



*Bos Academy*

Taekwon-Do ITF

# TAEKWON-DO

FEDERAZIONE ITALIANA TAEKWON-DO ITF



Da cintura bianca a cintura gialla



***Bos Academy***

*Via Santa Bernadette 68, 00165 Roma*

*Palestra Sparta Pugilato*

[info.bosacademy@gmail.com](mailto:info.bosacademy@gmail.com)

www.bosacademy.net  
www.fitae-itf.com  
<https://itftkd.sport/>





## Indice

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



## Che cos'è il Taekwon-Do

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

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

	TAE	= Calciare in volo
	KWON	= Pugno
	DO	= Arte

## La Bos Academy

La scuola nasce da un'idea di GM Wim Bos e da alcuni suoi allievi per permettere agli atleti di poter spaziare fra diversi tipi di allenamento per un proficuo interscambio di esperienze, capacità e abilità.

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

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

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

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

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

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



## Distinzione dei titoli

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

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

## L'albero del Taekwon-Do

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



## Le Forme

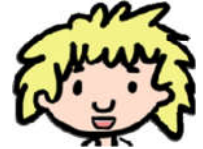
Le Forme sono concepite come un combattimento immaginario contro uno o più avversari e servono per migliorare le proprie tecniche.

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

## Storia del Taekwon-Do

Dove ebbe origine il Taekwon-Do?

Il Taekwon-Do viene da un paese chiamato Corea.



Cosa significa Taekwon-Do?

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



Quando è stato codificato il Taekwon-Do?

L' 11 Aprile 1955.



Chi ha creato il Taekwon-Do?

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



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



태권도

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



Questi sono gli stemmi della ITF.

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





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

# Terminologia del Taekwon-Do

## Parole coreane


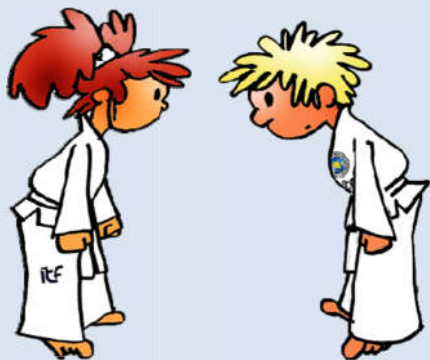
Perché usiamo parole coreane nel Taekwon-Do?

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






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

### COMANDI NEL TAEKWON-DO

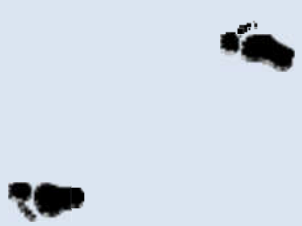
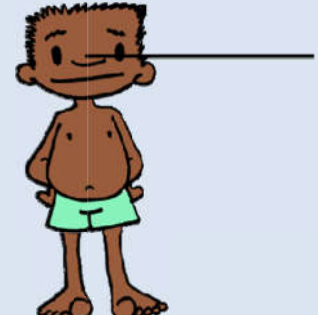
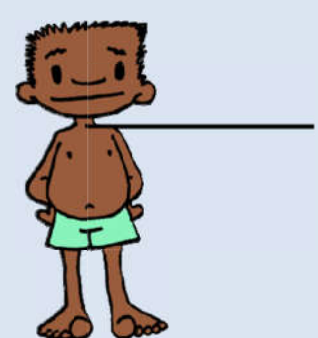
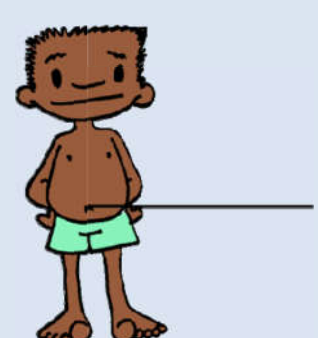
Coreano	Italiano	Diagramma/Posizione
Charyot	Attenzione	
Kyong-Ye	Inchino	



COMANDI NEL TAEKWON-DO

Coreano	Italiano	Diagramma/Posizione
Junbi	Pronto	
Swiyo	Relax	
Hae Sun	Riposo/Uscire	

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

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

## I Principi del Taekwon-Do

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

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










Nel Taekwon-Do queste parole hanno significati speciali:

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






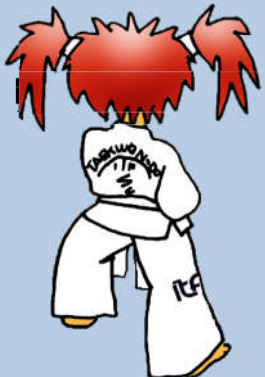





**4 Direzioni (n.1) con pugno** -Per imparare le "4 Direzioni con pugno" verso destra e verso sinistra usa il diagramma per muoverti e fai sempre le tecniche in passo lungo.

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

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

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

	<p>8</p> 	<p>9</p> 
<p>Posizione con piedi paralleli</p>	<p>Passo sinistro avanti, pugno medio</p>	<p>Giro a perno a destra, parata bassa</p>
<p>10</p> 	<p>11</p> 	<p>12</p> 
<p>Passo sinistro avanti, pugno medio</p>	<p>Giro a perno a destra, parata bassa</p>	<p>Passo sinistro avanti, pugno medio</p>
<p>13</p> 	<p>14</p> 	
<p>Giro a perno a destra, parata bassa</p>	<p>Passo sinistro avanti, pugno medio</p>	<p>Muovi il piede sinistro in posizione a piedi paralleli</p>

**4 Direzioni (n.2) con parata**

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

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

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

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

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








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

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




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

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

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

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

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

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

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

**SIGNIFICATO DEI COLORI DELLE CINTURE**

Colore della cintura	SIGNIFICATO
MATURITA'	Il <b>NERO</b> sta a significare la maturità: vuol dire che sta iniziando ad essere bravo nel praticare il Taekwon-Do
PERICOLO	Il <b>ROSSO</b> vuol dire pericolo: avvisa i prepotenti di stare alla larga e di non usare il Taekwon-Do nel modo sbagliato
CIELO	 Il <b>BLU</b> è il colore del cielo verso il quale cresce la pianta: significa che stai raggiungendo un buon livello nel Taekwon-Do
PIANTA	
TERRA	Il <b>GIALLO</b> rappresenta la terra dove si piantano i semi e le radici della pianta iniziano a crescere: significa che il tuo percorso nel Taekwon-Do è germogliato
INNOCENZA	Il <b>BIANCO</b> rappresenta l'innocenza, nel Taekwon-Do hai molto da imparare