



# A.S. Chang - Young



## **Terminologia delle Arti Marziali Coreane** (Approvata dalla I.D.M.F. per la Corea e dalla F.I.H.A.P. per l'Italia)

Ogni Arte marziale porta con sé oltre alle basi tecniche del combattimento anche la cultura e le regole create e tramandate dal proprio paese d'origine, e così è anche per la terminologia che ne descrive e caratterizza i colpi. Naturalmente si potrebbe insegnare il tutto parlando tranquillamente nella propria lingua, ma anche se questo è solamente un aspetto marginale, esso rientra a tutti gli effetti nell'insegnamento dell'Arte Marziale e merita tutto il nostro rispetto. Inoltre la conoscenza della terminologia coreana (in questo caso) ci permetterebbe di poterci allenare in qualsiasi parte della terra, anche a contatto di allievi e maestri stranieri che potrebbero non parlare la nostra lingua. Date valore ad ogni singola sfumatura delle Arti Marziali e a qualunque altra cosa con la quale entrate in contatto e riuscirete ad ottenere il massimo dalla vita.

**NOTA:** I lettori specializzati potranno rilevare alcune differenze nella grafia dei termini coreani riportati nel testo rispetto ai libri commercializzati.

Nelle traduzioni delle lingue che utilizzano caratteri grafici al posto delle lettere, di solito si utilizzano le consonanti secondo l'ortografia inglese e le vocali secondo quella italiana.

Nel testo, per facilitare la lettura e la pronuncia, si utilizzerà esclusivamente l'ortografia italiana completa delle 25 lettere.

### **ESEMPIO:**

- Il calcio frontale, normalmente scritto ahp cha-gi, verrà qui scritto ap ciakì o ciachì.
- Generalmente la fine delle parole è accentata tranne casi particolari.
- Il trattino – indica la scomposizione di una parola per meglio collocare l'accento.
- La “D” iniziale è una via di mezzo fra D e T.
- “K” e “G” sono molto simili nella pronuncia

### **Termini generali**

Mu-sul	= Arte Marziale
Mu-do sul	= via o percorso delle arti marziali
Gu-kki	= bandiera
Do-bok	= uniforme tradizionale
Kwan	= scuola di arti marziali
Do jang	= palestra o luogo dove si pratica l'arte
Hoscin	= autodifesa
Hoscin sul	= tecnica di autodifesa (applicazione)
Wae-ghi	= energia o forza esterna
Nae-ghi	= energia o forza interna
Nae gong	= esercizi (anche respirazione) di energia interna
Hap-Ki-Do	= Hap(tecnica)-Ki(energia intera)-Do(via, percorso, armonizzazione)

## Qualifiche e gradi

Kyò	= praticante
Kyo-sa	= praticante cintura nera
Sa-bom	= istruttore (dopo il grado di nera I° dan e consenso ad insegnare)
Sa-bom nim	= signor istruttore (normalmente quando ci si rivolge ad un superiore si aggiunge sempre il termine signore)
Kan-giam	= maestro (oltre il 4° dan)
Kan-gia nim	= signor maestro
Cia-nip cià	= fondatore di uno stile ("maestro della via")
Do-ju nim	= erede designato per tramandare lo stile

## Termini tecnici di allenamento

Jup gi	= afferrare una parte del corpo
Kokki	= afferrare l'uniforme o presa di un'articolazione
Jurugi	= spingere
Ki-hap	= armonizzazione dell'energia "grido" (Un potente grido che esprime l'integrazione tra l'energia fisica e quella mentale)
Sci-hap	= competizione sportiva
Si-giac	= iniziare
Keliò	= smettere
Wen	= sinistra
o-ruen	= destra

## Comandi impartiti in allenamento

### Prima della lezione

All'ingresso e all'uscita dal dojang (palestra) tutti i membri del kwan (scuola o società sportiva), anche se vestiti con abiti borghesi, devono salutare il lato d'onore (dove sono situate le bandiere, l'eventuale immagine del caposcuola e altre). In assenza verso il centro della palestra.

### Inizio della lezione

Gli allievi, rivolti di fronte al Maestro, devono allinearsi a partire dalla sua sinistra, secondo il grado e l'anzianità di pratica lasciando al centro della fila il Maestro.

L'allevo di grado più alto darà i seguenti comandi:

Ciariò	= attenti
Kionnè	= saluto

Di seguito al saluto, alla fine del riscaldamento o nel saluto finale ci si allinea nuovamente o ci si mette in cerchio sempre secondo l'ordine di cintura

An-Già= sedersi

Mu Yom	= concentrazione mentale (1-3 minuti, attendere il segnale del maestro)
Scuidà	= respirazione
Parò	= ritorno in piedi

## Nel corso della lezione

- Quando un allievo giunge in ritardo esegue 10 piegamenti come punizione e solo dopo essere stato riconosciuto dal Maestro potrà unirsi alla lezione.
- I piegamenti possono essere richiesti da parte del Maestro anche nel caso non vengano rispettate le norme del Dojang o si abbia un comportamento non consono ad un praticante di Hapkido . La funzione della punizione non è umiliare ma disciplinare l'atleta.
- Quando un allievo ha la necessità di lasciare la sala di pratica (per qualsiasi ragione) o deve chiedere qualcosa personalmente al Maestro, deve attendere con il braccio alzato finché egli non gli rivolge la parola e non ottiene il permesso.

## Conclusione della lezione

Gli allievi si riallineano in ordine, come all'inizio della lezione.

Una volta allineati, voltati di schiena al comando, ci si rimette in ordine il do-bok. Saluto come all'inizio o rituale di chiusura .

Ci si inginocchia e si esegue il saluto da seduti (gli allievi aspettano che si inginocchia il Maestro e poi si inginocchiano a partire dal grado più alto che poggia a terra prima il ginocchio destro e ci si rialza tirando su prima il ginocchio sinistro).

Il-de-Giang = ci si rivolge alla bandiera per il saluto di rispetto

Il Maestro si rigira e si esegue il saluto finale con il ringraziamento per la lezione

Allievo anziano: Kan-giam Nim, ciarìò, kionnè = Signor Maestro, attenti, saluto

Il Maestro ricambia il saluto: Kansamidà = grazie

Gli allievi ricambiano = grazie

Il maestro, se lo ritiene necessario, chiarisce alcuni punti della lezione o comunica eventuali avvisi.

Quando gli allievi terminano di allenarsi tra loro e si salutano con l'inchino si pronuncia la frase "Su-gò ancio-smnidà" = grazie per l'allenamento.

## Etichetta

Il comportamento durante gli eventi "straordinari", quali esami, dimostrazioni, competizioni sportive, ecc... dovrà essere lo stesso adottato durante i normali allenamenti, ma tenendo conto delle particolari circostanze nelle quali ci si trova.

## I Tre Principi per apprendere l'Hap ki do

Cion-gion = Rispetto

Chion-son = Pazienza

Innè = Umiltà

존경  
Respetto

인내  
Pazienza

겸손  
umiltà

## ANATOMIA

L'intero corpo, sorgente di energia viene mobilitato nell'Hap ki do e in genere nelle diverse arti marziali coreane. Gli arti superiori, inferiori, la testa ed il corpo possono essere utilizzati tanto per proteggere quanto per attaccare.

**Il corpo umano, come bersaglio viene diviso in tre zone:**

OL-GUL = La testa sino alla base del collo  
 MOMTONG = Dalla base del collo alla cintura  
 ARE' = Dalla cintura sino ai piedi



<b>Testa</b>	= mo-ri	<b>Dita</b>	= son-ga rak
<b>Faccia</b>	= Eolgul	<b>Vita, cintura</b>	= hori
<b>Bocca</b>	= ip	<b>Gamba</b>	= dari
<b>Collo</b>	= mok	<b>Ginocchio</b>	= mu-rup
<b>Spalla</b>	= okkè	<b>Caviglia</b>	= palmoc (come a.braccio)
<b>Corpo</b>	= momtong	<b>Piede</b>	= baal
<b>Braccio</b>	= pal	<b>Collo del piede</b>	= baaldung
<b>Gomito</b>	= palkup	<b>Tallone</b>	= ti-ciuk
<b>Avambraccio</b>	= palmok	<b>Parte carnosa sotto</b>	
<b>Polso</b>	= sonmok	<b>le dita</b>	= Ap-ciok
<b>Mano</b>	= son		

## I NUMERI

### Cardinali

Anà	=	1
Dul	=	2
Set	=	3
Net	=	4
Daso	=	5
Yaso	=	6
Ilgob	=	7
Yodol	=	8
Ahob	=	9
Yol	=	10

### Ordinali

Il	=	primo
I	=	secondo
Sam	=	terzo
Sa	=	quarto
O	=	quinto
Yuk	=	sesto
Chil	=	settimo
Pal	=	ottavo
Koo	=	nono
Sib	=	decimo

## LE TECNICHE

Posture	= CIA-SE'
Posizioni	= SOKI'
Colpire di pugno	= CIRUGHI'
Colpire con la mano o le dita	= CIRCI'
Colpire con il taglio della mano	= CIKI'
Colpire di piede	= CIAKI'
Atto di difendersi	= MAKI'
Lotta (prese, leve e proiezioni)	= SCI-RUM
Movimenti del corpo	= MOM UM-JIGHI'
Cadute con appoggio	= NAK-POP
Le armi	= MU-GHI'
Le forme o figure prestabilite	= YOUNG

### La postura (CIA-SE')

Si divide in:

Cia-ion sé	= postura rilassata che nasconde la guardia
Kiu-ron sé	= postura di combattimento dichiarata moderna (simile al pugile ma con il corpo girato a 80° circa), o tradizionale

### Le Posizioni tradizionali (SOKI')

Sono essenziali per insegnare la variazione del peso sulle gambe, per scaricare sull'avversario ed evitare di perdere l'equilibrio.

Ciarìò	= posizione di attenti
Kionnè	= saluto (flessione di 15° tronco e 45° testa)
Giun Bi	= pos. di partenza (varia se si tratta di preparazione alle forme o al combattimento)
Ap-Soki	= passo corto
Ap -Kubi	= pos. avanzata
Giucium-Soki	= pos. del cavaliere (Kima sé, antico nome)
Ap-Giucium avanti	= come il cavaliere ma con una gamba spostata in avanti
Di-Kubi	= pos. arretrata
Koa-Sochì	= pos. a gambe incrociate
Bam-Soki	= pos. della tigre
Haktari-Kubi	= pos. della gru
Kiuronsè	= pos. di combattimento libero



Per ogni posizione esiste una versione rialzata che consente movimenti più agili e una abbassata che conferisce più forza e stabilità agli atti di difesa o di attacco.

## Colpire di pugno (CIRUGHI')

Significa colpire con uno :

Jumok = Mano chiusa a pugno

Fion Jumok = Mano semichiusa a pugno

Bam Jumok = Mano chiusa a pugno in cui la prima articolazione di un dito spunta a mo di arpione.

**Si hanno tre versioni:**

In Chi Jumok (falange dell'indice) } Il pollice si appoggia alla base  
Bam Jumok (falange del medio) } per dare più forza.  
Om Chi Jumok (falange del pollice di lato)

### Esecuzione



Si prevede la distensione del braccio e la rotazione della mano.

Bande girugì	= pugno portante
Barrò “	= pugno opposto
Yeop “	= pugno laterale
Ci “	= uppercut
Dollio “	= gancio
Cechio “	= uppercut da vicino allo stomaco
Seuo “	= termine che indica il colpo con il
pollice rivolto	verso l'alto.

## Colpire con la mano aperta o con le dita (CIRCI')

Significa colpire con:

A cum son circì = curva fra indice e pollice (attacco al collo)  
Fio son cut “ = dita a lancia (attacco agli occhi e alla gabbia toracica)  
Kawi son cut “ = indice e medio sono tesi a forbici (occhi)  
Jan son cut “ = si colpisce con il dito indice  
Suri son “ = becco ad aquila o a gru  
Kawi su “ = mano ad artiglio

### Esecuzione

Si colpisce come nei primi tre esempi delle tecniche di pugno.



## Colpire con le diverse parti della mano o colpi particolari (CIKI')

Significa colpire con :

Batang son cichì	= palmo (attacco alla mandibola, collo e coste)
Me-jumok “	= pugno a martello
Deung-jumok “	= dorso del pugno
Sonnal “	= lato radiale della mano a coltello
Sonnal-deung “	= lato ulnare della mano a coltello
Son mok “	= colpo di polso
Paltok “	= colpo con avambraccio
Mo-ri “	= colpire con la testa



### Esecuzione

**NOTA:** il colpo di palmo appartiene alla categoria di attacco dei ciki, ma viene lanciato con le modalità degli attacchi di cirki.

In base alla traiettoria si possono avere:



An-Ciki	= si colpisce verso l'interno
Bakkat-Ciki	= si colpisce verso l'esterno
Ap-Ciki	= quando il bersaglio è di fronte
Naerio-Ciki	= dall'alto verso il basso o di lato

**Palcup-Ciki** = Si colpisce il bersaglio con i gomiti

**Murup-Ciki** = si colpisce con il ginocchio

Per eseguire bene la tecnica occorre afferrare l'avversario con le mani e tirarlo verso di sé.

**Le tecniche di attacco si dividono in tre gruppi distinti, secondo l'effetto che si intende provocare sul corpo dell'avversario:**

**Attacchi diretti** = Colpi mirati a provocare la frattura dell'osso o la rottura del muscolo (l'arma non viene fatta ruotare). Attacchi di Ciki

**Attacchi perforanti** = Mirano a causare un'emorragia interna (l'arma viene fatta ruotare sul punto che si colpisce). Attacchi di Girugi

**Attacchi penetranti** = Mirano a tagliare i punti vitali facendo penetrare l'arma. Attacchi di Girci

## Colpire di piede (ciaki')

Si può colpire con tutte le parti del piede

### Esecuzione



Ap-Ciaki = calcio frontale  
Ap-Cia-ollighi = calcio frontale rimontante  
Cico-Ciaki = calcio di tallone al viso o dall'alto verso il basso  
Dollio-Ciaki = calcio circolare  
Bandal-Ciaki = calcio obliquo (colpisce con traiettoria inclinata a 45°)  
Bannal-Ciaki = calcio portato con la parte interna del piede alla tibia o al ginocchio  
Ap-Furighi = calci circolari frontali } ..An-Ciaki  
= verso l'interno }  
a spazzare } ..Bakat-

Ciachi = verso l'esterno

Pada-dollio-ciaki = calci opposti al dollio-ciaki. Si hanno tre varianti:

Furio-Ciaki = mantenendo il ginocchio esteso (a spazzare)  
Naco-Ciaki = piegando il ginocchio al momento dell'impatto (ad uncino)  
Hurio-Ciaki = calcio strettissimo al viso, praticamente un Ti ciaki

Yeop-Ciaki = calcio laterale  
Dit-ciaki = calcio all'indietro  
Mom-Dollio-Ciaki = calci con rotazione del corpo

Si hanno cinque tecniche:

Mom-Dollio-Furo-Ciaki  
" " -Naco-Ciaki  
" " -Yeop-Ciaki  
" " -Dit-ciaki  
" " -Mom-Hurio-Ciaki

Bituro-Ciaki = calcio esterno  
Miro-Ciaki = calcio frontale o laterale a spinta  
Bado-Ciaki = calcio di rimessa

Twio-....-Ciaki = calci in volo  
Dubaldang-Ciaki = due calci in volo in successione  
Modumbal-Ciaki = due calci in volo contemporaneamente



## Atto di difendersi = (MAKI')

E' un tipo di difesa attiva, nella quale, oltre ad evitare l'attacco, si colpisce con forza l'arto avversario, al fine di scoraggiarlo l'avversario a continuare l'aggressione.

In base alla sezione corporea da difendere si ha:

El-Gul-Makì = parata alta al viso  
 Momtong-Makì = parata media al tronco  
 Are-Makì = parata bassa dalla vita in giù

#### In base alla direzione:

..Elgul-Makì = verso l'alto  
 ..An-Makì = verso l'interno  
 ..Bakat-Makì = verso l'esterno  
 ..Yeop-Makì = laterale  
 ..Are-Makì = verso il basso

#### In base al punto di contatto

Palmok = avambraccio  
 Sonnal = taglio della mano  
 Batang son = palmo della mano  
 Deung son = dorso della mano (si usa nelle parate devianti)



#### Esempio :

- Una parata esterna con avambraccio omolaterale a livello alto si traduce : **Bakat palmoc elgul bande makì**
- Parata bassa con taglio della mano controlaterale : **Sonnal are barro makì**
- Parata media verso l'interno con palmo della mano omolaterale : **An batang son momtong bande makì**

#### Tecniche particolari di parata e abbreviazioni

Hecio-Makì = parata doppia con gli avambracci in direzione opposta  
 Yeot-pero-Makì = parata a croce o X (chiamato anche Otkoro Makì)  
 Sonnal-Makì = parata con il taglio della mano  
 Godro-Makì = parata rafforzata  
 Batang Son-Makì = parata con il palmo della mano  
 Bakat-palmok-Makì = parata verso l'esterno con il pugno dalla parte ulnare o radiale

#### Parate con i piedi



Ap-Ciaki-Makì = parata con calcio frontale  
 Yeop-Ciaki-Makì = parata con calcio laterale  
 Ap-Furighi-Makì = parate frontali circolari  
 Dari-Makì = parate con la gamba o tibia  
 Bannal Makì = parata col bordo interno del piede

## Lotta (prese, leve svincoli, proiezioni e pressioni) = SCI-RUM

Per lotta si intendono tutte quelle azioni che prevedono il corpo a corpo e possono portare all'applicazione di tecniche di presa, di leve articolari per controllare, rompere o proiettare l'avversario a terra, e proiezioni per presa e squilibrio dell'avversario.

**Prese** = Kokki (basta antecedere una qualsiasi parte anatomica articolare per ottenere il nome della presa) es:

Son mok kokki = presa al polso  
Mo li kokii = presa della testa  
Ciorugi = presa per soffocamento

**Leve e svincoli** = Purtroppo non ci sono ancora pervenuti i termini coreani che indicano le leve e gli svincoli. Una leva si effettua forzando un'articolazione oltre la sua escursione articolare e può essere applicata a quasi tutte le articolazioni del corpo.

Le leve si effettuano per  
|per estensione  
|per flessione  
|per rotazione



Nella loro esecuzione le leve assumono un percorso ellittico a spirale atto a trascinare ed a scaricare sull'articolazione le maggiori forze (centripete-centrifughe) possibili. Imprigionando l'avversario nel movimento rotatorio a spirale lo si rende dipendente dalla tecnica impedendogli di sottrarsi alla leva che può terminare con una proiezione, un'immobilizzazione, una lussazione o la rottura dell'articolazione stessa.



Gli svincoli servono per sfuggire alle leve, ma sono efficaci solo se utilizzate prima che la leva venga "chiusa".

**Pressioni** = **NURUGHI'** (termine generale che indica la pressione che si esercita sui punti di agopuntura per provocare dolore, immobilizzare o "scioccare" l'avversario per un'attimo, al fine di eseguire la tecnica successiva con successo.



**Proiezioni** = Ton giki (termine generale che contraddistingue le tecniche di proiezione che possono essere paragonate per somiglianza a quelle del Judo, anche se utilizzano anche “agganci” diversi per non risentire delle limitazioni sportive e dalla dipendenza del judogi).

- |                                                  |                               |
|--------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Caricamento con abbraccio alla vita           | 7. Presa delle gambe frontale |
| 2. Caricamento con abbraccio collo               | 8. Presa delle gambe          |
| 3. Caricamento sotto braccio                     | 9. Spazzata interna laterale  |
| 4. Grande falciata esterna                       | 10. Spazzata interna frontale |
| 5. Sgambetto con tallonata alla tibia            | 11. Bilancia                  |
| 6. Falciata ad uncino con tallonata al ginocchio | 12. Caricamento del braccio   |

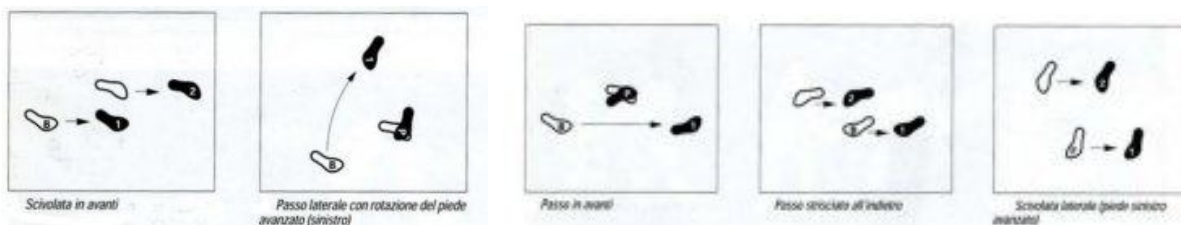


### Spostamenti del corpo (MOM UM-JIGHI')

Con questo termine si indicano in generale i vari movimenti del corpo (rotazioni parziali o complete ed inclinazioni) che possono essere usate assieme a tecniche di attacco o di difesa o per schivare o colpire l'avversario.

Assieme al corpo vanno menzionati anche gli **step**, ovvero i passi che si compiono per avvicinarsi o allontanarsi dall'avversario, per uscire dalla linea di azione e per dare forza cinetica e potenziale alle tecniche (per lo più leve e proiezioni) con movimenti ad onda o circolari e circolari-spirali.

Ne esistono circa quaranta che possono naturalmente essere sommati e combinati al fine di ingannare, sottrarsi, entrare nella guardia ed eseguire la tecnica.



## Cadute con appoggio (NAK-POP)

Le cadute sono tecniche eccezionali che servono ad evitare danni eccessivi durante le proiezioni o spazzate. Insegnano ad utilizzare meglio il nostro nello spazio e ad utilizzare in modo più proficuo i riflessi paracadute e di equilibrio. Ne sono state ideate circa 10 tra morbide e dure o d'impatto, ma il loro numero può aumentare perché capiti i principi base possono essere variate per adattarsi meglio alle circostanze, che non devono essere riferite solamente alla lotta ma a tutti gli eventi che lo richiedano.

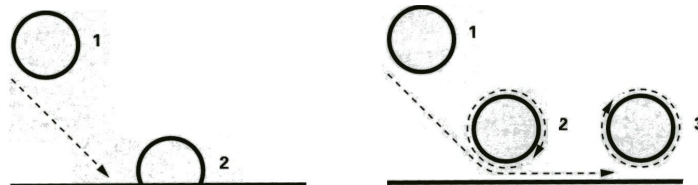
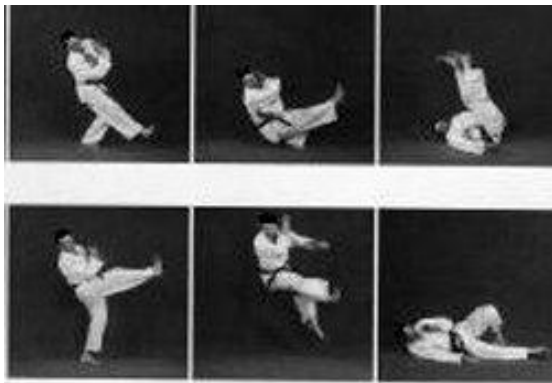
Si hanno anche diversi livelli di difficoltà.

Cadute o rotolamenti dalla posizione inginocchiata, eretta, camminando, su spinta, in volo.

Una buona caduta ci può evitare danni per essere scivolati o per aver inciampato, inoltre "cedere" ad uno squilibrio assecondando la forza che ci ha fatto uscire fuori dal nostro baricentro magari con un altro passo, un saltello o una vera e propria caduta possono evitarci la classica "storta" alla caviglia che ci accompagnerebbe con dolore per almeno tre o quattro giorni.

**Cadute morbide** = sono caratterizzate da rotolamenti del corpo sul pavimento o ad una azione rallentante. Possono terminare con un impatto se si è mantenuti dall'avversario.

**Cadute d'impatto** = caratterizzate da un impatto al suolo violento che viene neutralizzato o diminuito grazie ad un corretto posizionamento del corpo sincronizzato con la respirazione. Può continuare con un rotolamento che ne smorza ancor maggiormente i danni.



## Le armi (MU-GHI')

Lo studio delle armi di tipo offensivo-difensivo viene utilizzato per completare l'addestramento del praticante. A differenza di molte altre arti in cui il metodo di lotta con armi si distingue molto dal normale allenamento, nello'Hapkido si seguono gli stessi principi del combattimento a mani nude in modo da essere un'estensione naturale dell'arte.

Tan bong	= bastone corto (circa 20-25 cm con o senza cordicella (sfolla-gente))
Cian bong	= bastone lungo (circa 20 cm oltre l'altezza del praticante)
Tan giang	= bastone da passeggio ricurvo
Tan gom	= coltello
Kum o Gum	= spada lunga ricurva
Ciul	= corda
-----	= oggetti di uso comune (tenuti in mano o lanciati)
-----	= difesa da pistola o fucile(introdotta recentemente per le forze dell'ordine o nei paesi dove è legale portare con se un'arma da fuoco.

## Le forme (YOUNG)

Più di ogni altro studio tecnico o esercizio, la pratica delle forme è un elemento importante nello sviluppo della giusta conoscenza delle Arti Marziali. Dal principiante al maestro, le forme mostrano l'aspetto multi-dimensionale dell'arte, sviluppando e migliorando la coordinazione, l'equilibrio, la distribuzione nel tempo, il controllo della respirazione, del ritmo e della distanza.

Inoltre le forme tramandano il materiale tecnico dell'arte stessa attraverso gli anni, in maniera che questo possa mantenere il suo nucleo originario pur continuando ad evolvere nel tempo ed adattarsi alle nuove situazioni.

Esistono cinque forme di base a mani nude ed una per ogni arma.