

## IL TAEKWONDO

Direttore Tecnico: Ivana Caneddu, nata a Genova il 31/07/1964 pratica il TAEKWONDO dal 1986- Attualmente atleta della Nazionale Italiana Forme.

Grado attuale: Cintura nera 6° Dan, qualifica maestro.

TAE KWON DO dal coreano Tae “colpire col piede”, kwon “pugno” e do “arte” è un metodo di combattimento di antica origine coreana. Le sue origini risalgono a circa 2000 anni fa e, ad oggi, è l'arte marziale che conta il maggior numero di partecipanti in tutto il mondo.

Si è affermato come disciplina sportiva e sport olimpico ufficiale alle Olimpiadi di Sidney 2000, distinguendosi dagli altri sport marziali per la particolare efficacia, dinamismo e spettacolarità delle sue tecniche di gamba (calci circolari ed in volo, calci multipli).

Nelle gare di combattimento, i colpi validi per il punteggio possono essere diretti sul tronco o al volto dell'avversario usando il piede, mentre usando il pugno, il solo bersaglio valido è il tronco. Il combattimento, della durata di tre riprese di due minuti ciascuna con 60" di intervallo, è diretto da un arbitro centrale coadiuvato da tre giudici d'angolo. Le eventuali penalizzazioni per tecniche proibite (spingere, colpire il viso col pugno, colpire con il ginocchio, atterrare l'avversario ecc..) aggiungono punti all'avversario.

L'incontro di Tae kwon do, oltre che con la vittoria per punti, può concludersi per abbandono, squalifica, K.O., intervento arbitrale, superiorità.

TAEKWONDO è anche “FORME” o "Poomse", un combattimento simulato dove viene espressa la parte puramente tecnica del Taekwondo attraverso esercizi codificati di crescente grado di difficoltà, per ogni grado di cintura, dalla gialla alla nera. Esse consistono in una serie di tecniche di braccia, calci e passi codificati e rappresentano dei combattimenti con avversari immaginari che attaccano da diverse direzioni. Per mezzo delle forme si possono imparare le varie tecniche di difesa e di attacco del TAEKWONDO.

Grazie ai Poomse il praticante, può sviluppare alcune doti fondamentali come la velocità, l'agilità, la coordinazione nei movimenti, il controllo della respirazione e la scelta dei tempi.

La gara di forme si basa sulla valutazione del Taegeuk eseguito da un atleta mediante l'assegnazione di un determinato punteggio da parte di una squadra arbitrale. Ogni ufficiale di gara assegna il proprio punteggio alla forma valutando dinamicità e fluidità dei movimenti, la tenuta di tecnica, l'espressività, la forza, il ritmo e l'equilibrio.

La conoscenza delle forme è indispensabile per il passaggio attraverso i vari gradi che vanno dalla cintura bianca alla cintura nera.