



Nozioni Generali e Terminologia

Tae Kwon Do

“Arte di tirare calci in volo e colpire di pugno”

È un'arte marziale coreana che consente di apprendere e acquisire tecniche di autocontrollo, di concentrazione fisica e mentale. È costituito da tecniche di combattimento moderno, di combattimento libero e anche di Poomse. Si pratica senza armi e a mani nude. Sviluppa l'equilibrio, la rapidità, l'agilità, il vigore dei muscoli e la forza fisica e mentale.

La definizione originale di Tae Kwon Do deriva dai tre nomi che lo compongono:

Tae = “Calci eseguiti saltando” oppure “calci sferrati dall'alto in basso”

Kwon = “Mani e pugni utilizzati per colpire, per attaccare e per difendersi”

Do = “Arte”, “attitudine filosofica” oppure “stile di vita”

Dobok = Divisa ufficiale (casacca e pantalone bianchi)

Dojang = Luogo in cui ci si dedica all'apprendimento del Tae Kwon Do

Comandi di base:

Tcha Ryôt = Attenti

Kyong Rye = Saluto

Jun Bi = Prepararsi nella posizione di partenza

Si Jak = Iniziate

Kman = Fermatevi

Baro = Ritorno (alla posizione di partenza)

Swiyo = Riposo

Haesan = Potete andare

Tchagui = Tecniche di calcio

Makgui = Tecniche di bloccaggio o parate

Jirougui = Attacchi di pugno

Joumok = Pugno

Sonnal = Taglio della mano

Seugui = Posizione

Kyôrougui = Combattimento

Numeri

Hana = uno **Dul** = due **Set** = tre **Net** = quattro **Dasôt** = cinque

Yôsôt = sei **Ilgop** = sette **Yodôl** = otto **Ahop** = nove **Yôl** = dieci