



Oggi parliamo di... Taekwondo

DI CLAUDIO FERRARI

Viaggio in Corea, per conoscere la "via del piede e del pugno", una variante delle arti marziali praticate 2000 anni or sono

Fra le molte arti marziali oggi esistenti in Asia, il taekwondo, il metodo coreano di combattimento senza armi, è forse quello più recente.

L'arte del taekwondo nacque, con il nome attuale, nel 1955, ma le sue radici affondano lontano nel tempo, a quasi 2.000 anni fa. L'arte che le diede origine era la "hwarang do", che vuol dire "via dell'umanità in fiore". Durante l'occupazione della Corea (1910-1945) le arti marziali coreane praticate a quel tempo subirono l'influenza giapponese. I coreani adattarono molte tecniche proprie del karate e le introdussero nei loro programmi di addestramento.

In effetti, a prima vista il taekwondo e il karate sembrano molto simili. Ma basta che gli adepti del taekwondo diano una dimostrazione della sorprendente potenza dei loro calci, per rendersi conto che non è proprio così. La World Taekwondo Federation (Federazione Mondiale del Taekwondo) ha sede in un edificio che si chiama Kukkiwon e si trova a Seul, nella Corea del Sud.

Proprio in quella sede, nel 1973, ebbero luogo i primi campionati mondiali di taekwondo. Il numero di praticanti di questa arte è aumentato a tal punto che il taekwondo è stato incluso nella lista dei giochi olimpici nelle olimpiadi del 1988.

Questo traguardo è stato raggiunto in particolare grazie al lavoro del "padre" moderno di questo sport, il generale Choi Hong Hi, che si è adoperato per

questo fino al 1955.

La traduzione libera della parola taekwondo è "via del piede e del pugno". Questa arte marziale sottopone gli studenti a una disciplina sia del corpo che della mente, e quindi il loro atteggiamento assume un ruolo di primaria importanza dal momento che molte di queste tecniche, soprattutto i calci esotici, possono essere pericolosi.

È fondamentale sviluppare il giusto atteggiamento verso gli istruttori e i propri compagni e portare rispetto verso i più vecchi. Con l'aiuto dell'autodisciplina, lo studente imparerà a controllare il proprio io; alla fine non sentirà la necessità di dimostrare il suo valore né a sé, né agli altri. Tutte le istruzioni che riguardano le tecniche e le indicazioni vengono date in lingua coreana.

Il luogo dove si svolge l'addestramento si chiama "dojang". Prima di entrarvi, sulla soglia della porta, lo studente deve fare un inchino formale quale segno di rispetto. Quando un principiante si iscrive ad un club, la prima cosa di cui si rende conto è l'importanza che viene data agli esercizi di allenamento e di stretching. Questi esercizi sono fondamentali nel taekwondo più che nella maggior parte delle altre arti marziali. Gli esercizi di stretching sono particolarmente importanti perché permetteranno allo studente di eseguire fantastici calci che contraddistinguono l'arte del taekwondo.

I primi allenamenti consistono semplicemente nell'imparare i pugni e le parate, sia a scopo difensivo che di contrattacco. Queste due tecniche vengono poi combinate insieme in una sequenza logica per insegnare al principiante la continuità del movimento necessaria.

Il nuovo studente riceve l'uniforme tradizionale indossata da tutti i praticanti, il "tobok", che consiste in una tunica o camicia larga, con pantaloni ampi, entrambi stretti in vita da una cintura. Il colore è bianco e serve ad indicare che chi lo indossa è un principiante.

La classe dei principianti è la decima e si chiama "kup". Dalla "kup", lo studente può arrivare al livello di abilità di istruttore e al suo primo dan, o cintura nera. Anche in questo si può vedere la chiara somiglianza fra il karate e il taekwondo.

Gli istruttori insegnano a tutti gli studenti il severo codice del taekwondo. Il codice stabilisce, prima di tutto, che questa arte dovrebbe venire usata in primo luogo per difesa e poi per attacco. Aldilà del contesto sportivo, non bisognerebbe mai sferrare un attacco diretto ad altri.

