugi

6. Gunnun Sogi Ap Joomuk Nopunde Baro Ap Jirugi

7. Gunnun Sogi Ap Joomuk Nopunde Baro Ap Jirugi

8. Gunnun Sogi Ap Joomuk Nopunde Baro Ap Jirugi

9. Niunja Sogi Sang Palmok Makgi

10. Gunnun Sogi Ap Joomuk Nopunde Baro Ap Jirugi

11. Niunja Sogi Sang Palmok Makgi

12. Gunnun Sogi Ap Joomuk Nopunde Baro Ap Jirugi

13. Gunnun Sogi Bakat Palmok Najunde Baro Yop Makgi

14. Gunnun Sogi Palmok Baro Chookyo Makgi

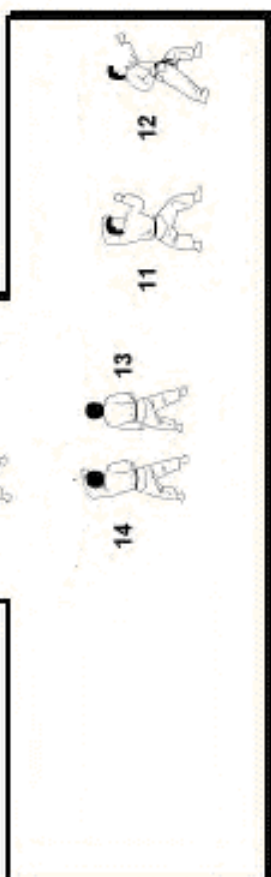
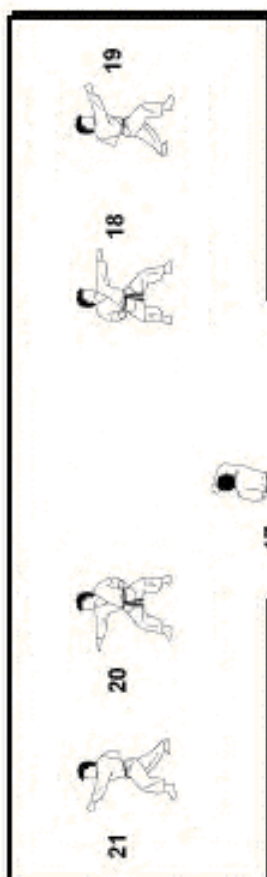
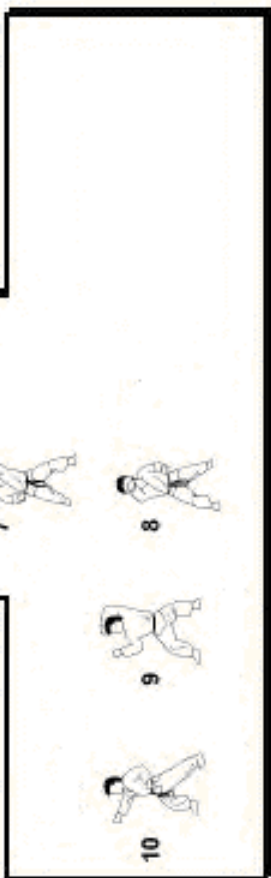
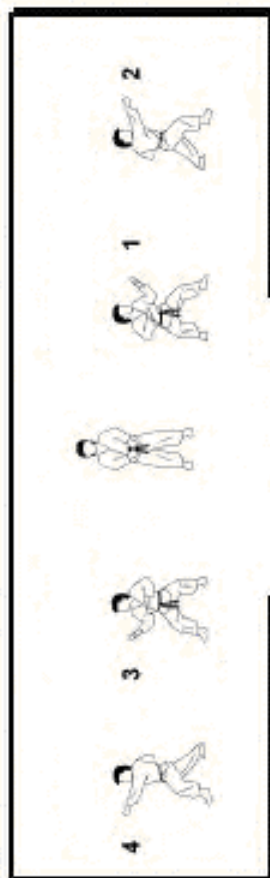
(13 e 14 movimento continuato)

15. Gunnun Sogi Palmok Baro Chookyo Makgi

16. Gunnun Sogi Palmok Baro Chookyo Makgi

- 17. Gunnun Sogi Palmok Baro Chookyo Makgi**
- 18. Niunja Sogi Sonkal Kaunde Bakuro Taerigi**
- 19. Gunnun Sogi Ap Joomuk Nopunde Baro Ap Jirugi**
- 20. Niunja Sogi Sonkal Kaunde Bakuro Taerigi**
- 21. Gunnun Sogi Ap Joomuk Nopunde Baro Ap Jirugi**
- 0. Narani Junbi Sogi**

타곤



DO-SAN

(24 MOVIMENTI)

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.



0. Narani Junbi Sogi

- 1. Gunnun Sogi Bakat Palmok Nopunde Baro Yop Makgi**
- 2. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Bandae Ap Jirugi**
- 3. Gunnun Sogi Bakat Palmok Nopunde Baro Yop Makgi**
- 4. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Bandae Ap Jirugi**
- 5. Niunja Sogi Sonkal Kaunde Daebi Makgi**
- 6. Gunnun Sogi Sun Sonkut Kaunde Baro Ap Tulgi**
- 7. Gunnun Sogi Dung Joomuk Nopunde Baro Yop Taerigi**
- 8. Gunnun Sogi Dung Joomuk Nopunde Baro Yop Taerigi**
- 9. Gunnun Sogi Bakat Palmok Nopunde Baro Yop Makgi**
- 10. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Bandae Ap Jirugi**
- 11. Gunnun Sogi Bakat Palmok Nopunde Baro Yop Makgi**
- 12. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Bandae Ap Jirugi**
- 13. Gunnun Sogi Bakat Palmok Nopunde Hechyo Makgi**
- 14. Kaunde Apha Busigi**
- 15. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi**

16. Gunnun Sogi Ap Jumok Kaunde Bandae Ap Jirugi

(15 e 16 movimento veloce)

17. Gunnun Sogi Bakat Palmok Nopunde Hechyo Makgi

18. Kaunde Apcha Busigi

19. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi

20. Gunnun Sogi Ap Jumok Kaunde Bandae Ap Jirugi

(19 e 20 movimento veloce)

21. Gunnun Sogi Palmok Baro Chookyo Makgi

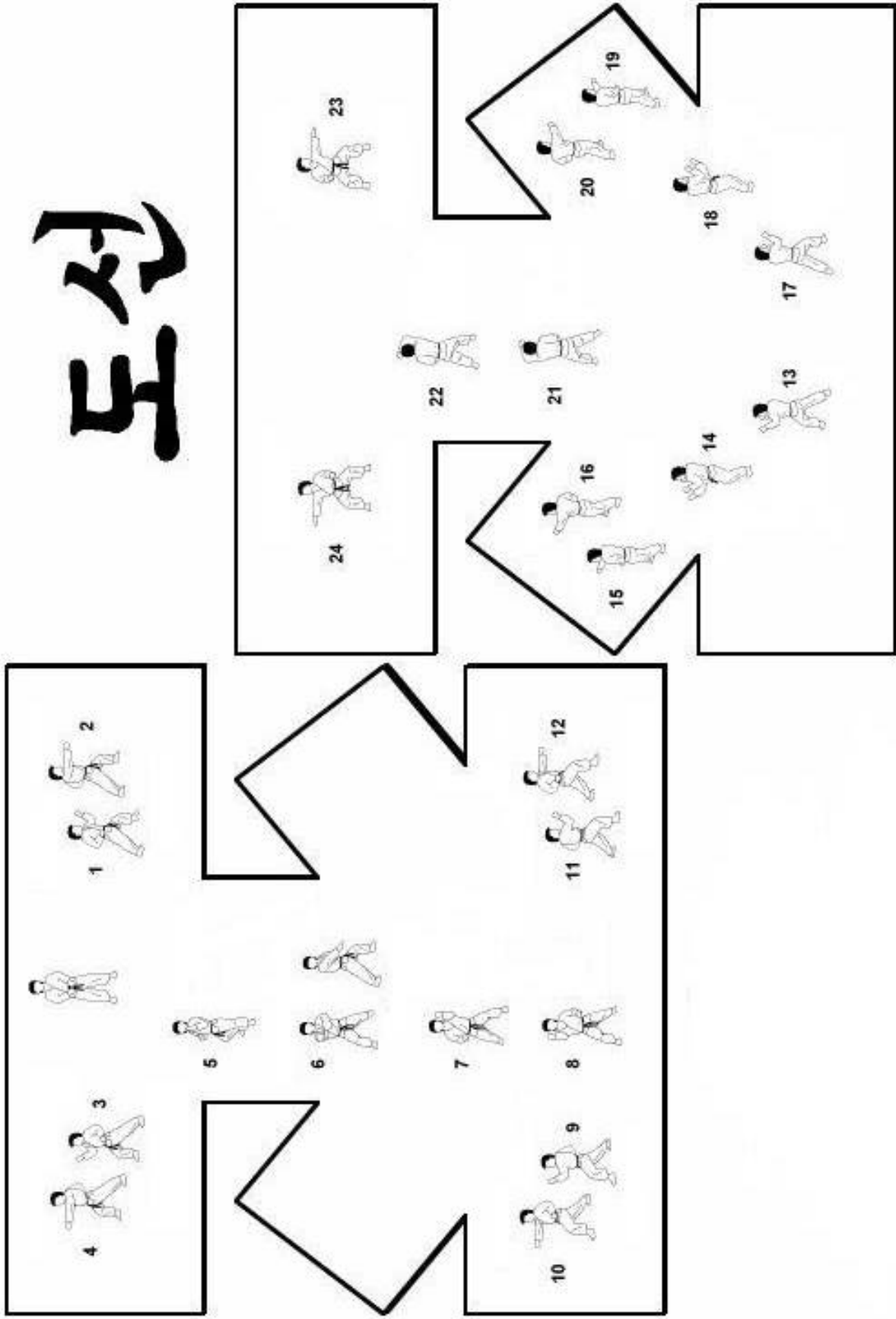
22. Gunnun Sogi Palmok Baro Chookyo Makgi

23. Annun Sogi Sonkal Kaunde Yop Taerigi

24. Annun Sogi Sonkal Kaunde Yop Taerigi

0. Narani Junbi Sogi

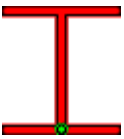
도선



WON-HYO

(28 MOVIMENTI)

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



0. Moa Junbi Sogi A

1. Niunja Sogi Sang Palmok Makgi

2. Niunja Sogi Sonkal Nopunde Baro Anuro Taerigi

3. Gojung Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi

4. Niunja Sogi Sang Palmok Makgi

5. Niunja Sogi Sonkal Nopunde Baro Anuro Taerigi

6. Gojung Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi

7. Guburyo Junbi Sogi A

8. Kaunde Yopcha Jirugi

9. Niunja Sogi Sonkal Kaunde Daebi Makgi

10. Niunja Sogi Sonkal Kaunde Daebi Makgi

11. Niunja Sogi Sonkal Kaunde Daebi Makgi

12. Gunnun Sogi Sun Sonkut Kaunde Baro Ap Tulgi

13. Niunja Sogi Sang Palmok Makgi

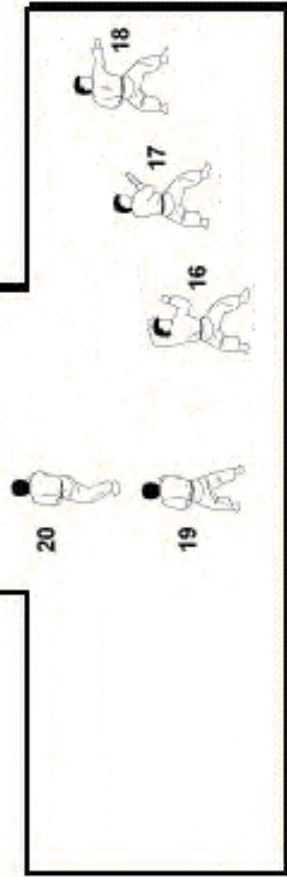
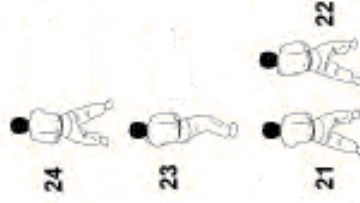
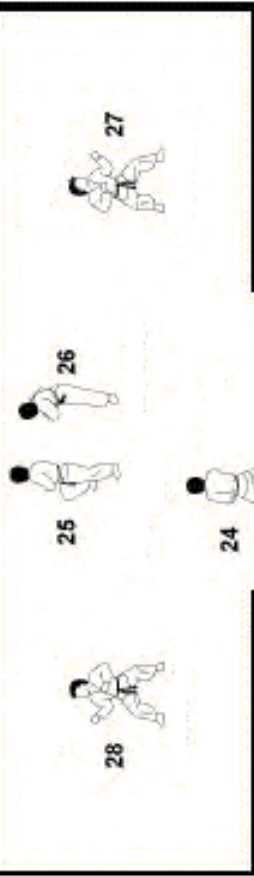
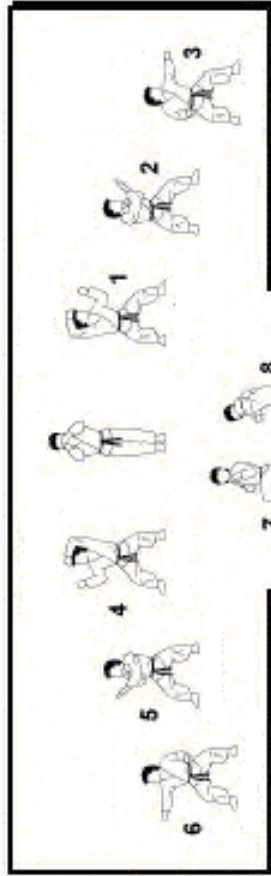
14. Niunja Sogi Sonkal Nopunde Baro Anuro Taerigi

15. Gojung Sogi Ap Jumok Kaunde Baro Jirugi

16. Niunja Sogi Sang Palmok Makgi

- 17. Niunja Sogi Sonkal Nopunde Baro Anuro Taerigi**
- 18. Gojung Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi**
- 19. Gunnun Sogi An Palmok Dollimyo Makgi**
- 20. Najunde Apcha Busigi**
- 21. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Bandae Ap Jirugi**
- 22. Gunnun Sogi An Palmok Dollimyo Makgi**
- 23. Najunde Apcha Busigi**
- 24. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Bandae Ap Jirugi**
- 25. Guburyo Junbi Sogi A**
- 26. Kaunde Yopcha Jirugi**
- 27. Niunja Sogi Palmok Kaunde Daebi Makgi**
- 28. Niunja Sogi Palmok Kaunde Daebi Makgi**
- 0. Moa Junbi Sogi A**

원호



YUL-GOK

(38 MOVIMENTI)

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".



0. Narani Junbi Sogi

1. Annun Sogi

2. Annun Sogi Ap Joomuk Kaunde Ap Jirugi

3. Annun Sogi Ap Joomuk Kaunde Ap Jirugi

4. Annun Sogi

5. Annun Sogi Ap Joomuk Kaunde Ap Jirugi

6. Annun Sogi Ap Joomuk Kaunde Ap Jirugi

7. Gunnun Sogi An Palmok Kaunde Baro Yop Makgi

8. Najunde Apcha Busigi

9. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi

10. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Bandae Ap Jirugi

(9 e 10 movimento veloce)

11. Gunnun Sogi An Palmok Kaunde Baro Yop Makgi

12. Najunde Apcha Busigi

13. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi

14. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Bandae Ap Jirugi

(13 e 14 movimento veloce)

15. Gunnun Sogi Sonbadak Nopunde Golcho Makgi

16. Gunnun Sogi Sonbadak Nopunde Golcho Makgi

17. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi

(16 e 17 movimento a connessione)

18. Gunnun Sogi Sonbadak Nopunde Golcho Makgi

19. Gunnun Sogi Sonbadak Nopunde Golcho Makgi

20. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi

(19 e 20 movimento a connessione)

21. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi

22. Guburyo Junbi Sogi A

23. Kaunde Yopcha Jirugi

24. Gunnun Sogi Ap Palkup Bandae Taerigi

25. Guburyo Junbi Sogi A

26. Kaunde Yopcha Jirugi

27. Gunnun Sogi Ap Palkup Bandae Taerigi

28. Gunnun Sogi Sang Sonkal Makgi

29. Gunnun Sogi Sun Sonkut Kaunde Baro Ap Tulgi

30. Gunnun Sogi Sang Sonkal Makgi

31. Gunnun Sogi Sun Sonkut Kaunde Baro Ap Tulgi

32. Gunnun Sogi Bakat Palmok Nopunde Baro Yop Makgi

33. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Bandae Ap Jirugi

34. Gunnun Sogi Bakat Palmok Nopunde Baro Yop Makgi

35. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Bandae Ap Jirugi

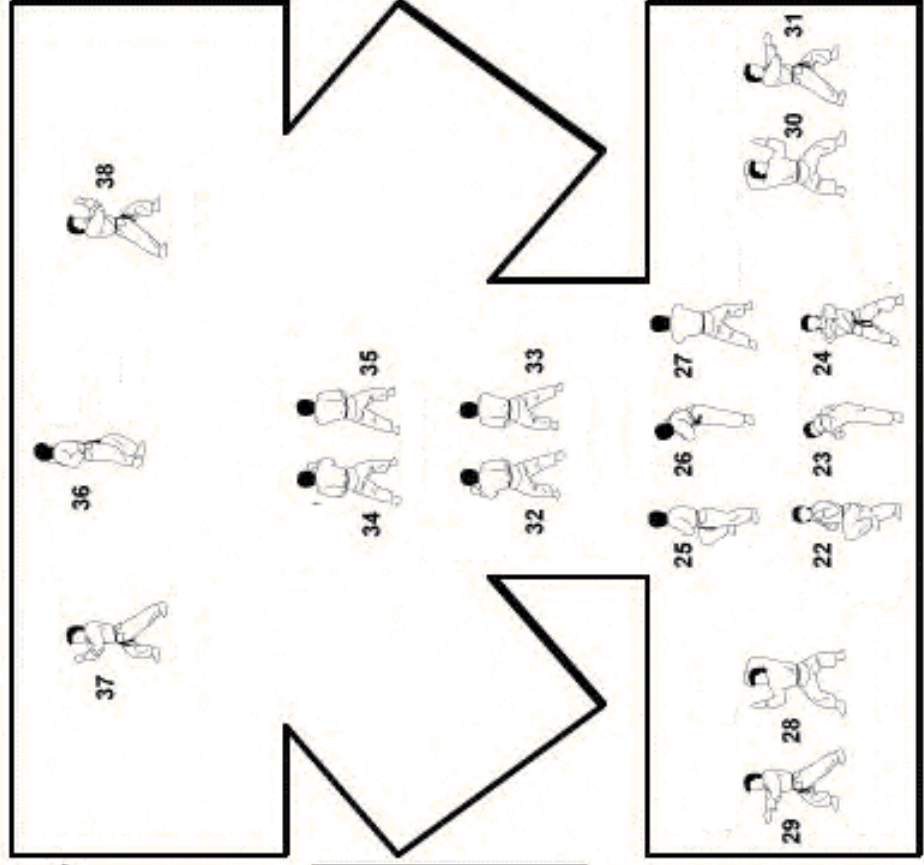
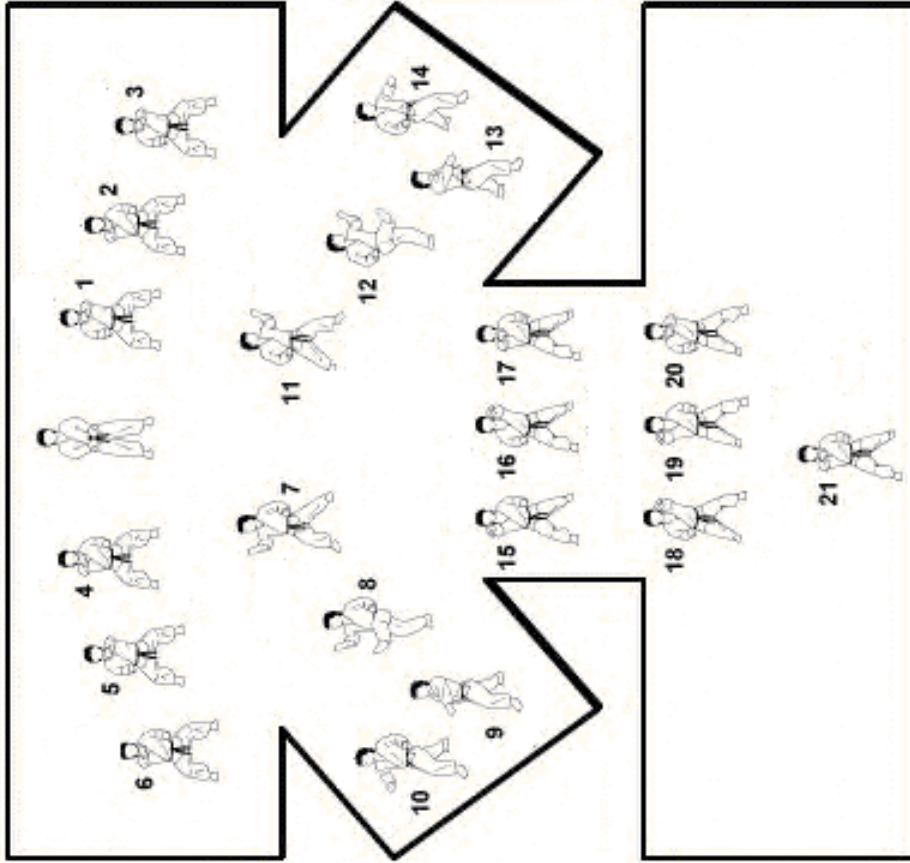
36. Kyocha Sogi Dung Joomuk Nopunde Bakuro Taerigi

37. Gunnun Sogi Du Palmok Nopunde Baro Yop Makgi

38. Gunnun Sogi Du Palmok Nopunde Baro Yop Makgi

0. Narani Junbi Sogi

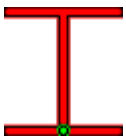
연극



JOONG-GUN

(32 MOVIMENTI)

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.



0. Moa Junbi Sogi B

1. Niunja Sogi Sonkal Dung Kaunde Bakuro Makgi

2. Najunde Yopapcha Busigi

3. Dwitbal Sogi Sonbadak Ollyo Makgi

4. Niunja Sogi Sonkal Dung Kaunde Bakuro Makgi

5. Najunde Yopapcha Busigi

6. Dwitbal Sogi Sonbadak Ollyo Makgi

7. Niunja Sogi Sonkal Kaunde Daebi Makgi

8. Gunnun Sogi Wi Palkup Bandae Taerigi

9. Niunja Sogi Sonkal Kaunde Daebi Makgi

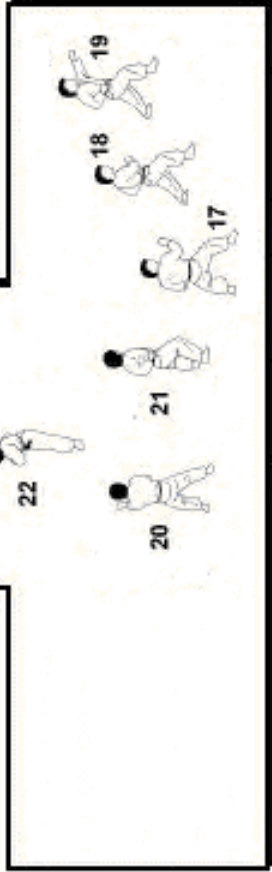
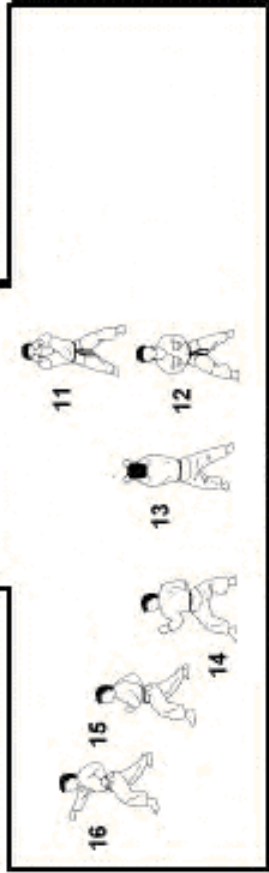
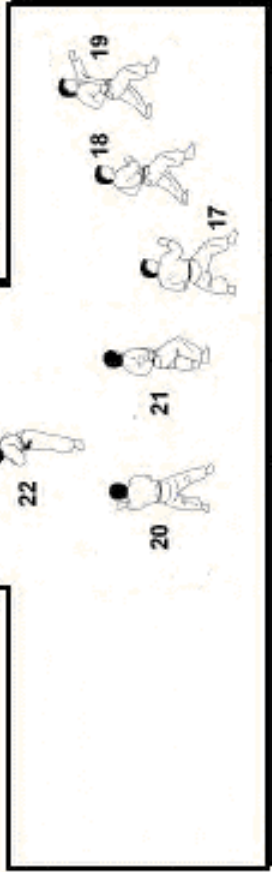
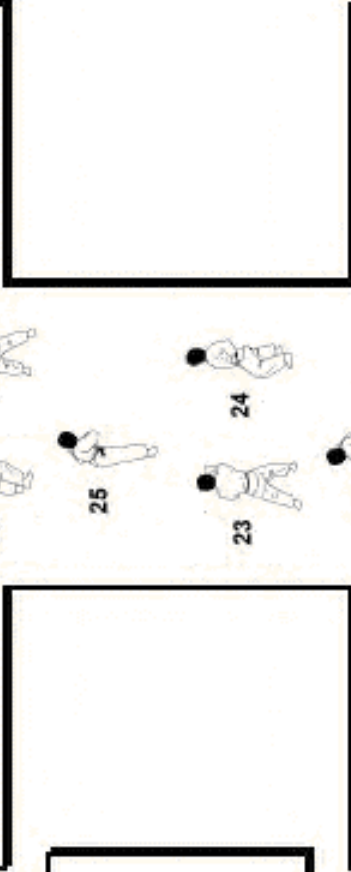
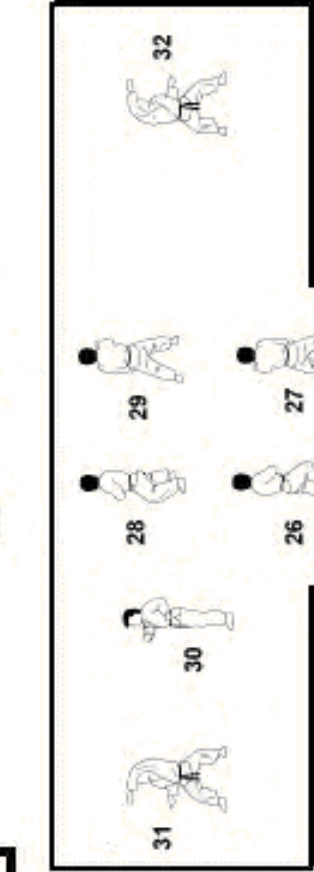
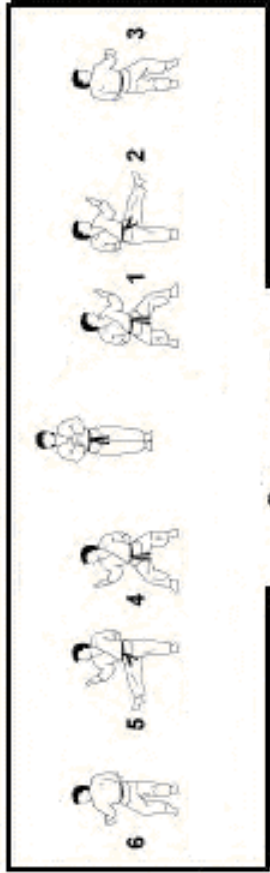
10. Gunnun Sogi Wi Palkup Bandae Taerigi

11. Gunnun Sogi Sang Joomuk Nopunde Sewo Jirugi

12. Gunnun Sogi Sang Joomuk Dwijibo Jirugi

13. Gunnun Sogi Kyocha Joomuk Chookyo Makgi
14. Niunja Sogi Dung Joomuk Nopunde Bakuro Taerigi
15. Gunnun Sogi Pulgi Tungja
16. Gunnun Sogi Ap Joomuk Nopunde Bandae Ap Jirugi
17. Niunja Sogi Dung Joomuk Nopunde Bakuro Taerigi
18. Gunnun Sogi Pulgi Tungja
19. Gunnun Sogi Ap Joomuk Nopunde Bandae Ap Jirugi
20. Gunnun Sogi Du Palmok Nopunde Baro Yop Makgi
21. Niunja Sogi Ap Joomuk Kaunde Bandae Jirugi
22. Kaunde Yopcha Jirugi
23. Gunnun Sogi Du Palmok Nopunde Baro Yop Makgi
24. Niunja Sogi Ap Joomuk Kaunde Bandae Jirugi
25. Kaunde Yopcha Jirugi
26. Niunja Sogi Palmok Kaunde Daebi Makgi
27. Nachuo Sogi Sonbadak Bandae Noollo Makgi
- (27 movimento lento)
28. Niunja Sogi Palmok Kaunde Daebi Makgi
29. Nachuo Sogi Sonbadak Bandae Noollo Makgi
- (29 movimento lento)
30. Moa Sogi Ap Joomuk Kaunde Giokja Jirugi
- (30 movimento lento)
31. Gojung Sogi Digutja Makgi
32. Gojung Sogi Digutja Makgi
0. Moa Junbi Sogi B

공룡



TOI-GYE

(37 MOVIMENTI)

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".



0. Moa Junbi Sogi B

1. Niunja Sogi An Palmok Kaunde Bakuro Makgi

2. Gunnun Sogi Dwijibun Sonkut Najunde Bandae Ap Tulgi

3. Moa Sogi Dung Joomuk Nopunde Yopdwi Taerigi

(3 movimento lento)

4. Niunja Sogi An Palmok Kaunde Bakuro Makgi

5. Gunnun Sogi Dwijibun Sonkut Najunde Bandae Ap Tulgi

6. Moa Sogi Dung Joomuk Nopunde Yopdwi Taerigi

(6 movimento lento)

7. Gunnun Sogi Kyocha Joomuk Noollo Makgi

8. Gunnun Sogi Sang Joomuk Nopunde Sewo Jirugi

(7 e 8 movimento continuato)

9. Kaunde Apcha Busigi

10. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi

11. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Bandae Ap Jirugi

12. Moa Sogi Sang Yop Palkup Tulgi

(12 movimento lento)

13. Annun Sogi Bakat Palmok San Makgi

14. Annun Sogi Bakat Palmok San Makgi

15. Annun Sogi Bakat Palmok San Makgi

16. Annun Sogi Bakat Palmok San Makgi

17. Annun Sogi Bakat Palmok San Makgi

18. Annun Sogi Bakat Palmok San Makgi

(da13 a 18 movimento a battere)

19. Niunja Sogi Du Palmok Najunde Miro Makgi

20. Gunnun Sogi Moori Japgi

21. Murup Ollyo Chagi

22. Niunja Sogi Sonkal Kaunde Daebi Makgi

23. Najunde Apcha Busigi

24. Gunnun Sogi Opun Sonkut Nopunde Baro Ap Tulgi

25. Niunja Sogi Sonkal Kaunde Daebi Makgi

26. Najunde Apcha Busigi

27. Gunnun Sogi Opun Sonkut Nopunde Baro Ap Tulgi

28. Niunja Sogi Dung Joomuk Nopunde Baro Yop Taerigi

Palmok Najunde Bandae Bakuro Makgi

29. Kyocha Sogi Kyocha Joomuk Noollo Makgi

30. Gunnun Sogi Du Palmok Nopunde Baro Yop Makgi

31. Niunja Sogi Sonkal Najunde Daebi Makgi

32. Gunnun Sogi An Palmok Dollimyo Makgi

33. Niunja Sogi Sonkal Najunde Daebi Makgi

34. Gunnun Sogi An Palmok Dollimyo Makgi

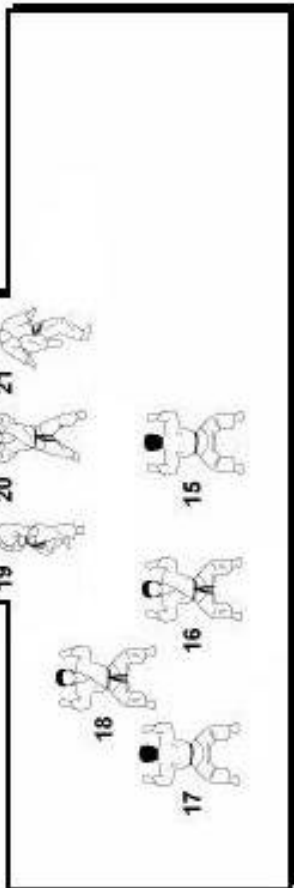
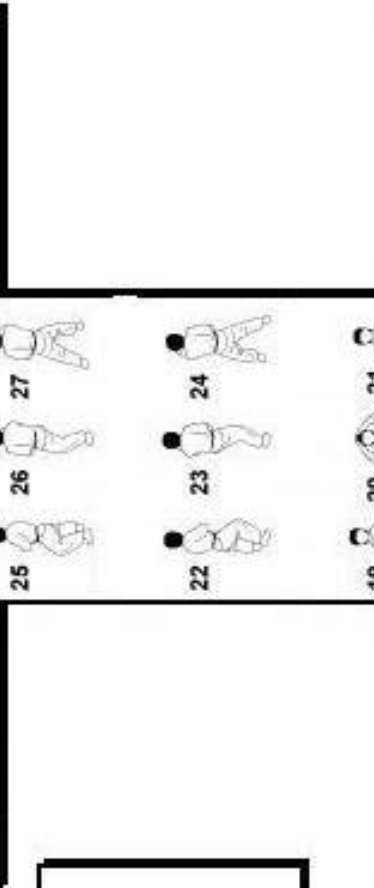
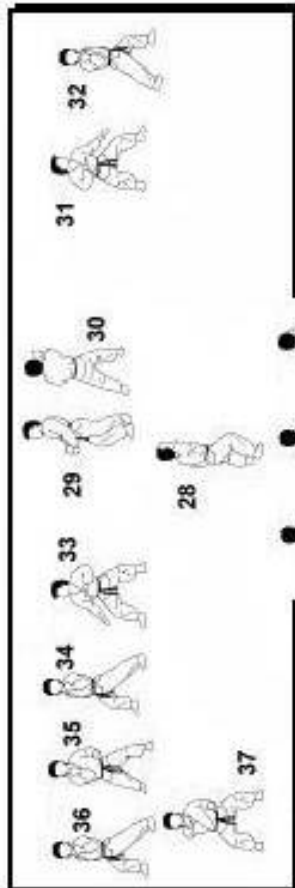
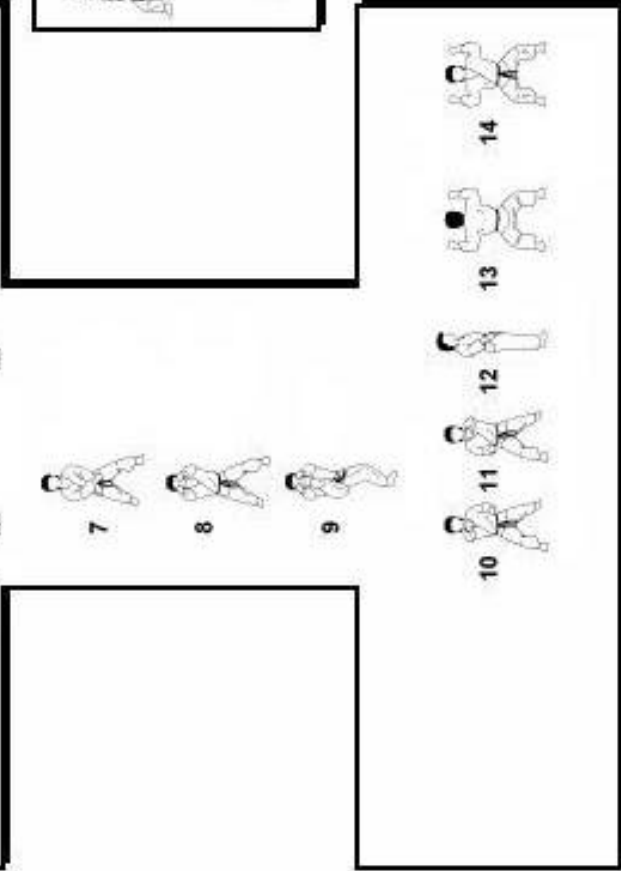
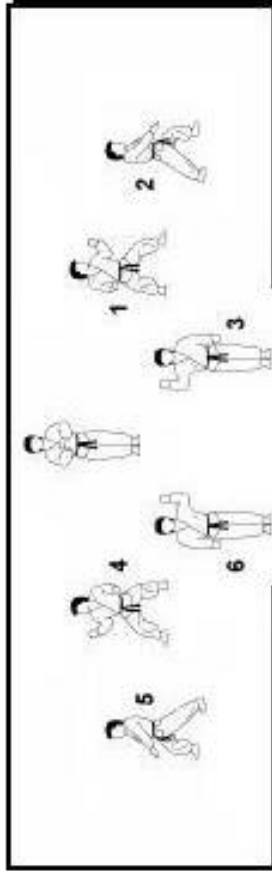
35. Gunnun Sogi An Palmok Dollimyo Makgi

36. Gunnun Sogi An Palmok Dollimyo Makgi

37. Annun Sogi Ap Joomuk Kaunde Ap Jirugi

0. Moa Junbi Sogi B

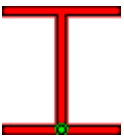
대계



HWA-RANG

(29 MOVIMENTI)

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.



0. Moa Junbi Sogi C

1. Annun Sogi Sonbadak Kaunde Yopap Miro Makgi

2. Annun Sogi Ap Joomuk Kaunde Ap Jirugi

3. Annun Sogi Ap Joomuk Kaunde Ap Jirugi

4. Niunja Sogi Sang Palmok Makgi

5. Niunja Sogi Ap Joomuk Baro Ollyo Jirugi

6. Gojung Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi

(6 scivolare)

7. Sojik Sogi Sonkal Naeryo Taerigi

8. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi

9. Gunnun Sogi Bakat Palmok Najunde Baro Yop Makgi

10. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi

11. Jaep Syul Tae

12. Kaunde Yopcha Jirugi

12. Niunja Sogi Sonkal Kaunde Bakuro Taerigi

13. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi

14. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi

15. Niunja Sogi Sonkal Kaunde Daebi Makgi

16. Gunnun Sogi Opun Sonkut Kaunde Baro Tulgi

17. Niunja Sogi Sonkal Kaunde Daebi Makgi

18. Nopunde Dollyo Chagi

19. Nopunde Dollyo Chagi; Niunja Sogi Sonkal Kaunde Daebi Makgi

(18 e 19 movimento veloce)

20. Gunnun Sogi Bakat Palmok Najunde Baro Yop Makgi

21. Niunja Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi

22. Niunja Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi

23. Niunja Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi

24. Gunnun Sogi Kyocha Joomuk Noollo Makgi

25. Niunja Sogi Yop Palkup Tulgi

(25 scivolare)

26. Moa Sogi An Palmok Yopap Makgi

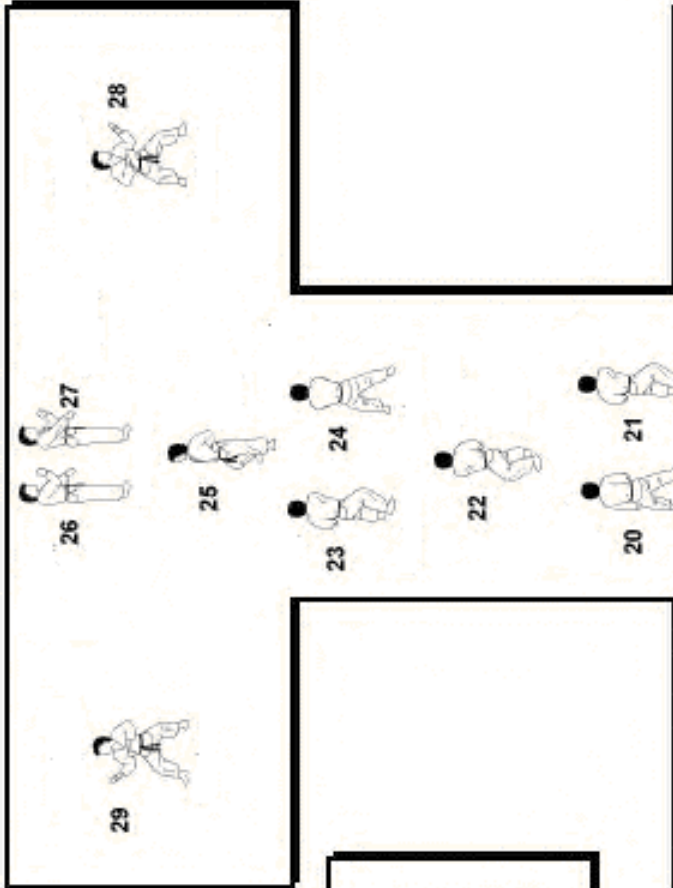
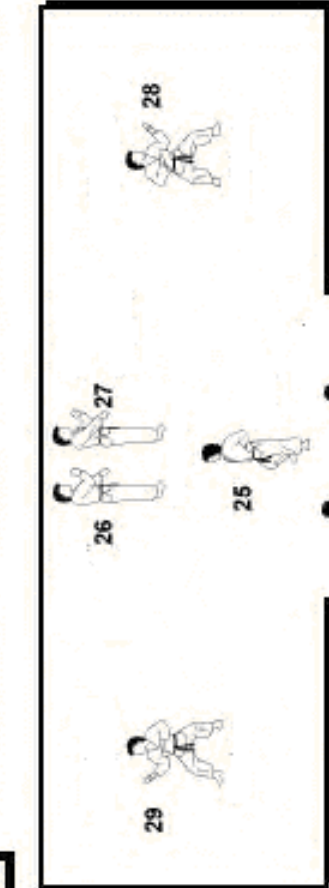
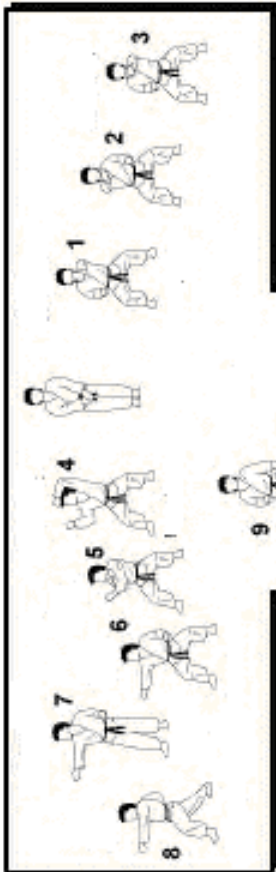
27. Moa Sogi An Palmok Yopap Makgi

28. Niunja Sogi Sonkal Kaunde Daebi Makgi

29. Niunja Sogi Sonkal Kaunde Daebi Makgi

0. Moa Junbi Sogi C

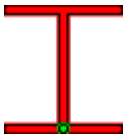
화랑



CHOONG-MOO

(30 MOVIMENTI)

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.



0. Narani Junbi Sogi
1. Niunja Sogi Sang Sonkal Makgi
2. Gunnun Sogi Sonkal Nopunde Baro Ap Taerigi
3. Niunja Sogi Sonkal Kaunde Daebi Makgi
4. Gunnun Sogi Opun Sonkut Nopunde Baro Ap Makgi
5. Niunja Sogi Sonkal Kaunde Daebi Makgi
6. Guburyo Junbi Sogi A
7. Kaunde Yopcha Jirugi
8. Niunja Sogi Sonkal Kaunde Daebi Makgi
9. Twimyo Yopcha Jirugi; Niunja Sogi Sonkal Kaunde Daebi Makgi
10. Niunja Sogi Palmok Najunde Bandae Bakuro Makgi
11. Gunnun Sogi Moori Jappi
12. Murup Ollyo Chagi
13. Gunnun Sogi Sonkal Dung Nopunde Bandae Ap Taerigi

14. Nopunde Dollyo Chagi

15. Kaunde Dwitcha Jirugi

(14 e 15 movimento veloce)

16. Niunja Sogi Palmok Kaunde Daebi Makgi

17. Kaunde Dollyo Chagi

18. Gojung Sogi Digutja Makgi

19. Niunja Sogi Sonkal Kaunde Daebi Makgi

20. Gunnun Sogi Dwijibun Sonkut Najunde Bandae Yopap Tulgi

21. Niunja Sogi Dung Joomuk Nopunde Baro Yop Makgi;

Palmok Najunde Bandae Bakuro Makgi

22. Gunnun Sogi Sun Sonkut Kaunde Baro Ap Tulgi

23. Gunnun Sogi Du Palmok Nopunde Baro Yop Makgi

24. Annun Sogi Palmok Kaunde Ap Makgi;

Annun Sogi Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi

25. Kaunde Yopcha Jirugi

26. Kaunde Yopcha Jirugi

27. Niunja Sogi Kyocha Sonkal Momchau Makgi

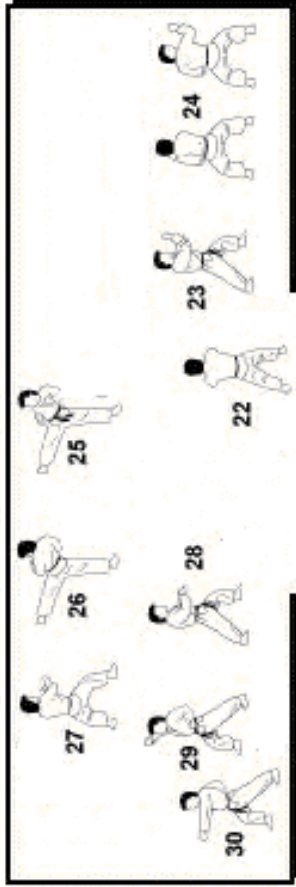
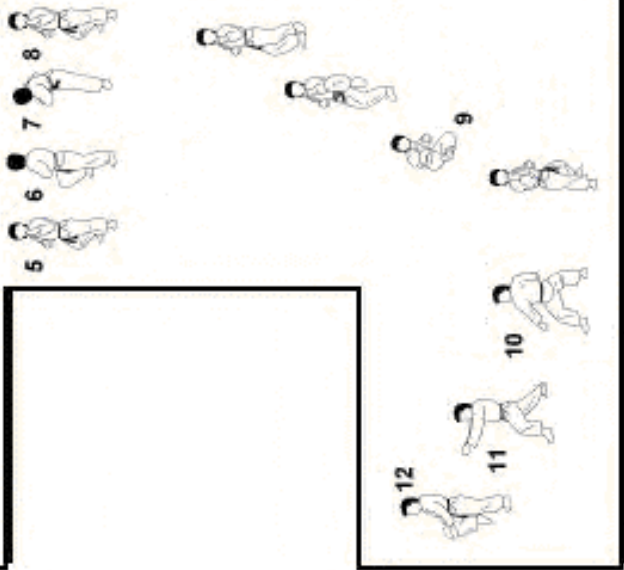
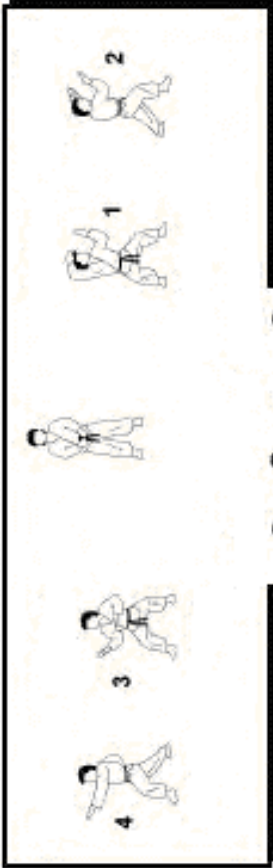
28. Gunnun Sogi Sang Sonbadak Ollyo Makgi

29. Gunnun Sogi Palmok Baro Chookyo Makgi

30. Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Bandae Ap Jirugi

0. Narani Junbi Sogi

중무



Ibo Matsogi

Il termine "Matsogi" in coreano significa "combattimento"; nel taekwondo si insegnano diversi tipi di combattimento:

Jayu matsogi: combattimento libero;
Ilbo matsogi: combattimento ad un passo;
Ibo matsogi: combattimento a due passi;
Sam bo matsogi: combattimento a tre passi;
Hosin sul: difesa personale

A differenza degli altri, sono creati liberamente da ogni direttore tecnico per i propri allievi, gli IBO MATSOGI sono venti e sono stati creati per tutti uguali a livello nazionale dal Master Willem Jacob Bos, come qui di seguito riportati:

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 1

Attacco passo lungo piede destro avanti pugno frontale medio destro, passo lungo piede sinistro avanti pugno frontale medio sinistro.

Difesa passo lungo piede destro indietro parata media sinistra con taglio di mano, passo lungo piede sinistro indietro parata media destra con taglio di mano

Contrattacco sulla stessa posizione della seconda difesa, attacco di punta delle dita alto sinistro con il palmo rivolto verso il basso

Attacco Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi; Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi.

Difesa Gunnun So Sonkal Kaunde Yop Makgi; Gunnun So Sonkal Kaunde Yop Makgi.

Contrattacco Gunnun So Nopunde Opun Sonkut Tulgi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 2

Attacco passo lungo piede destro avanti pugno frontale medio destro, passo lungo piede sinistro avanti pugno frontale medio sinistro.

Difesa passo lungo piede destro indietro parata media sinistra con taglio di mano, passo lungo piede sinistro indietro parata media destra con taglio di mano.

Contrattacco portare il piede destro indietro verso il sinistro e portare un calcio frontale basso frustato sinistro. Il piede che tira il calcio torna indietro.

Attacco Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi; Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi.

Difesa Gunnun So Sonkal Kaunde Yop Makgi; Gunnun So Sonkal Kaunde Yop Makgi.

Contrattacco Najunde Ap Cha Busigi

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 3

Attacco passo lungo piede destro avanti pugno frontale medio destro; calcio frontale basso sinistro poggiando il piede sinistro avanti in passo lungo.

Difesa passo lungo piede destro indietro parata media sinistra con taglio di mano; passo lungo parata incrociata bassa con pugni chiusi. Non ha alcun'importanza quale dei due avambracci si trovi sopra, la cosa importante è quella di ricordarsi che il contrattacco parte con il destro sopra il sinistro.

Contrattacco dalla posizione della seconda difesa spostare il piede destro per formare un passo corto e eseguire un attacco laterale medio con taglio di mano destra.

Attacco Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi; Najunde Ap Cha Busigi.

Difesa Gunnun So Sonkal Kaunde Yop Makgi; Gunnun So Kyocha Joomuk Noollo Makgi.

Contrattacco Niunja So Sonkal Kaunde Yop Taerigi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 4

Attacco passo lungo piede destro avanti pugno frontale medio destro; passo lungo piede sinistro avanti doppi pugni verticali alti.

Difesa passo lungo piede destro indietro parata media sinistra con taglio di mano; passo lungo piede sinistro indietro doppia parata con avambracci lato mignolo altezza occhi

Contrattacco dalla posizione d'arrivo della seconda difesa distendere le braccia verso il collo afferrandolo e portare una ginocchiata sinistra al corpo riportando il piede sinistro indietro formando così la posizione di guardia finale.

Attacco Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi; Gunnun So Sang Joomuk Nopunde Sewo Jirugi.

Difesa Gunnun So Sonkal Kaunde Yop Makgi; Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Hechjo Makgi.

Contrattacco Moorup Ollyo Chagi

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 5

Attacco calcio frontale frustato destro scendendo in passo lungo piede destro avanti; passo lungo piede sinistro avanti doppi pugni verticali alti.

Difesa passo lungo piede destro indietro parata incrociata bassa con pugni chiusi avendo l'accortezza di posizionare l'avambraccio destro sopra al sinistro; passo lungo doppia parata con avambracci lato mignolo altezza occhi.

Contrattacco dalla posizione d'arrivo della seconda difesa distendere le braccia verso il collo afferrandolo e portare una ginocchiata sinistra al corpo riportando il piede sinistro indietro formando così la posizione di guardia finale.

Attacco Gunnun So Ap Cha Busigi; Gunnun So Sang Joomuk Nopunde Sewo Jirugi.

Difesa Gunnun So Kyocha Joomuk Noollo Makgi; Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Hechjo Makgi.

Contrattacco Moorup Ollyo Chagi

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 6

Attacco passo corto piede destro avanti pugno laterale medio destro; calcio laterale alto sinistro e scendere con il piede sinistro avanti in diagonale in posizione seduta.

Difesa passo corto piede destro indietro parata media laterale sinistra con taglio di mano; portare il piede sinistro indietro in posizione posteriore parata altezza occhi destra con avambraccio lato mignolo dall'esterno all'interno.

Contrattacco posizione incrociata pugno destro rovesciato alla testa.

Attacco Niunja So Kaunde Bandae Yop Joomuk Jirugi; Nopunde Yop Cha Jirugi

Difesa Niunja So Sonkal kaunde Bakuro Makgi; Dwit Bal So Nopunde Palmok Anuro Makgi.

Contrattacco Kyocha So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 7

Attacco passo lungo piede destro avanti pugno frontale destro alto; calcio laterale sinistro altezza addominali (orizzontale al pavimento) e scendere in diagonale avanti in posizione seduta.

Difesa passo lungo piede destro indietro parata alta con avambraccio sopra la testa; scivolare indietro in posizione posteriore parata bassa con avambraccio lato mignolo.

Contrattacco spostare il piede destro indietro in diagonale in passo lungo, portare un calcio frontale destro basso e con il piede destro tornare indietro in posizione di guardia.

Attacco Gunnun So Ap Joomuk Nopunde Jirugi; Kaunde Yop Cha Jirugi.

Difesa Gunnun So Palmok Baro Chookyo Makgi; Dwit Bal So Bakat Palmok Najunde Baro Makgi.

Contrattacco Gunnun So Najunde Ap Cha Busigi

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 8

Attacco passo corto piede sinistro avanti pugno laterale medio destro; calcio ad uncino sinistro alto, il piede sinistro scende in diagonale avanti in posizione seduta.

Difesa passo corto piede destro indietro parata media laterale sinistra con taglio di mano; portare il piede sinistro vicino al destro in posizione chiusa parare con doppia parata alta verticale con avambracci frontali lato mignolo

Contrattacco dalla stessa posizione d'arrivo della seconda parata portare un calcio laterale destro basso a pressione e scendere in posizione di guardia con il piede destro avanti.

Attacco Niunja So Kaunde Bandae Yop Joomuk Jirugi; Nopunde Goro Chagi.

Difesa Niunja So Sonkal Kaunde Bakuro Makgi; Moa So Sang Nopunde Sun Makgi.

Contrattacco Moa So Noollo Chagi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 9

Attacco calcio frontale basso destro piede destro avanti in passo lungo; passo lungo piede sinistro avanti pugno frontale medio sinistro.

Difesa passo lungo piede destro indietro parata bassa sinistra con avambraccio lato mignolo; piede sinistro indietro in posizione posteriore e braccia in guardia media.

Contrattacco dalla stessa posizione d'arrivo della seconda difesa portare un calcio laterale destro allo stomaco, poggiare il piede destro vicino al sinistro e eseguire un calcio circolare girato alto con la gamba sinistra.

Attacco Gunnun So Najunde Ap cha busigi; Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi.

Difesa Gunnun So Bakat Palmok Najunde Baro Makgi; Dwit Bal So Kaunde Palmok Daebi Makgi.

Contrattacco Kaunde Yop Cha Jirugi; Nopunde Bandae Dollyo Chagi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 10

Attacco passo corto piede sinistro avanti pugno laterale medio destro; calcio laterale sinistro alto scendere con il piede sinistro avanti in posizione di guardia media.

Difesa posizione posteriore piede destro indietro parata ascendente sinistra con palmo di mano; scivolare con il piede destro indietro in posizione posteriore e braccia in guardia media calcio con aggancio sinistro.

Contrattacco senza poggiare il piede sinistro portare un calcio circolare alto con la gamba stessa e scendere in posizione di guardia media con il piede sinistro avanti.

Attacco Niunja So Kaunde Bandae yop Joomuk Jirugi; Nopunde Yop Cha Jirugi.

Difesa Dwit Bal So Sonbadak Ollyo Makgi; Dwit Bal So Kaunde Palmok Daebi Makgi, Golcho Chagi.

Contrattacco Nopunde Dollyo Chagi

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 11

Attacco passo lungo piede destro avanti pugno frontale medio destro, calcio frontale basso sinistro scendendo in diagonale con il piede sinistro avanti in posizione seduta.

Difesa piede sinistro indietro parata con la gamba destra a salire (avampiede) che scende indietro in passo corto, parata bassa con l'avambraccio sinistro.

Contrattacco passo lungo piede sinistro avanti pugno rovesciato altezza occhi sinistro finendo in doppia parata di guardia media.

Attacco Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi; Najunde Ap Cha Busigi.

Difesa Ollyo Chagi; Niunja So Palmok Najunde Makgi.

Contrattacco Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 12

Attacco passo corto piede destro avanti pugno medio laterale destro, calcio circolare alto sinistro, la gamba che tira il calcio scende avanti in passo corto doppia parata di guardia media.

Difesa passo corto piede destro indietro parata media sinistra con taglio di mano, portare il piede sinistro vicino al destro ed uscire a 90° con il sinistro indietro in posizione posteriore e doppia parata di guardia media.

Contrattacco calcio laterale destro alto, per terminare il piede destro scende in passo corto avanti e doppia parata di guardia media.

Attacco Niunja So Kaunde Banae Yop Joomuk Jirugi; Nopunde Dollyo Chagi.

Difesa Niunja So Kaunde Sonkal Bakuro Makgi; Dwit Bal Junbi Sogi.

Contrattacco Nopunde Yop Cha Jirugi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 13

Attacco passo lungo piede destro avanti pugno frontale medio destro, calcio frontale basso sinistro, si scende con il piede sinistro avanti in passo lungo.

Difesa passo lungo piede destro indietro parata doppia sinistra con avambraccio lato pollice e mignolo del destro poggiato al gomito; portare il piede sinistro indietro in posizione posteriore e fare una parata bassa destra con avambraccio.

Contrattacco calcio frontale basso sinistro, per terminare scendere con il piede sinistro indietro in passo corto e doppia parata di guardia media.

Attacco Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi; Najunde Ap Cha Busigi.

Difesa Gunnun So Kaunde Doo Palmok Makgi; Dwit Bal So Najunde Palmok Makgi.

Contrattacco Najunde Ap Cha Busigi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 14

Attacco calcio laterale medio destro, scendendo con il piede destro avanti in passo corto; attacco di taglio di mano destra al collo.

Difesa piede sinistro indietro in passo corto parata media destra con avambraccio lato pollice; dalla stessa posizione portare il piede destro indietro in posizione posteriore e parata media con taglio di mano destra.

Contrattacco calcio laterale medio destro, per terminare scendere con il piede destro avanti in passo corto e doppia parata media di guardia.

Attacco Kaunde Yop Cha Jirugi; Niunja So Kaunde Sonkal Bakuro Taerigi.

Difesa Niunja So Kaunde An Palmok Makgi; Dwit Bal So Kaunde Sonkal Yop Makgi.

Contrattacco Najunde Yop Cha Jirugi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 15

Attacco passo lungo piede destro avanti attacco di punta delle dita medio verticale destro; mantenendo le mani sulla tecnica precedente portare un calcio sinistro verso l'interno coscia avversaria e terminare con il piede sinistro avanti.

Difesa passo lungo piede sinistro indietro parata con controtaglio medio sinistro; piede destro indietro in posizione posteriore scivolata e doppia parata media di guardia.

Contrattacco posizione incrociata con salto in avanti e pugno rovesciato alto sinistro con mano destra poggiata lato mignolo, terminare con il piede destro indietro in passo corto e doppia parata media di guardia.

Attacco Gunnun So Kaunde Sun Sonkut Tulgi; Pituro Chagi.

Difesa Gunnun So Kaunde Dung Sonkal Bakuro Makgi.

Contrattacco Kiocha So Dung Joomuk Nopunde Ap Taerigi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 16

Attacco calcio destro basso interno coscia avversaria scendere in passo lungo piede destro avanti; passo corto piede sinistro avanti taglio di mano sinistra media al collo.

Difesa scivolare indietro con il piede destro in posizione posteriore e doppia parata di guardia media; passo corto piede sinistro indietro parata media destra con avambraccio lato mignolo (esterno interno).

Contrattacco calcio laterale medio destro, terminare in passo corto piede destro avanti e doppia parata media di guardia.

Attacco Najunde Pituro Chagi; Niunja So Sonkal Yop Taerigi.

Difesa Dwit Bal Junbi Sogi; Niunja So Bakat Palmok Bakuro Makgi.

Contrattacco Yop Cha Jirugi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 17

Attacco calcio frontale destro basso posizione posteriore piede destro avanti e doppia parata di guardia media; calcio laterale indietro sinistro posizione posteriore piede sinistro avanti e doppia parata di guardia media.

Difesa passo corto piede destro indietro parata bassa sinistra con controtaglio e pugno destro sulla spalla sinistra; piede sinistro indietro in posizione posteriore parata media con i palmi delle mani alternati rivolti verso il basso e palmo sinistro vicino al corpo.

Contrattacco calcio circolare indietro a uncino sinistro, terminare con il piede sinistro indietro e doppia parata media di guardia.

Attacco Najunde Ap Cha Busigi (Dwit Bal Sogi); Kaunde Dwit Cha Jirugi (Dwit Bal Sogi).

Difesa Niunja So Dung Sonkal Najunde Makgi; Dwit Bal So Euhkallin Sonbadak Naeryo Makgi.

Contrattacco Badae Dollyo Goro Chagi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A 2 PASSI N°18

Attacco passo corto piede destro avanti taglio di mano destra media al collo; calcio circolare medio sinistro piede sinistro avanti e doppia parata di guardia media.

Difesa passo corto piede destro indietro parata media con avambraccio lato mignolo (esterno interno); passo corto piede sinistro indietro doppia parata di guardia media.

Contrattacco ginocchiata allo stomaco piede sinistro avanti e doppia parata di guardia media.

Attacco Niunja So Sonkal Kaunde Yop Taerigi; Kaunde Dollyo Chagi.

Difesa Niunja So Bakat Palmok Anuro Makgi; Niunja So Kaunde Palmok Daebi Makgi.

Contrattacco Moorup Dollyo Chagi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N°19

Attacco passo corto piede destro avanti pugno laterale medio destro; calcio laterale medio destro passo corto piede destro avanti e doppia parata di guardia media.

Difesa passo lungo piede destro indietro parata media destra con taglio di mano (esterno interno); scivolare indietro con il piede destro in posizione posteriore e doppia parata di guardia media.

Contrattacco calcio circolare destro alto e di seguito calcio circolare girato sinistro, terminare con il piede sinistro indietro e doppia parata di guardia media.

Attacco Niunja So Kaunde Bandae Yop Jirugi; Kaunde Yop Cha Jirugi.

Difesa Gunnun So Kaunde Sonkal Anuro Makgi; Dwit Bal Junbi Sogi.

Contrattacco Nopunde Dollyo Chagi, Nopunde Bandae Dollyo Chagi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N°20

Attacco posizione incrociata piede destro avanti taglio di mano destra medio al collo; calcio laterale a spinta al ginocchio posizione posteriore con il piede destro avanti.

Difesa piede sinistro indietro passo corto parata media destra con taglio di mano; dalla posizione precedente ritirare il piede destro in posizione posteriore e doppia parata di guardia media.

Contrattacco calcio laterale destro sul ginocchio avversario e calcio circolare destro al viso terminando con il piede destro avanti e doppia parata di guardia media.

Attacco Kyocha So Sonkal Yop Kaunde Taerigi; Nollo Chagi.

Difesa Niunja So Sonkal Bakuro Kaunde Makgi; Dwit Bal Junbi Sogi.

Contrattacco Nollo Chagi, Nopunde Dollyo Chagi.

Glossario

COREANO - ITALIANO

<i>Bandal Son</i>	<i>Mano ad arco</i>
<i>Ahop</i>	<i>Nove</i>
<i>An Makgi</i>	<i>Parata interna</i>
<i>An Palmok</i>	<i>Avambraccio lato pollice</i>
<i>Annun Sogi</i>	<i>Posizione seduta (peso 50 e 50)</i>
<i>Anuro</i>	<i>Esterno interno</i>
<i>Ap</i>	<i>Frontale</i>
<i>Ap Joomuk</i>	<i>Pugno frontale</i>
<i>Ap Naeryo Taerigi</i>	<i>Colpo a percussione frontale discendente</i>
<i>Ap Palkup</i>	<i>Gomitata frontale</i>
<i>Ap Palkup Taerigi</i>	<i>Gomitata frontale a percussione</i>
<i>Apkumchi</i>	<i>Avampiede (metatarso)</i>
<i>Baekjul Boolgool</i>	<i>Spirito indomabile</i>
<i>Bakat Makgi</i>	<i>Parata esterna</i>
<i>Bakat Palmok</i>	<i>Avambraccio lato mignolo</i>
<i>Bakuro</i>	<i>Interno esterno</i>
<i>Baldung</i>	<i>Collo piede</i>
<i>Balkal</i>	<i>Taglio del tallone</i>
<i>Balkal Dung</i>	<i>Parte interna del piede (arco)</i>
<i>Balkut</i>	<i>Punta del piede</i>

<i>Bandae</i>	<i>Rovescio</i>
<i>Bandae Dollyo Goro Chagi</i>	<i>Calcio girato (360°) a gancio</i>
<i>Bandal</i>	<i>Crescente</i>
<i>Baro</i>	<i>Stessa gamba e braccio (sinistro o destro)</i>
<i>Bituro Chagi</i>	<i>Calcio piegato verso l'esterno</i>
<i>Boosabum</i>	<i>Assistente Istruttore</i>
<i>Cha Bapgi</i>	<i>Calcio a battere</i>
<i>Cha Momchagi</i>	<i>Calcio di controllo</i>
<i>Cha Olligi</i>	<i>Calcio dal basso verso l'alto (usato sia per parare che per allenare il bicipite femorale)</i>
<i>Chagi</i>	<i>Calcio</i>
<i>Charyot</i>	<i>Attenti</i>
<i>Charyot Sogi</i>	<i>Posizione di attenti</i>
<i>Chookyo Makgi</i>	<i>Parata alta con avambraccio</i>
<i>Daebi Makgi</i>	<i>Doppia parata di guardia</i>
<i>Dasot</i>	<i>Cinque</i>
<i>Digutja Makgi</i>	<i>Parata a U</i>
<i>Do Bok</i>	<i>Divisa per la pratica</i>
<i>Dolgi</i>	<i>Girare</i>
<i>Dollimyo Makgi</i>	<i>Parata circolare</i>
<i>Dollyo Chagi</i>	<i>Calcio circolare</i>
<i>Doo Palmok</i>	<i>Doppio avambraccio</i>
<i>Dool</i>	<i>Due</i>
<i>Dung Joomuk</i>	<i>Rovescio del pugno</i>

<i>Duro Maḡgi</i>	<i>Parata con palmo di mano portato non in velocità</i>
<i>Dwijibo Jirugi</i>	<i>Pugno con palmo rivolto verso l'alto</i>
<i>Dwijibun Sonkut</i>	<i>Punta delle dita con palmo rivolto verso l'alto</i>
<i>Dwiro Dora</i>	<i>Girare su se stesso</i>
<i>Dwit Baḡ Sogi</i>	<i>Posizione posteriore (peso sul piede arretrato)</i>
<i>Dwit Cha Jirugi</i>	<i>Calcio indietro</i>
<i>Dwitchook</i>	<i>Tallone (parte posteriore)</i>
<i>Dwitkumchi</i>	<i>Tallone (parte sotto)</i>
<i>Ghutgi</i>	<i>Tagliare per traverso</i>
<i>Gibon Yonsup</i>	<i>Esercizi fondamentali</i>
<i>Giokja Jirugi</i>	<i>Pugno ad angolo</i>
<i>Gojung Sogi</i>	<i>Posizione fissa (più lunga del passo corto)</i>
<i>Gokang-i Chagi</i>	<i>Calcio ad ascia</i>
<i>Golcho Chagi</i>	<i>Calcio ad aggancio</i>
<i>Golcho Maḡgi</i>	<i>Parata ad aggancio</i>
<i>Goro Chagi</i>	<i>Calcio a uncino</i>
<i>Guburyo Sogi</i>	<i>Posizione su una gamba piegata</i>
<i>Guk Gi</i>	<i>Auto controllo</i>
<i>Guman</i>	<i>Stop</i>
<i>Gunnun Sogi</i>	<i>Passo lungo</i>
<i>Hae San</i>	<i>Congedare (lasciar andare)</i>
<i>Hana</i>	<i>Uno</i>

<i>Hechyo Makgi</i>	<i>Doppia parata con avambracci</i>
<i>Hohup Jojul</i>	<i>Controllo del respiro</i>
<i>Hori Makgi</i>	<i>Parata alla cintura</i>
<i>Hosin Sul</i>	<i>Difesa personale</i>
<i>Ibo Matsogi</i>	<i>Combattimento a due passi</i>
<i>Ilbo Matsogi</i>	<i>Combattimento a un passo</i>
<i>Ilgop</i>	<i>Sette</i>
<i>In Nae</i>	<i>Perseveranza</i>
<i>Jajun Ba</i>	<i>Piede scivolato</i>
<i>Jaro</i>	<i>Alla sinistra</i>
<i>Jayu Matsogi</i>	<i>Combattimento libero</i>
<i>joomuk</i>	<i>Pugno</i>
<i>Junbi</i>	<i>Pronti</i>
<i>Junbi Sogi</i>	<i>Posizione di pronti (partenza)</i>
<i>Kaunde</i>	<i>Medio</i>
<i>Kaunde Bubun</i>	<i>Sezione media</i>
<i>Kupso</i>	<i>Punti vitali</i>
<i>Kyocha Makgi</i>	<i>Parata incrociata</i>
<i>Kyong Ye</i>	<i>Saluto</i>
<i>Makgi</i>	<i>Difesa (parata)</i>
<i>Matsogi</i>	<i>Combattimento</i>
<i>Mikulgi</i>	<i>Scorrevole</i>
<i>Miro Makgi</i>	<i>Difesa a spinta</i>
<i>Miro Makgi</i>	<i>Parata a spinta</i>

<i>Moā Sogi</i>	<i>Posizione a piedi uniti</i>
<i>Momchau Makgi</i>	<i>Parata di controllo</i>
<i>Moorup</i>	<i>Ginocchio</i>
<i>Nachuo Sogi</i>	<i>Posizione bassa (più lunga del passo lungo di un piede)</i>
<i>Naeryo</i>	<i>Dall'alto verso il basso</i>
<i>Najun Bubun</i>	<i>Sezione bassa</i>
<i>Najunde</i>	<i>Basso</i>
<i>Narani Sogi</i>	<i>Posizione a piedi paralleli</i>
<i>Net</i>	<i>Quattro</i>
<i>Niunja Sogi</i>	<i>Passo corto</i>
<i>Noollo Chagi</i>	<i>Calcio a pressione</i>
<i>Noollo Makgi</i>	<i>Parata a pressione</i>
<i>Nopi Chagi</i>	<i>Calcio verso l'alto</i>
<i>Nopun Bubun</i>	<i>Sezione alta</i>
<i>Nopun Palkup</i>	<i>Gomitata alta</i>
<i>Nopunde</i>	<i>Alto</i>
<i>Ollyo</i>	<i>Verso l'alto</i>
<i>Opun Sonkut</i>	<i>Palmo rivolto verso il basso</i>
<i>Orun</i>	<i>Destra</i>
<i>Palkup</i>	<i>Gomito</i>
<i>Palmok</i>	<i>Avambraccio</i>
<i>Pharo</i>	<i>Ritorno alla posizione di partenza</i>
<i>Pihagi</i>	<i>Schivare</i>

<i>Sabum</i>	<i>Istruttore</i>
<i>Sahyun</i>	<i>Master</i>
<i>Saju Jirugi</i>	<i>Croce di attacco</i>
<i>Saju Makgi</i>	<i>Croce di difesa</i>
<i>Sam Bo Matsogi</i>	<i>Combattimento a tre passi</i>
<i>San Makgi</i>	<i>Parata a W</i>
<i>Sang</i>	<i>Gemello</i>
<i>Sang Bang Chagi</i>	<i>Calcio in due direzioni</i>
<i>Sang Palmok Makgi</i>	<i>Doppia parata con avambracci</i>
<i>Saseong</i>	<i>Gran Maestro</i>
<i>Sasun Sogi</i>	<i>Posizione seduta a piedi spostati</i>
<i>Set</i>	<i>Tre</i>
<i>Sewo Chagi</i>	<i>Calcio verticale</i>
<i>Sewo Jirugi</i>	<i>Pugno verticale</i>
<i>Sijak</i>	<i>Inizio</i>
<i>Sogi</i>	<i>Posizione</i>
<i>Sonbadak</i>	<i>Palmo della mano</i>
<i>Sonkal</i>	<i>Taglio di mano</i>
<i>Sonkal Dung</i>	<i>Taglio rovesciato</i>
<i>Sonkut</i>	<i>Punta delle dita</i>
<i>Soojik Sogi</i>	<i>Posizione verticale</i>
<i>Soroh Chagi</i>	<i>Calcio a spazzare</i>
<i>Sun Palkup</i>	<i>Gomitata verticale (verso il basso)</i>
<i>Sun Sonkut</i>	<i>Punta delle dita con palmo verticale</i>

<i>Swiyo</i>	<i>Rilassarsi</i>
<i>Swiyo</i>	<i>Riposo</i>
<i>Taekwon-Do Jungshin</i>	<i>Principi del Taekwon-Do</i>
<i>Taerigi</i>	<i>Percussione</i>
<i>Ti</i>	<i>Cintura</i>
<i>Tukgi</i>	<i>Tecnica speciale</i>
<i>Tul</i>	<i>Forma</i>
<i>Tulgi</i>	<i>Attacco a fondo</i>
<i>Twigi</i>	<i>Salto</i>
<i>Twimyo Chagi</i>	<i>Calcio in volo</i>
<i>Twio Dolmyo Chagi</i>	<i>Calcio a mezz'aria con giro di 360 o 180 gradi</i>
<i>Uro</i>	<i>Alla destra</i>
<i>Wae</i>	<i>Singolo</i>
<i>Waebaŭ Sogi</i>	<i>Posizione a gamba tesa</i>
<i>Wen</i>	<i>Sinistra</i>
<i>Wi Paŭkup</i>	<i>Gomitata verso l'alto</i>
<i>Ye Ui</i>	<i>Cortesia</i>
<i>Yodul</i>	<i>Otto</i>
<i>Yol</i>	<i>Dieci</i>
<i>Yom Chi</i>	<i>Integrità</i>
<i>Yop</i>	<i>Laterale</i>
<i>Yop Bal Badak</i>	<i>Taglio del piede esterno (usato per parare)</i>
<i>Yop Baldung</i>	<i>Lato esterno del piede (basso)</i>

<i>Yop Cha Jirugi</i>	<i>Calcio laterale perforante</i>
<i>Yop Cha Milgi</i>	<i>Calcio laterale con spinta</i>
<i>Yop Cha Tulgi</i>	<i>Calcio laterale con metatarso</i>
<i>Yop Joomuk</i>	<i>Pugno laterale</i>
<i>Yop Naeryo Taerigi</i>	<i>Colpo laterale discendente</i>
<i>Yopap</i>	<i>Frontale linea spalla</i>
<i>Yopdwi</i>	<i>Laterale indietro</i>
<i>Yosot</i>	<i>Sei</i>

Glossario

ITALIANO - COREANO

<i>Mano ad arco</i>	<i>Bandal Son</i>
<i>Alla sinistra</i>	<i>Jaro</i>
<i>Alla destra</i>	<i>Uro</i>
<i>Alto</i>	<i>Nopunde</i>
<i>Assistente Istruttore</i>	<i>Boosabum</i>
<i>Attenti</i>	<i>Charyot</i>
<i>Avampiede (metatarso)</i>	<i>Apkumchi</i>
<i>Avambraccio</i>	<i>Palmok</i>
<i>Avambraccio lato pollice</i>	<i>An Palmok</i>
<i>Avambraccio lato mignolo</i>	<i>Bakat Palmok</i>
<i>Auto controllo</i>	<i>Guk Gi</i>
<i>Attacco a fondo</i>	<i>Tulgi</i>
<i>Basso</i>	<i>Najunde</i>
<i>Calcio</i>	<i>Chagi</i>
<i>Calcio indietro</i>	<i>Dwit Cha Jirugi</i>
<i>Calcio di controllo</i>	<i>Cha Momchagi</i>
<i>Calcio ad aggancio</i>	<i>Golcho Chagi</i>
<i>Calcio a mezz'aria con giro di 360 o 180 gradi</i>	<i>Twio Dolmyo Chagi</i>
<i>Calcio in due direzioni</i>	<i>Sang Bang Chagi</i>
<i>Calcio ad ascia</i>	<i>Gokang-i Chagi</i>

<i>Calcio a spazzare</i>	<i>Soroh Chagi</i>
<i>Calcio a pressione</i>	<i>Noollo Chagi</i>
<i>Calcio girato (360°) a gancio</i>	<i>Bandae Dollyo Goro Chagi</i>
<i>Calcio dal basso verso l'alto (usato sia per parare che per allenare il bicipite femorale)</i>	<i>Cha Olligi</i>
<i>Calcio in volo</i>	<i>Twimyo Chagi</i>
<i>Calcio laterale perforante</i>	<i>Yop Cha Jirugi</i>
<i>Calcio laterale con spinta</i>	<i>Yop Cha Milgi</i>
<i>Calcio laterale con metatarso</i>	<i>Yop Cha Tulgi</i>
<i>Calcio circolare</i>	<i>Dollyo Chagi</i>
<i>Calcio a battere</i>	<i>Cha Bapgi</i>
<i>Calcio piegato verso l'esterno</i>	<i>Bituro Chagi</i>
<i>Calcio verso l'alto</i>	<i>Nopi Chagi</i>
<i>Calcio a uncino</i>	<i>Goro Chagi</i>
<i>Calcio verticale</i>	<i>Sewo Chagi</i>
<i>Cinque</i>	<i>Dasot</i>
<i>Cintura</i>	<i>Ti</i>
<i>Colpo laterale discendente</i>	<i>Yop Naeryo Taerigi</i>
<i>Colpo a percussione frontale discendente</i>	<i>Ap Naeryo Taerigi</i>
<i>Collo piede</i>	<i>Baldung</i>
<i>Combattimento</i>	<i>Matsoji</i>
<i>Combattimento libero</i>	<i>Jayu Matsoji</i>
<i>Combattimento a un passo</i>	<i>Ilbo Matsoji</i>
<i>Combattimento a due passi</i>	<i>Ibo Matsoji</i>

<i>Combattimento a tre passi</i>	<i>Sam Bo Matsogi</i>
<i>Congedare (lasciar andare)</i>	<i>Hae San</i>
<i>Controllo del respiro</i>	<i>Hohup Jojul</i>
<i>Cortesìa</i>	<i>Ye Ui</i>
<i>Crescente</i>	<i>Bandal</i>
<i>Croce di difesa</i>	<i>Saju Makgi</i>
<i>Croce di attacco</i>	<i>Saju Jirugi</i>
<i>Dall'alto verso il basso</i>	<i>Naeryo</i>
<i>Destra</i>	<i>Orun</i>
<i>Difesa (parata)</i>	<i>Makgi</i>
<i>Difesa a spinta</i>	<i>Miro Makgi</i>
<i>Difesa personale</i>	<i>Hosin Sul</i>
<i>Divisa per la pratica</i>	<i>Do Bok</i>
<i>Dieci</i>	<i>Yol</i>
<i>Doppio avambraccio</i>	<i>Doo Palmok</i>
<i>Doppia parata di guardia</i>	<i>Daebi Makgi</i>
<i>Doppia parata con avambracci</i>	<i>Hechyo Makgi</i>
<i>Doppia parata con avambracci</i>	<i>Sang Palmok Makgi</i>
<i>Due</i>	<i>Dool</i>
<i>Esercizi fondamentali</i>	<i>Gibon Yonsup</i>
<i>Esterno interno</i>	<i>Anuro</i>
<i>Forma</i>	<i>Tul</i>
<i>Frontale</i>	<i>Ap</i>
<i>Frontale linea spalla</i>	<i>Yopap</i>

<i>Gemello</i>	<i>Sang</i>
<i>Girare</i>	<i>Dolgi</i>
<i>Girare su se stesso</i>	<i>Dwiro Dora</i>
<i>Ginocchio</i>	<i>Moorup</i>
<i>Gomito</i>	<i>Palkup</i>
<i>Gomitata frontale</i>	<i>Ap Palkup</i>
<i>Gomitata frontale a percussione</i>	<i>Ap Palkup Taerigi</i>
<i>Gomitata alta</i>	<i>Nopun Palkup</i>
<i>Gomitata verticale (verso il basso)</i>	<i>Sun Palkup</i>
<i>Gomitata verso l'alto</i>	<i>Wi Palkup</i>
<i>Gran Maestro</i>	<i>Saseong</i>
<i>Inizio</i>	<i>Sijak</i>
<i>Integrità</i>	<i>Yom Chi</i>
<i>Interno esterno</i>	<i>Bakuro</i>
<i>Istruttore</i>	<i>Sabum</i>
<i>Laterale</i>	<i>Yop</i>
<i>Laterale indietro</i>	<i>Yopdwi</i>
<i>Lato esterno del piede (basso)</i>	<i>Yop Baldung</i>
<i>Master</i>	<i>Sahyun</i>
<i>Medio</i>	<i>Kaunde</i>
<i>Nove</i>	<i>Ahop</i>
<i>Otto</i>	<i>Yodul</i>
<i>Palmo rivolto verso il basso</i>	<i>Opun Sonkut</i>
<i>Palmo della mano</i>	<i>Sonbadak</i>

<i>Parata a spinta</i>	<i>Miro Makgi</i>
<i>Parata di controllo</i>	<i>Momchau Makgi</i>
<i>Parata circolare</i>	<i>Dollimyo Makgi</i>
<i>Parata ad aggancio</i>	<i>Golcho Makgi</i>
<i>Parata incrociata</i>	<i>Kyocha Makgi</i>
<i>Parata interna</i>	<i>An Makgi</i>
<i>Parata esterna</i>	<i>Bakat Makgi</i>
<i>Parata a pressione</i>	<i>Noollo Makgi</i>
<i>Parata alla cintura</i>	<i>Hori Makgi</i>
<i>Parata alta con avambraccio</i>	<i>Chookyoo Makgi</i>
<i>Parata con palmo di mano portato non in velocità</i>	<i>Duro Makgi</i>
<i>Parata a U</i>	<i>Digutja Makgi</i>
<i>Parata a W</i>	<i>San Makgi</i>
<i>Parte interna del piede (arco)</i>	<i>Balkal Dung</i>
<i>Passo corto</i>	<i>Niunja Sogi</i>
<i>Passo lungo</i>	<i>Gunnun Sogi</i>
<i>Perseveranza</i>	<i>In Nae</i>
<i>Percussione</i>	<i>Taerigi</i>
<i>Piede scivolato</i>	<i>Jajun Ba</i>
<i>Posizione fissa (più lunga del passo corto)</i>	<i>Gojung Sogi</i>
<i>Posizione verticale</i>	<i>Soojik Sogi</i>
<i>Posizione di attenti</i>	<i>Charyot Sogi</i>
<i>Posizione su una gamba piegata</i>	<i>Guburyo Sogi</i>

<i>Posizione a piedi uniti</i>	<i>Moa Sogi</i>
<i>Posizione bassa (più lunga del passo lungo di un piede)</i>	<i>Nachuo Sogi</i>
<i>Posizione a gamba tesa</i>	<i>Waebaŭ Sogi</i>
<i>Posizione a piedi paralleli</i>	<i>Narani Sogi</i>
<i>Posizione di pronti (partenza)</i>	<i>Junbi Sogi</i>
<i>Posizione posteriore (peso sul piede arretrato)</i>	<i>Dwit Baŭ Sogi</i>
<i>Posizione seduta (peso 50 e 50)</i>	<i>Annun Sogi</i>
<i>Posizione seduta a piedi spostati</i>	<i>Sasun Sogi</i>
<i>Posizione</i>	<i>Sogi</i>
<i>Principi del Taekwon-Do</i>	<i>Taekwon-Do Jungshin</i>
<i>Pronti</i>	<i>Junbi</i>
<i>Punta delle dita con palmo verticale</i>	<i>Sun Sonkut</i>
<i>Punta del piede</i>	<i>Baŭkut</i>
<i>Punta delle dita con palmo rivolto verso l'alto</i>	<i>Dwijibun Sonkut</i>
<i>Punta delle dita</i>	<i>Sonkut</i>
<i>Punti vitali</i>	<i>Kupso</i>
<i>Pugno</i>	<i>joomuk</i>
<i>Pugno con palmo rivolto verso l'alto</i>	<i>Dwijibo Jirugi</i>
<i>Pugno verticale</i>	<i>Sewo Jirugi</i>
<i>Pugno ad angolo</i>	<i>Giokja Jirugi</i>
<i>Pugno frontale</i>	<i>Ap Joomuk</i>
<i>Pugno laterale</i>	<i>Yop Joomuk</i>
<i>Quattro</i>	<i>Net</i>

<i>Rilassarsi</i>	<i>Swiyo</i>
<i>Riposo</i>	<i>Swiyo</i>
<i>Ritorno alla posizione di partenza</i>	<i>Pharo</i>
<i>Rovescio</i>	<i>Bandae</i>
<i>Rovescio del pugno</i>	<i>Dung Joomuk</i>
<i>Saluto</i>	<i>Kyong Ye</i>
<i>Salto</i>	<i>Twiggi</i>
<i>Schivare</i>	<i>Pihagi</i>
<i>Scorrevole</i>	<i>Mikulgi</i>
<i>Sei</i>	<i>Yosot</i>
<i>Sette</i>	<i>Ilgop</i>
<i>Sezione alta</i>	<i>Nopun Bubun</i>
<i>Sezione bassa</i>	<i>Najun Bubun</i>
<i>Sezione media</i>	<i>Kaunde Bubun</i>
<i>Singolo</i>	<i>Wae</i>
<i>Sinistra</i>	<i>Wen</i>
<i>Spirito indomabile</i>	<i>Baekjul Boolgool</i>
<i>Stessa gamba e braccio (sinistro o destro)</i>	<i>Baro</i>
<i>Stop</i>	<i>Guman</i>
<i>Taglio del piede esterno (usato per parare)</i>	<i>Yop Bal Badak</i>
<i>Taglio rovesciato</i>	<i>Sonkal Dung</i>
<i>Taglio di mano</i>	<i>Sonkal</i>
<i>Taglio del tallone</i>	<i>Balkal</i>
<i>Tagliare per traverso</i>	<i>Ghutgi</i>

<i>Tallone (parte posteriore)</i>	<i>Dwitchook</i>
<i>Tallone (parte sotto)</i>	<i>Dwitkumchi</i>
<i>Tecnica speciale</i>	<i>Tukgi</i>
<i>Tre</i>	<i>Set</i>
<i>Uno</i>	<i>Hana</i>
<i>Verso l'alto</i>	<i>Ollyo</i>

ORUN (DX)

WEN (SX)

NOPUNDE (ALTO)

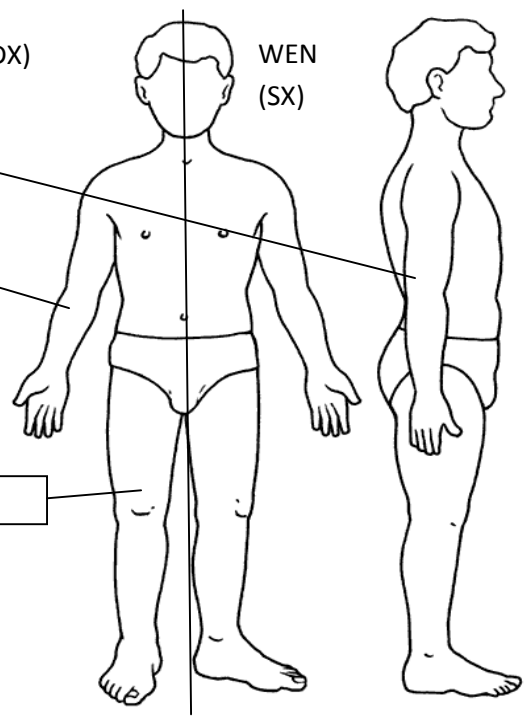
KAUNDE (MEDIO)

NAJUNDE (BASSO)

PALKUP (GOMITO)

PALMOK (AVAMBRACCIO)

MOORUP (GINOCCHIO)



AN PALMOK (AVAMBRACCIO LATO POLLICE)

BAKAT PALMOK (AVAMBRACCIO LATO MIGNOLO)

SONKAL DUNG (TAGLIO MANO ROVESCIATO)

SONKAL (TAGLIO DELLA MANO)

SONBADAK (PALMO DELLA MANO)

SONKUT (PUNTA DELLE DITA DELLA MANO)



BALKUT (PUNTA DEL PIEDE)

BALDUNG (COLLO DEL PIEDE)

YOP BALDUNG (LATO ESTERNO DEL PIEDE BASSO)

YOP BAL BADAK (TAGLIO DEL PIEDE ESTERNO)

APKUMCHI (METATARSO)

DWITCHOOK (TALLONE LATO POST.)

DWITKUMCHI (TALLONE BASSO)

BAKAL (TAGLIO DEL TALLONE)

