

HWA RANG KWAN
Esami di Taekwondo
Cintura gialla a mezza verde (8° kup a 7° kup)

Posizioni

Guardia – calciare: calcio semicircolare (destra e sinistra)
calcio a spinta (destra e sinistra)
calcio all'indietro (destra e sinistra)
calcio circolare (destra e sinistra)
calcio semicircolare, calcio circolare (destra e sinistra)
calcio semicircolare, calcio all'indietro (destra e sinistra)

Appoggio indietro – difesa: parata media interna/esterna (destra e sinistra)
parata media esterna/interna (destra e sinistra)

Colpitore

Calcio frontale destro, calcio frontale sinistro con ritorno in guardia
Calcio frontale con appoggio in avanti, passo indietro, calcio semicircolare (destra e sinistra)
Calcio frontale, calcio semicircolare, calcio circolare (destra e sinistra)

Forme

Taeguk Il Jang – n°1
Taeguk Ee Jang – n°2 (Adulti/3° turno)

Terminologia

Ahp Chagi	(ap ciaghì)	calcio frontale
Bandal Chagi	(pandal ciaghì)	calcio semicircolare
Dollryo Chagi	(dollo ciaghì)	calcio circolare
Juchoom Seohgi	(ciucium soghì)	posizione del cavaliere
Ahp Seohgi	(ap soghì)	passo corto
Ahre Makki	(arè machì)	parata bassa
Momtong Makki	(momton machì)	parata media
Eolgul Makki	(olgul makì)	parata alta

Combattimento

Libero

Rotture

Adulti / 3° turno: pugno o taglio di mano

HWA RANG KWAN
Esami di Taekwondo
Cintura verde a mezza blu (6° kup a 5° kup)

Posizioni

Guardia – calciare: calcio semicircolare (destra e sinistra)
 calcio circolare con gamba anteriore (destra e sinistra)
 calcio semicircolare scambiato (destra e sinistra)
 doppio calcio semicircolare (destra e sinistra)
 passo avanti calcio all'indietro (destra e sinistra)
 calcio semicircolare, doppio calcio semicircolare (destra e sinistra)

Colpitore

Calcio circolare destra, calcio circolare sinistra con ritorno in guardia
Calcio semicircolare scambiato, passo indietro, doppio calcio semicircolare (destra e sinistra)
Calcio semicircolare scambiato, calcio discendente, calcio all'indietro (destra e sinistra)

Forme

Taeguk Sam Jang – n°3
Taeguk Sah Jang – n°4 (Adulti/3° turno)

Terminologia

Hooryo Chagi	(hurio ciaghì)	calcio discendente interno/esterno
Anhooryo Chagi	(anurio ciaghì)	calcio discendente esterno/interno
Miro Chagi	(milo ciaghì)	calcio a spinta
Doobaldangseong Chagi	(dubaldansan ciaghì)	doppio calcio
Hechyo Makki	(ecio machì)	doppia parata
Kalyeo	(caliò)	fermarsi o separarsi
Kyesok	(chiesò)	continuare
Sabeom Nim	(sabumnim)	maestro
Kwan	(quan)	scuola di arti marziali
Guk-Ki	(cu chi)	bandiera

Combattimento

Modulo n°1, solo calcio semicircolare, libero

Rotture

Adulti / 3° turno: calcio laterale o calcio all'indietro

HWA RANG KWAN
Esami di Taekwondo
Cintura mezza blu a blu (5° kup a 4° kup)

Posizioni

Guardia – calciare: calcio semicircolare (destro e sinistro)
calcio discendente gamba anteriore (destro e sinistro)
calcio discendente interno/esterno gamba anteriore (destro e sinistro)
giro di schiena calcio semicircolare (destro e sinistro)
calcio all'indietro scambiato (destro e sinistro)
calcio frontale in volo (destro e sinistro)
calcio semicircolare, giro di schiena, calcio semicircolare (destro e sinistro)

Colpitore

Calcio all'indietro destro, calcio all'indietro sinistro con ritorno in guardia
Calcio discendente gamba anteriore, passo indietro, calcio all'indietro scambiato (destro e sinistro)
Calcio semicircolare gamba anteriore, giro di schiena calcio semicircolare, calcio all'indietro (destro e sinistro)

Forme

Taeguk Sah Jang – n°4
Taeguk Oh Jang – n°5 (Adulti/3° turno)

Terminologia

Dwio Chagi	(tio ciaghì)	calcio in volo
Dwio Nopi Chagi	(tio nopi ciaghì)	calcio in volo alto
Bakkat Makki	(pakat machì)	parata di avambraccio esterno
Kyorumse	(chiorumsè)	posizione da combattimento
Deung Jumeok Jireugi	(dong giuoc girughì)	attacco col dorso del pugno
Pyeonson Keut Jireugi	(pionson cut girughì)	attacco con la punta delle dita
Eolgul Jireugi	(olgul girughì)	pugno alto
Momtung Jireugi	(momton girughì)	pugno medio
Kyeong-go	(chiongò)	ammonizione
Gam-Jeom	(gam giom)	deduzione di punto

Combattimento

Modulo n°2, solo calcio all'indietro, libero

Rotture

Bambini: pugno o taglio di mano
Adulti / 3° turno: calcio circolare o calcio discendente in volo

HWA RANG KWAN
Esami di Taekwondo
Cintura blu a mezza rossa (4° kup a 3° kup)

Posizioni

Guardia – calciare: slittamento indietro calcio semicircolare scambiato (destra e sinistra)
doppio calcio semicircolare gamba anteriore (destra e sinistra)
passo avanti giro di schiena calcio circolare in volo (destra e sinistra)
calcio circolare all'indietro (destra e sinistra)
calcio circolare in volo (destra e sinistra)
calcio laterale in volo (destra e sinistra)
uscita laterale in avanti calcio all'indietro scambiato (destra e sinistra)
doppio calcio semicircolare, calcio circolare all'indietro (destra e sinistra)

Colpitore

Calcio discendente destro, calcio discendente sinistro con ritorno in guardia
Doppio calcio semicircolare, passo indietro, doppio calcio semicircolare gamba anteriore (destra e sinistra)
Doppio calcio semicircolare gamba anteriore, passo avanti, calcio circolare all'indietro, calcio semicircolare scambiato (destra e sinistra)

Forme

Taeguk Oh Jang – n°5
Taeguk Yook Jang – n°6 (Adulti/3° turno)

Terminologia

Momdollryo Chagi	(momtollio ciaghì)	calcio circolare all'indietro
Palkoop Chigi	(palcup cighì)	attacco di gomito
Doobeon Jireugi	(dubon girughì)	doppio pugno
Sigan	(scigan)	tempo
Kyeshi	(chiescì)	tempo medico (un minuto)
Kihap	(chiàp)	urlo
Poom	(pum)	cintura nera minore di 14 anni (rossonera)
Poomsae	(pumsè)	forma
Bah Ro	(parò)	ritorno in posizione
Guk-Ki Eh Kyong-ne	(cu chi è chiognè)	inchino alla bandiera

Combattimento

Modulo n°3, solo doppio calcio, libero

Rotture

Bambini: calcio frontale o discendente o laterale
Adulti / 3° turno: calcio circolare all'indietro o giro di schiena calcio circolare in volo

HWA RANG KWAN

Esami di Taekwondo

Cintura mezza rossa a rossa (3° kup a 2° kup)

Posizioni

Guardia – calciare: slittamento indietro doppio calcio semicircolare scambiato gamba anteriore (destra e sinistra)
doppio calcio semicircolare medio e alto (destra e sinistra)
passo indietro calcio circolare all'indietro (destra e sinistra)
doppio calcio all'indietro in volo (destra e sinistra)
uscita laterale in avanti cambio guardia, giro di schiena calcio semicircolare in volo (destra e sinistra)
finta gamba anteriore, triplo calcio semicircolare (destra e sinistra)
calcio circolare, passo avanti, calcio circolare all'indietro (destra e sinistra)

Colpitore

Calcio frontale in volo alto (destra e sinistra)
Calcio all'indietro scambiato, passo indietro, giro di schiena calcio semicircolare in volo (destra e sinistra)
Passo avanti in volo calcio semicircolare, cambio guardia, calcio circolare all'indietro, passo avanti giro di schiena calcio circolare in volo (destra e sinistra)

Forme

Taeguk Yook Jang – n°6
Taeguk Chil Jang – n°7 (Adulti/3° turno)

Terminologia

Dari Pa Kwo	(tarì paquò)	cambio guardia
Sio	(sciò)	riposo
Momdora Chagi	(momdorà ciaghì)	giro di schiena 360° con calcio
Kyorugi	(ghiorughì)	combattimento
Geudeureo Makki	(godro machì)	parata rafforzata
Gawi Makki	(gawi machì)	parata a forbice
Eotgalyo Makki	(ogoro machì)	parata incrociata
Beom Seohgi	(bom soghì)	passo della tigre
Koa Seohgi	(coa soghì)	posizione a gambe incrociate
Hae Sahn	(he sà)	lesione finita

Combattimento

Modulo n°4, solo contrattacco, libero

Rotture

Bambini: calcio all'indietro o circolare all'indietro o giro di schiena calcio circolare in volo;
Adulti / 3° turno: calcio frontale in volo alto o calcio laterale in volo

HWA RANG KWAN
Esami di Taekwondo
Cintura rossa a mezza nera (2° kup a 1° kup)

Posizioni

Guardia – calciare: calcio semicircolare, passo avanti calcio circolare, passo indietro calcio circolare all’indietro (destra e sinistra)
giro di schiena calcio semicircolare, passo indietro calcio circolare all’indietro, cambio guardia, calcio all’indietro (destra e sinistra)
doppio calcio semicircolare con gamba posteriore, doppio calcio semicircolare medio alto con gamba anteriore (destra e sinistra)
uscita 90° giro di schiena, calcio circolare in volo (destra e sinistra)
calcio semicircolare gamba anteriore, passo avanti, finta calcio all’indietro, calcio circolare all’indietro altra gamba (destra e sinistra)

Colpitore

Calcio circolare in volo (destra e sinistra)
Calcio circolare all’indietro, passo indietro, cambio guardia doppio calcio semicircolare medio alto (destra e sinistra)
Doppio calcio semicircolare gamba anteriore, passo avanti giro di schiena calcio circolare in volo, passo indietro circolare all’indietro (destra e sinistra)

Forme

Taeguk Chil Jang – n°7
Taeguk Pal Jang – n°8 (Adulti/3° turno)

Difesa

Bok Shik Jok Sul n. 1 – 9 (destra e sinistra)

Terminologia

Dwi Ro Dol Rah	(tirò tolà)	girare all’indietro (mezzo passo girato)
An Juh	(an giò)	state seduti
Il Uh Sut	(ile sòt)	alzatevi in piedi
Mooreup Chigi	(morup cighì)	attacco di ginocchio
Palkoop Chigi	(palcup cighì)	attacco di gomito
Ci Jireugi	(ci girughì)	uppercut
Kyukpa	(chiucpà)	prova di rottura
Ahp Bal	(appal)	piede che sta avanti
Dwi Bal	(tippal)	piede che sta indietro
Jun Jin	(giun gin)	in avanti
Hoo Jin	(hu gin)	all’indietro
Hwa Rang	(huà rang)	gioventù che fiorisce (antichi guerrieri coreani)

Combattimento

Modulo n°5, libero

Rotture

Bambini: calcio frontale in volo alto o calcio laterale in volo o circolare all’indietro in volo
Adulti / 3° turno: calcio circolare in volo alto o circolare all’indietro in volo

COMBATTIMENTO A SCHEMA PRESTABILITO

Modulo n°1

Schema	Attacco	Difesa
1	Passo avanti	Calcio semicircolare scambiato
2	Doppio passo avanti	Passo indietro calcio semicircolare scambiato
3	Scivolamento avanti	Doppio calcio semicircolare gamba posteriore
4	Calcio all'indietro	Uscita laterale calcio semicircolare scambiato
5	Calcio circolare	Calcio semicircolare scambiato

Modulo n°2

Schema	Attacco	Difesa
1	Passo avanti	Calcio all'indietro scambiato
2	Doppio passo avanti	Doppio passo indietro calcio all'indietro scambiato
3	Scivolamento avanti	Scivolamento indietro, giro dorsale calcio semicircolare in volo
4	Calcio semicircolare gamba anteriore	Calcio all'indietro scambiato
5	Giro dorsale calcio semicircolare	Cambio guardia calcio semicircolare scambiato

Modulo n°3

Schema	Attacco	Difesa
1	Passo avanti	Scivolamento indietro calcio circolare
2	Passo avanti	Pugno posteriore d'incontro
3	Passo avanti calcio semicircolare	Calcio all'indietro scambiato
4	Calcio circolare	Calcio semicircolare scambiato
5	Calcio discendente	Calcio semicircolare scambiato

Modulo n°4

Schema	Attacco	Difesa
1	Doppio passo avanti	Scivolamento indietro calcio all'indietro scambiato
2	Doppio passo avanti	Doppio calcio semicircolare
3	Calcio all'indietro	Uscita laterale calcio semicircolare scambiato
4	Calcio circolare all'indietro	Calcio semicircolare scambiato
5	Giro dorsale calcio semicircolare	Scivolamento indietro calcio circolare all'indietro

Modulo n°5

Schema	Difensore	Attaccante	Difensore
1	Cambio guardia	Calcio semicircolare	Pugno anteriore d'incontro
2	Scivolamento avanti	Doppio calcio semicircolare	Scivolamento indietro doppio calcio semicircolare
3	Finta gamba anteriore e ritorno	Calcio semicircolare gamba anteriore	Calcio all'indietro scambiato
4	Finta gamba posteriore e ritorno	Calcio a spinta	Calcio semicircolare scambiato
5	Finta gamba anteriore e ritorno	Calcio all'indietro	Uscita laterale calcio semicircolare scambiato

REGOLE DI COMPORTAMENTO

- Abbi cura della tua uniforme, fa sì che sia sempre bianca, pulita e in ordine
- In palestra si entra con mani e piedi puliti; le unghie devono essere corte e curate
- Non indossare gioielli (braccialetti, orecchini, collane) o cose taglienti durante la lezione
- Non indossare scarpe sul tappeto (se non quelle proprie del Taekwondo)
- Non indossare cappelli sul tappeto
- Inchinarsi alla bandiera prima di entrare in sala
- Prima di entrare in sala chiedere il permesso al Maestro o, se non c'è, alla cintura più anziana; lo stesso vale per uscire
- Prima di iniziare e alla fine di ogni lezione inchinarsi al Maestro
- Rispetta il Maestro e le cinture più anziane, presta loro sempre la massima attenzione ed esegui ciò che ti dicono
- Quando si fa Taekwondo, in palestra o fuori, non chiamare il Maestro per nome, ma con il suo titolo
- Non masticare gomme, ridere, giocare durante la lezione. Parlare solo se è necessario e sempre a bassa voce. In palestra non fumare, bere, o mangiare.
- Evitare di parlare con gli spettatori, genitori, amici o altri ospiti durante l'allenamento
- Quando ci si riposa o si sta seduti, stare composti e non appoggiarsi al muro
- Imparare la terminologia coreana usata durante l'allenamento e utilizzarla quanto più possibile
- Non combattere, né provare alcuna tecnica senza la presenza e il permesso del Maestro
- Inchinarsi al partner o all'avversario prima di iniziare ad allenarsi o a combattere e dopo aver terminato
- Non utilizzare fuori della palestra le tecniche imparate, non litigare, né battersi per nessuna ragione, a meno che non sia inevitabile
- Difendi sempre i più deboli, la giustizia, la pace e la libertà
- Rispetta le regole

COMANDAMENTI DEL TAEKWONDO MODERNO

1. sii leale verso il tuo Paese
2. rispetta i genitori
3. sii fedele verso il coniuge
4. rispetta fratelli e sorelle
5. sii leale verso i tuoi amici
6. rispetta i più anziani
7. rispetta il maestro
8. mai prendere una vita ingiustamente
9. spirito indomabile
10. sii leale verso la scuola (di Taekwondo)
11. termina ciò che cominci.

IL GIURAMENTO DELLO STUDENTE DI TAEKWONDO

- Osserverò i principi del Taekwondo
- Rispetterò l'istruttore e le cinture più anziane
- Non farò mai cattivo uso del Taekwondo
- Sarò un campione di libertà e giustizia
- Edificherò un mondo più pacifico

PRINCIPI DEL TAEKWONDO

- cortesia
- integrità
- perseveranza
- autocontrollo
- spirito indomabile