



Corso di Chang-Bong (L'asta lunga dell'Hapkido)

INTRODUZIONE

L'asta (*Chang-bong* in coreano,) rappresenta l'arma più lunga dell'Hapkido anche se, vista la sua varietà di utilizzo, può essere considerata come due diverse armi. **La Lancia**, ed il **bastone roteante**.

Questo corso comprende tutta la parte tecnica relativa allo studio dell'arma in combattimento, ed è arricchita dalle applicazioni a mani nude che se ne ricavano, permettendo un ulteriore approfondimento ed ampliamento dell'intero sistema di combattimento.

Personalmente ho studiato l'asta sia in diversi stili di Hapkido che di Wing-Chun, da validissimi Maestri. Il corso comprende elementi tecnici di entrambe le discipline da me studiate perché affini e complementari in diversi elementi, a mio giudizio, tra loro.

L'asta viene studiata in diverse arti marziali che ne esaltano alcuni elementi a discapito di altri. I grandi Maestri suggeriscono sempre di studiare la stessa arma in più discipline marziali, in modo da poter apprendere da diversi punti di vista e migliorarsi come praticanti. Nella F.I.H.A.P. per aggiudicarsi il titolo di Maestro nell'arma scelta, è necessario non solo terminare il programma tecnico Federale, ma terminarne lo studio tecnico in almeno in un'altra disciplina marziale, ed infine praticare per un tempo non inferiore a 10 anni.

Per chi volesse apprendere solo il Palo Lungo Wing-Chun, dico subito che al termine del corso non avrete alcun riconoscimento in merito, né di aver terminato il programma WC come richiesto da programma. Il certificato WC può essere rilasciato soltanto da un Istruttore qualificato in quella disciplina.

Al termine del corso riceverete un certificato riconosciuto nell'Hapkido tramite l'Associazione Sportiva Chang-Young, riconosciuta ed affiliata alla F.I.H.A.P.



Dettagli sul corso

Il programma prevede lo studio dell'arma lunga come lancia e tutte le applicazioni a mani nude che ne derivano.

Il corso si sviluppa in quattro appuntamenti della durata di circa quattro ore.

Verranno fissate due date a Luglio e due a Settembre per consentire un apprendimento graduale e corretto.

La forma della lancia racchiude tutti gli elementi di studio e verrà appresa nelle quattro sessioni

1	Posizioni e passi di base, 5 esercizi di forza e precisione, attacchi diretti e circolari, parate e deflessioni. Esercizio 1 Lavoro a coppia Bastone a contatto – Mantenimento della distanza, ricerca degli angoli di attacco e strategia di posizionamento Bastone staccato – Deflessione dai principali attacchi diretti e circolari	Lavoro di braccia - Ingresso sugli attacchi avversari Lavoro di gambe - Ingressi ed avanzamenti nelle diverse direzioni
---	--	--

2	Aperture della guardia avversaria ed ingressi. Esercizio 2,3 Bastone a contatto – Pressione ed ingressi. Deformazioni di difesa e contrattacchi. Bastone staccato – Utilizzo dei piccoli cerchi e dei passi laterali	Lavoro di braccia – Aperture ed ingressi, parate e ricerca degli angoli Lavoro di gambe - Risposte dirette da attacchi con gli arti inferiori
3	Tecniche di emergenza sugli ingressi scivolati. Esercizio 4-5-6 Bastone a contatto – Tre manovre di risposta alle pressioni estreme Bastone staccato – Tre manovre di risposta alle pressioni estreme	Lavoro di braccia - Lavoro di gambe - Parate ed ingressi con le gambe su attacchi con arti inferiori
4	Dalla lancia al bastone roteante Bastone a contatto – Varianti agli ingressi per intrappolare l'avversario Bastone staccato – Rotazioni ed utilizzo delle due punte. Variazioni agli schemi di combattimento	Lavoro di braccia – Il passaggio alla lotta, inizio proiezioni Lavoro di gambe - calci in rotazione, raddoppi e diretti all'indietro

Informazioni tecniche sull'asta lunga Chang-Bong

- La lancia colpisce principalmente con la punta e secondariamente di lato ma sempre nella zona più lontana dal corpo. E' costituita da un lungo palo dritto o a forma conica, con l'impugnatura più larga rispetto all'estremità, dove viene collocata di solito una punta metallica. Le sue dimensioni variano dai 180 ai 280 cm, con di 3,5 all'impugnatura all'1,8 alla punta. Viene utilizzata per il combattimento alla lunga distanza e getta le basi per imparare il lavoro di piede, l'uscita ed entrata dalla distanza di "tocco", a calcolare gli angoli di ingresso ed a deflettere gli attacchi avversari per sbilanciarlo e colpirlo. Essendo l'asta abbastanza pesante migliora la resistenza e la forza generale di tutto il corpo e soprattutto l'equilibrio durante gli spostamenti. A causa della sua lunghezza, la lancia funziona meglio a distanze comprese tra i 180 e i 300 cm (compreso l'allungo di braccia), ma se troppo lunga serve a poco nel combattimento a media e corta distanza o negli spazi stretti.
- Il bastone roteante è costituito da o asta dritta o a sezione circolare-affusolata, ovvero con il centro più largo (2,5-3 cm) e le due punte più sottili (2 cm circa). Il bastone risulta molto più versatile ed incorpora sia gli elementi di lotta della lancia, anche se con qualche modifica vista la minore lunghezza, sia tutta una serie di tecniche che ben si prestano al combattimento a media e corta distanza, sino al corpo a corpo. Il bastone ha una presa più centrale e permette di colpire in entrambe le direzioni. Inoltre può essere fatto roteare in modo da coprire un area di lotta a 360°. Il bastone roteante insegna molti passi circolari che vengono utilizzati nel combattimento contro più avversari permettendo un'ottima visuale della situazione rimanendo sempre coperti. Alla media e corta distanza permette di intrappolare gli avversari eseguendo leve e proiezioni, anche quando viene afferrata in punta o al centro, con una o entrambe le mani. Contrariamente alla lancia, nel bastone roteante esistono molti tipi di presa e quindi sviluppa sensibilità e dinamicità nel lavoro di braccia per entrare nella guardia avversaria o aggiudicarsi il lato migliore al combattimento.

