

# ASD TIGER

## GLOSSARIO DEI TERMINI COREANI

### TAEKWONDO

#### SIGNIFICATO DI TAEKWONDO

태 TAE Calciare in volo

권 KWON Colpire con il pugno

도 DO Arte e disciplina

TAEKWONDO: l'arte dei pugni e dei calci in volo

#### NUMERI

Uno	<i>Ha-na</i>	1°	<i>Il</i>
Due	<i>Dool</i>	2°	<i>Ee</i>
Tre	<i>Set</i>	3°	<i>Sam</i>
Quattro	<i>Net</i>	4°	<i>Sa</i>
Cinque	<i>Da-seot</i>	5°	<i>Oh</i>
Sei	<i>Yeo-seot</i>	6°	<i>Yuk</i>
Sette	<i>Il-gop</i>	7°	<i>Chil</i>
Otto	<i>Yeo-dol</i>	8°	<i>Pal</i>
Nove	<i>A-hop</i>	9°	<i>Koo</i>
Dieci	<i>Yeol</i>	10°	<i>Ship</i>

## COMANDI

<i>Cha-ryeot</i>	Attenti
<i>Gyeong-Nye</i>	Inchino
<i>Chun-bi</i>	Posizione di attenzione
<i>Si-jak</i>	Iniziare
<i>Keuman</i>	Fine del combattimento
<i>Barò</i>	Ritorno alla posizione di partenza

## POSIZIONI

<i>Ahp-Koobi</i>	posizione con la gamba anteriore piegata ed il piede di un passo e mezzo avanti all'altro e la gamba posteriore tesa
<i>Dwi-Koobi</i>	posizione col peso in gran parte distribuito sulla gamba posteriore e con i piedi distanziati di un passo e posti a 90° col taglio esterno
<i>Go-Jong Sôghi</i>	posizione solida, piedi paralleli distanti una volta e mezzo la larghezza delle spalle, ginocchia genuflesse

## FORME

Le linee chiuse simboleggiano lo **yang**, le linee spezzate lo **yin**. Il cielo rappresenta lo yang, la terra lo yin.

Prima forma (Aria)	<i>Tae Geuk Il-Jang</i>
Seconda forma (Lago)	<i>Tae Geuk Ee-Jang</i>
Terza forma (Fuoco)	<i>Tae Geuk Sam-Jang</i>
Quarta forma (Tuono)	<i>Tae Geuk Sa-Jang</i>
Quinta forma (Vento)	<i>Tae Geuk Oh-Jang</i>
Sesta forma (Acqua)	<i>Tae Geuk Yuk-Jang</i>
Settima forma (Monte)	<i>Tae Geuk Chil-Jang</i>
Ottava forma (Terra)	<i>Tae Geuk Pal-Jang</i>

## **POOMSAE / CINTURE NERE**

*Poomsae Koryo*  
*Poomsae Keumgang*  
*Poomsae Taebaek*  
*Poomsae Pyongwon*  
*Poomsae Sipjin*

## **TECNICHE DI CALCIO**

Calcio frontale	<i>Ahp Chagi</i>
Calcio semicircolare	<i>Bandal Chagi</i>
Calcio discendente	<i>Jiko Chagi</i>
Calcio circolare	<i>Dollyo Chagi</i>
Calcio all'indietro	<i>Dwi Chagi</i>
Calcio a 360 °	<i>Twimyo Dollmio Yopcha Jirugi</i>
Calcio laterale	<i>Yeop Chagi</i>
Calcio girato all'indietro	<i>Mom dollyo Chagi</i>

## **TECNICHE DI ROTTURA**

*Kyokpa*

## **COMBATTIMENTO**

*Kyôrugi*

## **ALTRI TERMINI**

<i>Ki</i>	Energia interiore
<i>Ki-hap</i>	Emissione esplosiva di aria
<i>Dobok</i>	Uniforme
<i>Dojang</i>	Palestra
<i>Sabôm-Nim</i>	Istruttore
<i>Kwanjang-Nim</i>	Maestro