Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 1 (1999)

Heft: 2

Artikel: Taekwondo, una disciplina da poco olimpica

Autor: Rentsch, Bernhard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001803

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: 18.08.2025

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

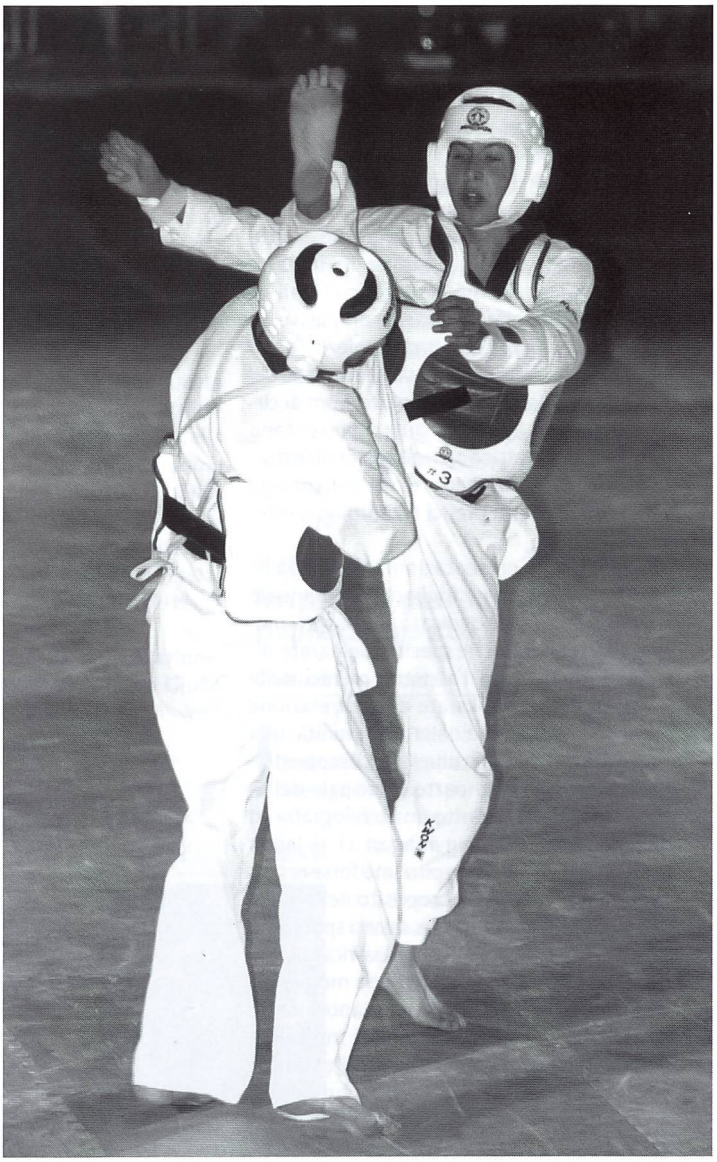
Federazione svizzera di taekwondo

Taekwondo – una disciplina da poco olimpica

Nel 1998 la Federazione svizzera di taekwondo è stata accolta nell'Associazione olimpica svizzera (AOS), vedendosi in tal modo aprire la strada verso i giochi olimpici di Sidney del 2000. Una circostanza che conferisce alla ancor giovane federazione sportiva nuove forze.

Bernhard Rentsch

Padre e motore della disciplina sportiva taekwondo in Svizzera è René Bundeli, di Port, presso Bienne. È lui che – dopo lunghi soggiorni in Corea – negli anni 70 ha introdotto questa arte marziale in Svizzera, fondando una federazione nazionale accolta in quella mondiale nel 1977. A livello internazionale gli svizzeri combattono dal 1979. L'ingresso nell'ambito dell'AOS rappresenta un passo ulteriore di questa evoluzione.



Il taekwondo è uno sport molto spettacolare, in cui nonostante le apparenze il rischio di ferirsi è abbastanza limitato.

Foto: SWISS BUDO NEWS

Movimenti estetici e dinamici

Taekwondo è una parola composta da Tae = piede, Kwon = pungo e Do = elemento spirituale, e pertanto rappresenta la via spirituale del combattimento svolto con piedi e pugni. Le origini si ritrovano circa 2000 anni fa, anche se poi il taekwondo si è evoluto in diversi stili. Apparso alle Olimpiadi per la prima volta nel 1988 a Seoul come sport dimostrativo, è stato accolto definitivamente ai Giochi del 1996 come disciplina olimpica. La federazione svizzera conta 2000 atleti che praticano la disciplina nell'ambito di una quarantina di associazioni e club.

Il taekwondo è uno sport full contact, caratterizzato da una tecnica di piede molto spettacolare, che però, nonostante le apparenze, non presenta elevati rischi di lesioni. Gli atleti si proteggono in combattimento con casco, stinchiere e gomitiere. In caso di ferita il combattimento viene immediatamente interrotto. Contano come punti i colpi portati con i piedi al tronco e alla testa, i pugni sono ammessi soltanto al tronco. Un combattimento si estende su tre riprese di tre minuti ciascuna. Si vince ai punti, per k.o., per interruzione o per squalifica. Gli atleti sono suddivisi in diverse classi di peso e si affrontano su un ring di otto metri per otto.

Fiducia in se stessi e calma interiore

L'allenamento regolare del taekwondo porta un sano equilibrio psicofisico, aumenta l'abilità e insegna ad osservare le cose con la dovuta distanza. Non sostiene soltanto le capacità fisiche e la forza, ma insegna anche un modo di pensare disciplinato. Grazie a ciò il praticante raggiunge la fiducia in se stesso e la calma interiore necessarie sia per il combattimento che per l'autodifesa. La fiducia in se stessi è anche presupposto fondamentale per modestia e tolleranza, due degli obiettivi dichiarati del taekwondo. m