FEDERAZIONE ITALIANA TAEKWONDO

Viale Tiziano, 70 • 00196 Roma Tel. 06/36858742 - 40 - 39 - 38 • Fax 06/36858720 - 06/3233673
Web http://www.taekwondowtf.it/ E-mail info@taekwondowtf.it

COMITATO REGIONALE TOSCANA

Via Righi, 57/d • 59100 Prato Tel. 0574.582382 • Fax 0574.577756
Web http://www.tkdtoscana.it E-mail tkdtoscana@infinito.it

*Scheda **Approfondimento** Comunicato Stampa **Campionato BEST POOMSAE 19 Aprile 2015***

Il Tae Kwon Do è la versione moderna di un'antica e nobile arte marziale che trova le sue radici storiche in Corea, che utilizza il corpo come sistema di attacco e di difesa; letteralmente la composizione delle tre parole coreane significa “arte dei calci e dei pugni in volo”. Sulle origini del Tae Kwon Do vi sono diverse teorie e scuole di pensiero; quella più accreditata fa risalire la disciplina a circa duemila anni fa, quando l'attuale Corea era divisa in tre regni. Il più piccolo di essi, Silla, sviluppò e perfezionò un sistema di difesa e attacco che contribuì molto alle vicende storico militari del regno. Anche negli altri regni si diffusero man mano diversi sistemi di combattimento, di cui restano ampie tracce in affreschi e pitture murali rinvenute nelle tombe risalenti ai primi secoli dopo Cristo. Sotto l'occupazione giapponese, quest'arte subì un momentaneo appannamento per il predominio e l'imposizione della cultura del Giappone, ma, dopo la liberazione, le diverse scuole di combattimento ripresero vigore e negli anni cinquanta si unificarono prendendo il nome definitivo di Tae Kwon Do.

Il Tae Kwon Do divenne quindi Sport Nazionale, fu inserito nei Giochi Nazionali Coreani fin dai primi anni '60 e contemporaneamente iniziò a diffondersi nel mondo, distinguendosi dalle altre discipline per la particolare efficacia, dinamismo e spettacolarità delle sue tecniche di gamba, comprendenti calci circolari, in volo e calci multipli. Proprio per l'importanza che questa disciplina ricopre, non solo in Corea, ma anche nel mondo occidentale, dove vanta migliaia di praticanti, il Tae Kwon Do è stato dapprima introdotto come disciplina dimostrativa alle olimpiadi di Seoul del 1988, mentre a partire da Sidney 2000, rientra definitivamente tra le discipline olimpiche, diventando sport a pieno titolo.

Scopo del combattimento in fase agonistica è colpire l'avversario con tecniche precise per ottenere un punteggio, calcolato come differenza fra i colpi validi e le penalità assegnate dall'arbitro centrale. I colpi validi per il punteggio sono diretti sul tronco o al volto dell'avversario usando il piede, mentre usando il pugno, il solo bersaglio valido è il tronco. Per tale motivo, gli atleti indossano una serie di protezioni che comprendono caschetto, paradenti, conchiglia, parabraccia, guanti, paragambe e la tipica corazza imbottita, rossa-ong o blu-chong. Il combattimento, costituito

da tre riprese di tre minuti ciascuna con 60" di intervallo, è diretto da un arbitro centrale coadiuvato da tre giudici d'angolo. Nel TKD i gradi, che corrispondono al colore della cintura, sono suddivisi in due gruppi: i gradi di Kup e i gradi di Dan. Per stabilirne la preparazione, gli allievi vengono sottoposti ad esami periodici che verificano il livello di conoscenza di tutte le varie tecniche: quelle propedeutiche al combattimento, le **forme**, ovvero la successione di tecniche multidirezionali di attacco e difesa, portate contro un avversario immaginario (Taegeuk) e moduli di combattimento prestabilito in cui ad un tipo di attacco corrisponde una stabilita tecnica di difesa. Oltre alle forme, mediante l'affinazione dell'efficacia e soprattutto della padronanza e della precisione delle tecniche, col tempo un atleta completo è in grado di applicare il Tae Kwon Do anche alla difesa personale ed alle spettacolari rotture di tavolette in legno, tipiche di questa disciplina.

*Diffuso in tutti i continenti con 167 nazioni (di cui 47 in Europa) affiliate alla World Tae Kwon Do Federation (**WTF**), il Tae Kwon Do vanta all'incirca **50 milioni di praticanti**. Approdato **in Italia** nel 1965, è **attualmente praticato** da circa **20.000 atleti**, suddivisi in **400 società iscritte alla FITA** (Federazione Italiana TKD), riconosciuta dal CONI e dalla WTF. A Firenze la Società di riferimento è la **ASD Centro Taekwondo Firenze** che conta circa 100 iscritti ed ha la sua sede presso la Palestra Centro Fitness Artemio Franchi, sotto lo Stadio Comunale - info : 055-572398.*

Ufficio Stampa
Emmanuele Bittarelli
335 5436690
e.bittarelli@e-communication.it

Presidente FITA Comitato Regionale
Domenico Mazzocca
349 0972907

Presidente Asd Centro Taekwondo Firenze
Arch. Alessia Mulone
392 3634469