

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 45 (1988)

**Heft:** 12

**Artikel:** Il Taekwondo nel mondo

**Autor:** Dâmaso, Nuno

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000029>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# TEORIA E PRATICA

## Il Taekwondo nel mondo

di Nuno Dâmaso

*Con la sua fondazione nel 1973, la World Taekwondo Federation (WTF) ha creato le basi del successo che oggi conosce quest'arte marziale venuta dalla Corea, e questo nei cinque continenti.*

*Questa federazione forma gli istruttori che poi manda a insegnare ovunque si stia sviluppando il Taekwondo. Organizza pure dimostrazioni in tutto il mondo. La WTF dispone a questo scopo di numerosi gruppi di dimostrazione che contribuiscono a propagandare lo sport nazionale coreano.*

*La WTF redige tutti i regolamenti relativi alla disciplina, come pure le regole di competizione e gli esami di grado. Sia le regole di combattimento, i passaggi di grado che le tecniche praticate e riconosciute sono unificate a livello mondiale. C'è un solo Taekwondo nel mondo e questo dipende da una sola federazione. Questa sua unificazione generale è alla base dello spettacolare successo registrato negli ultimi anni. La WTF riunisce attualmente 110 paesi, con 22 milioni di adepti. Agli ultimi Campionati mondiali di Barcellona erano presenti 75 nazioni. Quest'enorme popolarità ha indotto il CIO a inserire il Taekwondo quale disciplina di dimostrazione ai recenti Giochi olimpici di Seul.*

*Nuno Dâmaso, l'autore di questa presentazione della disciplina sportiva giuntaci una quindicina di anni fa dalla lontana Corea (che vediamo nello spettacolare volo nella foto in basso), è in pari tempo uno dei migliori esponenti elvetici di Taekwondo; attivo nelle competizioni nazionali e internazionali sin dal 1982 e ciò con lusinghieri successi. Le medaglie di cui parla a fine articolo sono praticamente tutte sue, alle quali s'aggiungono onorevoli piazzamenti in tornei internazionali. Attualmente è apprendista impiegato d'ufficio presso la nostra Scuola e usufruisce della formula metà lavoro-studio, metà allenamento.*



### Tre sillabe

TAE: colpo di piede, saltare.

KWON: la mano, il pugno.

DO: la via, cammino spirituale.

Il Taekwondo è dunque l'arte d'impiegare con il massimo d'efficacia tutte le parti del corpo umano suscettibili di servire quali armi di difesa o d'attacco. Sarebbe errato, nonostante le apparenze, considerare il Taekwondo unicamente come esercizio di pura forza brutale. La pratica di quest'arte marziale è legata a un certo stato di spirito. Un insegnamento mal diretto potrebbe avere conseguenze nefaste sul praticante. Ecco perché il Taekwondo è basato su una gerarchia e una disciplina molto severe. Questi due fattori, oltre al rispetto assoluto dell'allievo riguardo il maestro, permettono d'evitare abusi nel *Dojang* (luogo dove si pratica il Taekwondo) e fuori.

Le massime «non provocare, ma difendersi» e «mai attaccare per primo» illustrano molto bene lo stato di spirito e i limiti del Taekwondo. Quest'ultimo ha per scopo, tramite un allenamento rigoroso e disciplinato, lo sviluppo di una

sana personalità. Ecco perché virtù quali la cortesia, la lealtà, la perseveranza, il coraggio, la padronanza di sé, la modestia sono parte integrante dell'apprendimento del Taekwondo.

## Origine e storia

La Corea, la cui storia è cinque volte millenaria, è stata unificata per la prima volta sotto la dinastia Sylla verso l'anno 600 d.C. Quest'unificazione è stata possibile grazie a un'organizzazione di giovani chiamata *Hwa-rang-Do*. I suoi membri ammiravano la natura che serviva da quadro al loro allenamento svolto in giustizia e amicizia. Avevano il culto della bellezza fisica e consideravano che lo spirito e il corpo fossero un'unità. Uno spirito pure che si rifletteva in un corpo forte e armonioso.

Più tardi la *Hwan-Rang-Do* divenne un'élite militare. Venne messo a punto un programma d'allenamento sotto il nome di *Taekyon* o combattimento a mani nude. Il *Taekyon* andò perso sotto l'occupazione giapponese. La sua pratica divenne clandestina, ma venne tramandata. Nel 1945, al momento della liberazione, il *Taekyon* tornò a vivere, adottando il termine di *Taekwondo* per designare la forma rinnovata del *Taekyon*.

## Componenti del Taekwondo

### 1. Il Poomse (le forme)

Le forme comprendono diverse tecniche di difesa e d'attacco fondate le une sulle altre, contro avversari immaginari.

### 2. Il Kyokpa

La distruzione d'oggetti quali tegole, assi ecc. Il *Kyokpa* è riservato alla dimostrazione e costituisce, per il praticante, un test di potenza e di tecnica.

### 3. Il Kyorugi

Il combattimento libero, la competizione.

## Il Poomse o la forma

Il Poomse è un seguito di movimenti d'attacco e di difesa eseguito a un avversario immaginario.

Questo esercizio esige molta precisione, equilibrio e concentrazione. I movimenti sono eseguiti secondo un diagramma. L'allievo è dunque obbligato a cambiare direzione, a girare su sé stesso. Il Poomse gli insegnerrà dunque anche a orientarsi nello spazio. Nelle forme ritroviamo tutto il patrimonio tecnico del Taekwondo tramandato da millenni da generazione in generazione.

I Poomse sono elaborati dalla WTF. So-



no obbligatori per il passaggio delle diverse cinture. Si praticano gli stessi Poomse nel mondo intero, ciò che permette alla WTF di possedere una scala di valore e di svolgere un controllo generale sulla validità dei certificati e gradi distribuiti dappertutto nel mondo.

## La competizione o Kyorugi (forma sportiva nel Taekwondo)

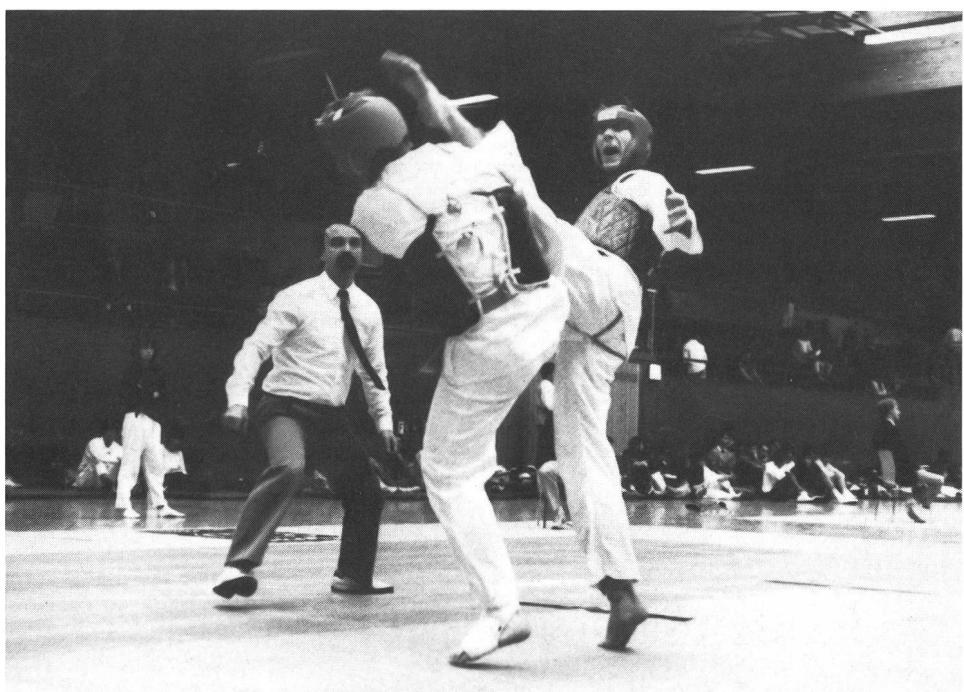
È stato il Taekwondo dimostrato ai Giochi olimpici di Seul. Contrariamente agli sport praticati abitualmente in Europa, la competizione non costituisce un fine nella pratica del Taekwondo, ma piuttosto una tappa.

Solo un'élite la pratica. Ciò si spiega dal fatto che i combattimenti sono totali, implica una condizione fisica perfetta, eccezionali riflessi, una grande velocità di esecuzione, molto coraggio e perspi-

cacia.

Queste qualità necessitano evidentemente un allenamento alquanto intenso e sostenuto. A parte rare eccezioni, l'élite mondiale del Taekwondo è costituita di combattenti professionisti o semiprofessionisti. La competizione permette inoltre al praticante di esaminarsi realmente di fronte a un avversario, di controllare le sue emozioni di fronte al pericolo, di rafforzarsi fisicamente e psichicamente.

Questo periodo costituirà comunque un passaggio nell'apprendimento del Taekwondo che, ripetiamolo, non ha per scopo di ammassare glorie e medaglie, ma piuttosto di sviluppare una personalità sana e utile alla società. I praticanti «non-competitor» si esercitano pure al combattimento libero nel quadro dell'allenamento. Il combattimento si svolge sempre sotto la stretta sorveglianza dell'insegnante.



## Regolamento di competizione

Quanto segue è il riassunto essenziale delle regole di gara del Taekwondo.

- le competizioni si svolgono in 3 riprese di 3 minuti l'una con 1 minuto di riposo fra ogni ripresa.
- i concorrenti devono vestire la tenuta di Taekwondo (*Dobok*), un casco, un giubbetto di protezione (*Hogoo*), proteggi-ingue, - avambracci e - tibie.

Ci sono 8 categorie di peso:

Categoria	Peso
1. Minimosca	- 50 kg
2. Mosca	- 54 kg
3. Bantam	- 58 kg
4. Piuma	- 64 kg
5. Leggero	- 70 kg
6. Welter	- 76 kg
7. Medio	- 83 kg
8. Pesante	più di 83 kg

- L'area di competizione deve misurare 12 m su 12 m e l'area di combattimento 8 m su 8 metri;
- un incontro è regolato da un sistema di punti sotto il controllo di un gruppo d'arbitri composto da un arbitro, 4 giudici e 2 giurati.

## I punti validati

1. Un colpo di pugno dato con successo nel mezzo del corpo segna un punto.
2. Un colpo di piede dato con successo al viso e al tronco segna un punto.
3. Un attacco fatto sia con il pugno al corpo sia con il piede su qualsiasi parte del corpo sopra l'ombelico, segna un punto quando l'avversario accusa il colpo e cade sotto l'effetto del colpo dato, salvo se si commette un fallo.
4. Gli attacchi non vengono valutati se accompagnati dalle azioni seguenti: caduta intenzionale oppure ostruzione di un attacco avversario con trattenuta dopo aver iniziato un attacco.

## Il Kyokpa (rottura d'oggetti)

L'esercizio consiste nel rompere oggetti inanimati quali assi, tegole, mattoni o pietre. È importante precisare che la rottura non è uno scopo ma solo un test di forza, di tecnica e di padronanza per il Taekwondoka. Non è mai allenato nel quadro delle lezioni di Taekwondo. Durante una rappresentazione pubblica o all'esame di cintura, si chiede all'allievo di spaccare un oggetto con una tecnica scelta dall'insegnante; un'occasione per l'atleta di misurare la sua precisione, la sua forza e il suo impatto. Uno degli scopi ricercati con questo esercizio è di dimostrare la superiorità dello spirito sulla materia. Infatti, la sola forza brutale non garantisce la riuscita. Sono necessarie una grande volontà e forte concentrazione. Il livello di difficoltà dei vari Kyokpa varia a seconda del grado raggiunto dall'allievo. Si può spaccare con tutte le parti del corpo: pugni, piedi, gomiti, tibiae ecc.

L'esercizio più spettacolare è quello eseguito in salto ed è questo che ha reso popolarissimo il Taekwondo. Alcuni atleti sono in grado di spaccare tre assi con un unico salto.



Da notare ancora che l'abuso di questi esercizi nelle dimostrazioni al pubblico, ha snaturato l'immagine delle arti marziali nei media.

Nonostante il suo aspetto spettacolare, il Kyokpa costituisce solo una piccola parte del Taekwondo.

## Gli esami di cinture e gradi

Come in altre arti marziali, il Taekwondo ha adottato il sistema delle cinture colorate. Si comincia con la cintura bianca, seguono la gialla, la blu, la rossa (bruna) e la cintura nera. A partire da quest'ultimo grado vengono attribuiti di dan.

Gli esami di passaggio di grado si svolgono come segue: l'allievo esegue, davanti all'esperto e alla totalità della classe, le tre discipline obbligatorie: Poomse, combattimento libero e l'autodifesa.

Il Taekwondoka sarà giudicato nelle tre discipline. Se ottiene il numero necessario di punti, si allena regolarmente e dà prova di buona volontà, ottiene la prossima cintura e potrà imparare le tecniche seguenti.



## Il Taekwondo in Svizzera

Il Taekwondo esiste in Svizzera dal 1974. René Bundeli, dopo un lungo soggiorno in Asia, s'è consacrato alla divulgazione di quest'arte marziale nel nostro paese. Insieme con Kim Yung Soo, esperto giunto dalla Corea, Bundeli è responsabile tecnico della giovane federazione svizzera.

Attualmente si contano un migliaio di Taekwondoka affiliati alla Federazione svizzera di Taekwondo. I principali club si trovano a Berna, Biel, Losanna, Friborgo, Spiez, Lucerna, Montreux e Monthey.

La nostra nazionale, rappresentata per la prima volta a Stoccarda in occasione dei Campionati del mondo 1979, è in costante progresso. I Taekwondoka svizzeri hanno vinto, in questi ultimi anni, diversi titoli internazionali. Due medaglie di bronzo agli Europei di Stoccarda 1984, una medaglia di bronzo ai Mondiali di Barcellona 1987 e una medaglia d'argento ai Campionati d'Europa di Ankara 1988. Un buon raccolto per la nostra giovane nazionale. □