



# TEORIA DEL PRATICANTE



## INTRO

Il Hwal Moo Do, letteralmente “Via per proteggere la vita” è una disciplina marziale di origine coreana che si sviluppa principalmente in Italia, Grecia e Stati Uniti.

Il HMD nasce per opera del Gran

Master Lee Kun Hwa ma le tecniche e la filosofia di questa disciplina hanno origini più antiche che risalgono ai famigerati guerrieri Hwarang. Tali guerrieri erano incaricati di difendere le famiglie imperiali durante i regni delle antiche dinastie coreane. Successivamente le conoscenze di questi guerrieri vennero diffuse in maniera più ampia, prima solo verbalmente poi in maniera sempre più strutturata dando vita alle prime forme di arti marziali coreane. Tra queste si affermarono il Soo Bahk e il Tale Kyun, entrambe caratterizzate da un ampio uso di tecniche di gambe. Da queste discipline discendono il Tae Kwon Do e il Tang Soo Do (ancora oggi praticate), quest’ultima si differenziava dalle altre discipline coreane dell’epoca per la fusione delle tecniche di gambe già presenti con le tecniche di braccia provenienti da discipline cinesi e giapponesi.

Ed è proprio dal Tang Soo Do che il Gran Master Lee Kun Hwa si dirama dando vita al Hwal Moo Do intendendo in modo innovativo e aperto il concetto di arte marziale. Infatti nel HMD si possono trovare tutte le peculiarità di una disciplina tradizionale, unite alle moderne tecniche di kickboxing e alle tecniche di difesa personale.

Quello infatti che caratterizza la scuola e i praticanti di HMD è una profonda disciplina unita ad una grande capacità tecnica.



"ogni lungo viaggio  
inizia con un primo passo."

---

LAO TZE

---

# CINTURA BIANCA



## 10° Gup

# CINTURA GIALLA



## 9° Gup

## PROGRAMMA TECNICO

### TECNICHE DI BRACCIA

- Hah Dahn Mahki (Difesa Bassa)
- Chung Dahn Mahki (Difesa Media)
- Sahng Dahn Mahki (Difesa Alta)
- Chung Dahn Kong Kyuk (Pugno Medio)
- Sahng Dahn Kong Kyuk (Pugno Alto)

### FORMA

Gi Cho Hyung Il Bo  
link video

### SOO SICK DE RHION

Gi Cho Hyung Il Bo  
link video

### TECNICHE DI GAMBE

- Ahp Cha Gi (Calcio frontale)
- Ahp Podo Oll Ri Gi (Calcio a martello)
- Moo Roop Cha Gi (Ginocchiata)
- Chok Do Cha Gi (Calcio basso)

### DIFESA PERSONALE

- PRESA AL POLSO DIRETTA
- PRESA AL POLSO INCROCIATA

# TEORIA

# 活 武 道

## **Che cosa è il Hwal Moo Do?**

Il Hwal Moo Do è un'arte marziale coreana per la difesa personale.

## **Che cosa significa HMD?**

HMD significa "Via che insegna a proteggere la vita".

## **Quale stile del HMD pratichiamo?**

Lo stile Jung Do Kwan.

## **Che cosa significa JDK?**

JDK significa "Scuola della giusta via".

## **Chi ha fondato il HMD?**

IL HMD è stato fondato dal Gran Maestro Kun Hwa Lee.

## **Cosa sono le preforme?**

Le preforme sono un esercizio in cui si simula un combattimento contro più avversari.

## **Chi ha creato le preforme?**

Le preforme sono state create dal Gran Maestro Kun Hwa Lee.

## **I dieci regolamenti**

1. Essere leale verso la Patria
2. Essere obbedienti con i genitori
3. Amore e rispetto tra marito e moglie
4. Essere cooperativi tra fratelli
5. Essere rispettoso
6. Essere rispettoso e leale con il Maestro
7. Essere leale con gli amici
8. Non uccidere
9. Mai ritirarsi da un confronto
10. Finire sempre quello che si inizia



"Ci sono solo due errori  
che si possono fare  
nel cammino verso il vero,  
Non andare fino in fondo  
e Non Iniziare."

---

BUDDHA

---

**CINTURA GIALLA**

9° Gup

**CINTURA ARANCIO**

8° Gup

---

**PROGRAMMA TECNICO**


---

**TECNICHE DI BRACCIA**

- Tuel Oh Sahng Dahn Mahki
- Wheng Jin Kong Kyuk
- Tuel Oh Chung Dahn Mahki
- Tuel Oh Hah Dahn Mahki
- Tuel Oh Chung Dahn Kong Kyuk
- Hu Bang Japgo Mahki
- Tuel Oh Sahng Dahn Kong Kyuk

**FORMA**

Gi Cho Hyung I Bo  
link video

**SOO SICK DE RHION**

Gi Cho Hyung I Bo  
link video

**TECNICHE DI GAMBE**

- Ahneso Pahkuro Cha Gi
- Pahkeso Ahnuro Cha Gi
- Dwi Podo Ri Gi (con un passo)
- Dwi Cha Gi (con un passo)

**DIFESA PERSONALE**

- PRESA DOPPIA AL POLSO
- PRESA DOPPIA  
AD ENTRAMBI I POLSI



# TEORIA

活  
武  
道

## **Quanti movimenti e quanti Kyap ci sono nelle preforme?**

**Gi Cho Hyung Il Bo** - 20 movimenti e 2 Kyap

**Gi Cho Hyung I Bo** - 26 movimenti e 2 Kyap

**Gi Cho Hyung Sam Bo** - 30 movimenti e 2 Kyap

## **Che cosa è il Dojang?**

Il Dojang è un luogo sacro per allenare e sviluppare il corpo e lo spirito

## **Cosa dice il codice del Jung Do Kwan?**

Il codice del JDK si basa sul rispetto per la vita e l'armonia con la natura. Ogni praticante è obbligato a seguire la giusta via nella propria vita, usando le conoscenze acquisite al fine di adoperarsi per la giustizia con integrità dignità e coraggio senza preoccuparsi delle difficoltà che si incontrerà.

segue...

## **Regolamenti per la lezione**

1. Entrare nel Dojang con la divisa in ordine
2. Ogni volta che si entra e si esce dal Dojang bisogna fare il saluto al Maestro ed alle bandiere
3. Prima prendere parte alla lezione bisogna aspettare un segnale da parte del Maestro
4. Ci si deve disporre in fila in ordine di grado da destra verso sinistra con il grado più anziano a destra. A parità di grado starà davanti l'allievo con l'età maggiore
5. Dopo la ginnastica di riscaldamento si effettua il saluto al Maestro ed alle bandiere. La stessa procedura va ripetuta anche a fine lezione
6. Prima di assentarsi dal Dojang per qualsiasi motivo va avvisato il proprio Maestro.



"Chi conosce  
tutte le Risposte  
Non si è fatto  
tutte le Domande"

---

CONFUCIO

---

**CINTURA ARANCIO****8° Gup****CINTURA ARANCIO VERDE****7° Gup**


---

**PROGRAMMA TECNICO**


---

**TECNICHE DI BRACCIA**

- Hu Gul Chung Dahn Japgo Mahki
- Hu Gul Hah Dahn Japgo Mahki
- Hu Gul Sahng Dahn Japgo Mahki
- Hu Gul Tuel Oh Sahng Dahn Japgo Mahki
- Chung Dahn Japgo Mahki
- Dubeon Jireugi

**FORMA**

Gi Cho Hyung Sam Bo  
link video

**SOO SICK DE RHION**

Gi Cho Hyung Sam Bo  
link video

**TECNICHE DI GAMBE**

- Chuk Bang Yup Podo Oll Ri Gi
- Chuk Bang Yup Cha Gi
- Chuk Bang Ahp Dollyo Cha Gi
- Chuk Bang Huryo Cha Gi

**DIFESA PERSONALE**

- PRESA AVAMBRACCIO
- PRESA GOMITO

## Regole del Dojang

1. Rispetto ed obbedienza al Maestro, rispetto verso i propri compagni.
2. Relazioni amichevoli, umiltà.
3. Ascoltare quello che il Maestro ha da dire senza interrompere, chiedere spiegazioni durante una pausa;
4. Gli scherzi e le chiacchiere sono proibiti all'interno del Dojang.
5. L'igiene è fondamentale.  
Bisogna sempre presentarsi in ordine e puliti con la propria persona e con la propria uniforme.
6. Bisogna essere puntuali e continuativi.  
Non saltare le lezioni.
7. Se sorgono problemi o dubbi tra praticanti, bisogna consultarsi con il Maestro.
8. Il Dojang è un luogo sacro, pertanto all'interno di esso si esige correttezza e serietà.  
Solo se strettamente necessario l'insegnante è l'unico che può richiamare l'attenzione.

All'interno del Dojang non si può fare nulla che non sia pertinente con il HMD.

9. Bisogna essere esempio di correttezza e serietà anche all'esterno del Dojang, senza screditare il nome della scuola.
10. Si deve praticare ogni lezione con la giusta pre disposizione spirituale e fisica.

### **Filosofia delle cinture**

Le cinture simboleggiano il ciclo della vita ed il passaggio delle stagioni. La cintura bianca rappresenta l'inverno e la neve che copre le nostre conoscenze del Hwal Moo Do.

La cintura verde rappresenta la primavera.

In primavera si vedono i primi fiori e quindi i primi risultati dell'allenamento.

La cintura rossa rappresenta l'estate, cioè la maturità.

I frutti sono il risultato tangibile dell'allenamento svolto.

A cintura nera ogni allievo è pronto alla pratica vera e propria. La divisa, completamente nera, rappresenta il raggiungimento della completezza fisica, nella filosofia taoista infatti il nero rappresenta il corpo.

Da quarto dan si diventa Sabon, Maestro.

La completezza come praticante di Hwal Moo Do si evince dal fatto che la cintura da Maestro (kodanja) è

nera con una striscia bianca nel mezzo, e la divisa è metà bianca e metà nera, per rappresentare l'equilibrio tra la parte spirituale (bianco) e la parte fisica (nero).

La divisa del Gran Maestro è completamente bianca, senza stemmi né bandiere, per rappresentare il raggiungimento della completezza spirituale del Capo scuola.

## Terminologia di base 1

<b>COREANO</b>	<b>ITALIANO</b>
Hah Dahn	Basso
Chung Dahn	Medio
Sahng Dahn	Alto
Mahki	Difesa
Kong Kyuk	Attacco
Tuel	Inverso
Jappo	Presa
Chuk Bang	Avanti
Hu Bang	Dietro







"Quando si agisce  
cresce il coraggio,  
quando si rimanda  
cresce la Paura."

PUBLILIO SIRIO

**CINTURA ARANCIO VERDE****7° Gup****CINTURA VERDE****6° Gup**


---

**PROGRAMMA TECNICO**


---

**TECNICHE DI BRACCIA**

- Hu Gul Kwon Do Kong Kyuk
- Chun Gul Ahneso Pahkuro  
Soo Do Mahki
- Hu Gul Hah Dahn Soo Do Mahki

**FORMA**

Pyung Ahn Cho Dan  
link video

**SOO SICK DE RHION**

Pyung Ahn Cho Dan  
link video

**TECNICHE DI GAMBE**

- Ahp Cha Nut Gi
- Yup Cha Gi
- Ahp Dollyo Cha Gi
- Peet Cha Gi

**DIFESA PERSONALE**

- PRESA AL COLLO
- PRESA ALLA CINTURA
- PRESA AI CAPELLI

# TEORIA

活  
武  
道

## Terminologia di base 2

<b>COREANO</b>	<b>ITALIANO</b>
Hyung	Forme
De Rion	Combattimento
Ciarriot	Attenzione
Chiong rie	Inchino
Sigiac	Iniziare
Baroh	Ritorno
Ki cho	Tecniche di base

### **Quale è il significato di Pyung Ahn?**

Pion - Buon equilibrio, Agevolezza

An - Serenità, Pace

### **Chi ha creato le forme Pyung Ahn?**

Le forme Pion An sono state create dal Maestro Idosu.

## Cosa affermava il Maestro Idosu?

Il Maestro Idosu affermava che praticando i Pion An si poteva acquisire equilibrio ed agevolezza da un punto di vista fisico, ma anche serenità e pace da un punto di vista spirituale.

## Come si chiamano, quanti movimenti e quanti Kyap hanno le forme Pion An?

Pyung Ahn Cho Dan	23 movimenti e 2 Kyap
Pyung Ahn E Dan	29 Movimenti e 2 Kyap
Pyung Ahn Sam Dan	28 movimenti e 2 Kyap
Pyung Ahn Sa Dan	27 movimenti e 2 Kyap
Pyung Ahn O Dan	28 movimenti e 2 Kyap

## Quali sono gli 8 concetti chiave del HMD?

<b>ITALIANO</b>	<b>COREANO</b>
Coraggio	Yong Gi
Concentrazione	Chung Shim Tong Il
Resilienza	In Neh
Onestà	Chung Gik
Umiltà	Chium Son
Tensione e rilassamento	Scim Ciuc
Controllo della potenza	Im Cio Ciung
Controllo della velocità	Uan Gup



"Sii il cambiamento  
che vuoi vedere  
nel Mondo"

---

GANDHI

---

**CINTURA VERDE**

6° Gup

**CINTURA VERDE BLU**

5° Gup




---

**PROGRAMMA TECNICO**


---

**TECNICHE DI BRACCIA**

- Chong chuk bang mahki
- Japgo Dangyo Teok Jireugi
- Hu Gul Chung Dahn Soo Do Mahki
- Hu Gul Ahneso Bahkuro  
Soo Do Kong Kyuk
- Kwan Soo Kong Kyuk
- Sang Soo Yup Mahki

**FORMA**

Pyung Ahn E Dan  
link video

**SOO SICK DE RHION**

Pyung Ahn E Dan  
link video

**TECNICHE DI GAMBE**

- Dwi Cha Gi
- Dwi Dollyo Cha Gi
- Choi Hah Dahn Ahp Dollyo Cha Gi
- Choi Hah Dahn Dwi Dollyo Cha Gi

**DIFESA PERSONALE**

- PRESA ALLA SPALLA 1 MANO
- PRESA DOPPIA ALLE SPALLE
- PRESA AL TORACE 1 MANO
- PRESA DOPPIA AL TORACE

# TEORIA

## Quale è il significato della bandiera italiana?



I colori della bandiera italiana sono tre:  
il verde simboleggia la speranza o la flora del nostro Paese;  
il bianco simboleggia la fede o la neve sulle nostre montagne;  
il rosso simboleggia l'amore o il sangue dei caduti per la nostra Patria.

## Quale è il significato della bandiera coreana?



Il rosso il blu ed il nero sono i colori nazionali, mentre il bianco rappresenta l'omogeneità, l'integrità e l'amore per la pace del popolo coreano.  
Il cerchio al centro simboleggia la coesistenza

dell'energia negativa e di quella positiva.

I quattro trigrammi agli angoli assumono vari significati: Primavera, Estate, Autunno ed Inverno, oppure Nord, Sud, Ovest, Est, o anche le fasi della giornata Alba, Mezzogiorno, Tramonto, Sera.

## Quale è il significato dell'emblema del HMD?



### Corpo Umano:

L'uomo è rappresentato in posizione seduta, una posizione a metà tra il completo relax (essere sdraiato) e la completa attività (essere in piedi), è quindi la posizione che a lungo richiede la maggior concentrazione.

La mano destra chiusa a pugno rappresenta la violenza, bloccata dalla mano sinistra aperta che rappresenta la pace.

Sulla figura sono evidenziati tre punti, che rappresentano le tre forme di energia dell'uomo:

sulla testa, all'altezza del sangdan tanja si trova "Shin", l'energia spirituale;

sullo sterno, all'altezza del chodan tanja si trova "Kee", l'energia dell'anima, il coraggio;



tre dita sotto l'ombelico, all'altezza dell'adan tanja si trova "Jung", l'energia del corpo.

Jung, Kee, e Shin sono le tre manifestazioni dell'energia nell'uomo. Se ne mancasse una di queste non potremmo essere uomini (ad esempio senza energia Jung e Kee, saremmo spirito puro). Il Jung-Kee-Shin rappresenta anche l'armonia tra il cielo (Shin) e la terra (Jung), attraverso l'energia (Kee).



### **Le foglie:**

Le 14 foglie poste intorno il corpo umano simboleggiano i 14 Kion Na (canali di energia), che, se ben funzionanti, portano pace e serenità. Sono sette a destra e sette a sinistra per rappresentare la parte destra e sinistra del corpo.

### **I frutti Rossi:**

I frutti rossi rappresentano gli scopi dell'allenamento.

Il frutto più in alto, posto all'altezza del sangdan tanja della figura del corpo umano è lo scopo mentale o "Shin Kong".

Il frutto al centro, posto all'altezza del chodan tanja della figura del corpo umano rappresenta lo scopo del raggiungere una salute di ferro o "Neh Kong".

Il frutto in basso, posto all'altezza dell'adan tanja della figura del corpo umano rappresenta lo scopo del raggiungere capacità oltre la norma o "Weh Kong".



**La base:**

Alla base dell'emblema sono riportati tre ideogrammi, quello centrale significa "Jung" che significa "giustizia", quello di sinistra significa "Hwal" che significa "vita", e quello di destra significa "Moo" che significa "proteggere".

L'ideogramma centrale è scritto in nero su sfondo bianco per riportare al concetto taoista di coesistenza di energia positiva e negativa.



"Per Ricevere  
è necessario prima  
aprire la mano,  
Lasciare Andare"

---

LAO TZE

---

**CINTURA VERDE BLU****5° Gup****CINTURA BLU****4° Gup**


---

**PROGRAMMA TECNICO**


---

**TECNICHE DI BRACCIA**

- Hu Gul Chung Dahn Mahki
- Chun Gul sand ha hechuh Mahki
- Sa Ko Rip Pal Koop Mahki  
Kwon Do Kong Kyuk
- Hu bang Choong sang Kong Kyuk

**FORMA**

Pyung Ahn Sam Dan  
link video

**SOO SICK DE RHION**

Pyung Ahn Sam Dan  
link video

**TECNICHE DI GAMBE**

- Mee Ro Cha Gi
- Huryo Cha Gi
- Chico Cha Gi

**DIFESA PERSONALE**

- PRESA ALLE COSTOLE 1 MANO
- PRESA DOPPIA ALLE COSTOLE
- ABBRACCIO FRONTALE  
INCLUDENDO LE BRACCIA
- ABBRACCIO FRONTALE  
NON INCLUDENDO LE BRACCIA

# TEORIA

## Terminologia di base 3

**Come si chiamano in coreano le diverse parti della mano?**

<b>ITALIANO</b>	<b>COREANO</b>
Mano a lancia	Kwan soo
Mano a coltello	Soo do
Pugno frontale	Jung kwon
Dorso del pugno	Kap kwon
Pugno a martello	Kwon do
Un dito	Ji kwan soo
Due dita	I ji kwan soo

**Come si indicano in coreano i seguenti termini?**

<b>ITALIANO</b>	<b>COREANO</b>
Allievo	Kwan von
Istruttore	Kiosa Nim
Maestro	Sabon Nim
Membro anziano	Sun bi
Divisa	Dobok
Cintura	Gup

## **Qual'è la differenza tra arte marziale e sport?**

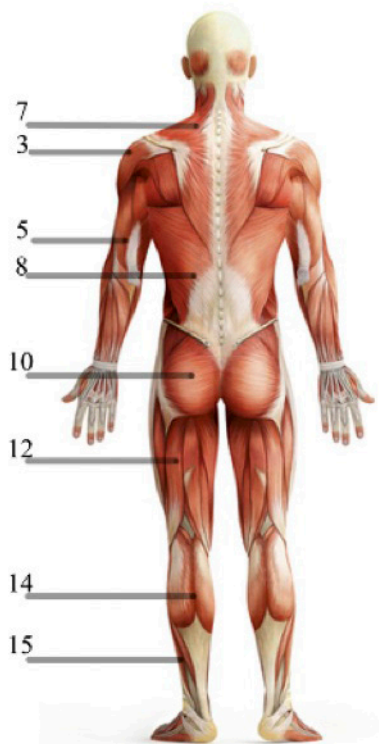
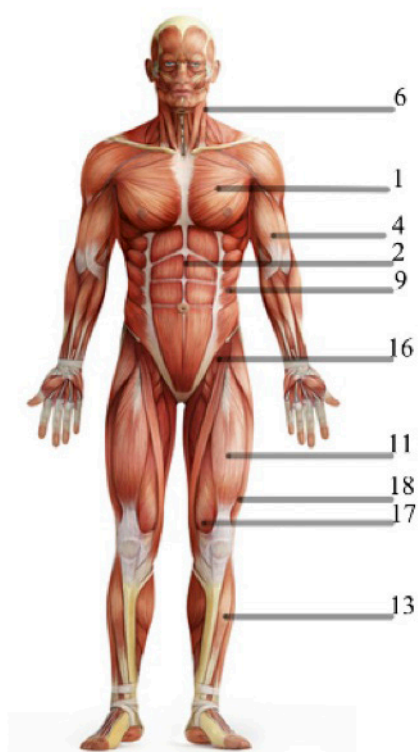
La differenza tra arte marziale e sport sta nel fine che ci si prepone.

Nello sport il fine è quello agonistico, cioè gareggiare e vincere, mentre nella arti marziali lo scopo è quello di sviluppare corpo e spirito nella ricerca di raggiungere "l'illuminazione seguendo la Via".

## **Conoscenza dei muscoli**

- |                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| 1 Gran pettorale        | 10 Grande gluteo     |
| 2 Retto addominale      | 11 Quadricipite      |
| 3 Deltoide              | 12 Bicipite frontale |
| 4 Bicipite              | 13 Tibiale anteriore |
| 5 Tricipite             | 14 Gastrocnemio      |
| 6 Sternocleidomastoideo | 15 Soleo             |
| 7 Trapezio              | 16 Psoas iliaco      |
| 8 Dorsale               | 17 Vasto mediale     |
| 9 Oblique esterno       | 18 Vasto laterale    |

# 活武道









"una vita  
senza ricerca  
Non è degna di  
essere vissuta"

---

SOCRATE

---

**CINTURA BLU****4° Gup****CINTURA BLU ROSSA****3° Gup**


---

**PROGRAMMA TECNICO**


---

**TECNICHE DI BRACCIA**

- Cho Chuk Bang Soo Do Mahki
- Ssang Soo Hah Dahn Mahki
- Tuel Oh Pal Koop Kong Kyuk
- Sahng Dahn Soo Do  
Bang Kong Kyuk
- Dweo Ahneso Pahkuro Cap  
Kwon Kong Kyuk
- Hecho Japgo Mahki

**FORMA**

Pyung Ahn Sa Dan  
link video

**SOO SICK DE RHION**

Pyung Ahn Sa Dan  
link video

**TECNICHE DI GAMBE**

- E Dan Yup Cha Gi
- E Dan Ahp Dollyo Cha Gi
- E Dan Huryo Cha Gi

**DIFESA PERSONALE**

- BLOCCO ALLA TESTA FRONTALE
- BLOCCO ALLA TESTA LATERALE
- BLOCCO ALLA TESTA DA DIETRO

## **Quale è il termine coreano per “tecniche di rottura”?**

Kiok Pa

## **Quale è la dinamica per le tecniche di rottura?**

Bisogna prendere in considerazione la superficie di impatto in funzione della tecnica scelta per l'esecuzione della tecnica di rottura, valutare la distanza dal bersaglio in combinazione con la forza che verrà sviluppata dal punto vita.

Durante le tecniche di rottura è di particolare importanza il Kiap, che permette all'energia interna di circolare e di concentrarsi sulla superficie di impatto che dovrà colpire il bersaglio.

## **Che significato e che utilità ha il Kiap?**

Il Kiap serve a liberare tutta l'energia che si trova nel corpo.

### **Cosa dice il “Secondo principio della dinamica”?**

L'accelerazione di un corpo è proporzionale alla forza risultante esercitata sul corpo.

$$\vec{F} = m\vec{a}$$

F rappresenta la forza, m la massa ed a l'accelerazione. Da questo si evince che un corpo sprigionerà tanta più forza quanto più il corpo stesso o l'accelerazione che subisce è grande.

### **Quali sono le correnti filosofiche da cui ha preso spunto la filosofia del Hwal Moo Do?**

Quelle di Lao Tzu, Buddha, Confucio, e di Sun Tzu.

### **Spiega le fibre muscolari**

Fibre rosse (lente) - hanno una piccola superficie, ridotta capacità di ipertrofizzarsi. Sono ricche di capillari, hanno una contrazione lenta e non molto potente.

Fibre bianche (veloci) - sono fibre grandi con superficie spessa, sono povere di capillari ed hanno una maggiore capacità di ipertrofia.



"Mettere insieme  
ciò che eri con quello  
che sei diventato  
Vuol dire Crescere"

JAMES L. BROOKS

**CINTURA BLU ROSSA****3° Gup****CINTURA ROSSA****2° Gup**


---

**PROGRAMMA TECNICO**


---

**TECNICHE DI BRACCIA**

- Yuk Jin Kong Kyuk
- Ssang Soo Sahng Dahn Soo Do Mahki
- Sa Ko Rip Hah Dahn Mahki
- Sa Ko Rip Ahneso Pahkuro son tun Mahki
- Sa Ko Rip Pal Koop Kong Kyuk
- Dweo Ssang Soo Hah Dahn Mahki
- Tuel Oh Kowan Japgo Dangyo Kong Kyuk
- Hecho Santeul Mahki
- Seeptsa Kwon Mahki

**FORMA**

Pyung Ahn 0 Dan  
link video

**SOO SICK DE RHION**

Pyung Ahn 0 Dan  
link video

**TECNICHE DI GAMBE**

- E Dan Ahp Cha Gi
- E Dan Yup Cha Gi
- E Dan Ahneso Pahkuro Cha Gi
- E Dan Ahp Dollyo Cha Gi
- E Dan Peet Cha Gi
- E Dan Dwi Dollyo Cha Gi
- E Dan Dwi Cha Gi

**DIFESA PERSONALE**

- PRESE DA DIETRO:
- POLSO
- AVAMBRACCIO
- GOMITO
- SPALLA

## **Quale è il termine coreano per meditazione?**

Il termine coreano per meditazione è “Muk Yon”.

## **Che cosa significa praticare la meditazione?**

Praticare la meditazione significa raccogliere l'energia dell'aria (Yang) e l'energia della terra (Yin), portarle dell'adan tanja per sviluppare il “tan”, cioè l'energia dell'uomo.

## **Che cos'è il “Kong”?**

Il Kong è tutto ciò che esiste tra cielo e terra, essi compresi.

## **Come si scrive in coreano “Kong”?**

A hand-drawn representation of the Korean character '공' (Kong), which consists of a horizontal top bar, a vertical stem, and a horizontal bottom bar.

## **Confucio**

Confucio visse intorno al 500 a.C., fu un filosofo cinese la cui visione di fondava sui principi di etica individuale, rettitudine e giustizia. Attraverso questi principi dai cui il Hwal Moo Do prende spunto per la sua organizzazione, si consente di disciplinare le relazioni umane e si garantisce l'ordine sociale mediante il rispetto delle gerarchie.

## **Sun Tzu**

Sun Tzu fu un generale vissuto all'incirca tra il 700 ed il 500 a.C., famoso ai giorni nostri per il testo "L'arte della guerra" che gli è attribuito.

Il Hwal Moo Do, dagli insegnamenti di Sun Tzu, riprende le applicazioni della strategia e della tattica.





"Fa più rumore  
un albero che cade  
che una foresta  
che cresce"

---

LAO TZU

---

**CINTURA ROSSA****2° Gup****CINTURA ROSSA NERA****1° Gup**


---

**PROGRAMMA TECNICO**


---

**TECNICHE DI BRACCIA**

- Ssang Soo Dulo Mahki
- Ssang Kwon Do Chuk Bang  
Chung Dahn Kong Kyuk
- Ssang Soo San Choon Kong Kyuk
- Tuel Oh Ahneso Pahkuro  
Dwero Tanjegee
- Tuel Oh Dubeon Jireugi
- Pahkeso Ahnuro Mahki
- Tuel Oh Pahkeso Ahnuro Mahki

**FORMA**

Bassai  
link video

**SOO SICK DE RHION**

Bassai  
link video

**TECNICHE DI GAMBE**

- Dweo Ahp Cha Gi
- Dweo Ahneso Pahkuro Cha Gi
- Dweo Pahkeso Ahnuro Cha Gi
- Dweo Yup Cha Gi
- Dweo Ahp Dollyo Cha Gi
- Dweo Peet Cha Gi
- Dweo Moo Roop Cha Gi

**DIFESA PERSONALE**

- TUTTE LE PRESE DA DIETRO

## **Quale è la storia del Hwarang Do?**

I Hwarang erano cavalieri della dinastia Silla. Erano guerrieri votati alla morte. Venivano addestrati all'impiego di tutti i tipi di armi ed anche al combattimento a mani nude.

Non si diventava guerriero Hwarang, ma si nasceva come tale.

Ai guerrieri Hwarang venivano insegnate le cinque dottrine basate sull'amore ed il sacrificio per il Re e per la Patria, sul rispetto dell'amicizia e della vita, anche se questa appartiene ad un avversario. Dalle cinque dottrine Hwarang derivano i dieci regolamenti di lealtà.

La loro cultura non era prettamente militare, ma comprendeva anche la storia e la filosofia.





La loro abilità, oltre che nel combattimento, era nella strategia della guerra, erano addestrati a resistere alla fame, alle torture; dovevano essere esempio di correttezza, di educazione, di disciplina, di fedeltà.

Questa è in breve la storia della disciplina da cui deriva il nostro Hwal Moo Do - Jung Do Kwan.

### Quali sono le cinque dottrine del Hwarang Do?

1. Sii leale verso la Patria.
2. Obbedisci ai genitori e agli anziani.
3. Onora l'amicizia
4. Uccidi solo secondo giustizia e con onore.
5. Mai ritirarsi durante la battaglia.

### Quali sono gli ideogrammi cinesi per i termini:

<p>Moo</p> 	<p>In Neh</p> 
<p>Pion</p> 	<p>An</p> 

### **Qual'è il significato di passai?**

Il termine Passai assume il significato di “Assalto alla fortezza”.

### **Qual'è la storia della forma passai?**

L'origine della forma Passai rimane tutt'oggi oscura, ma sappiamo che questa forma è stata usata e praticata in molte culture marziali, sin dal XVII secolo.

### **Chi era Lao Tzu?**

Lao Tzu fu un filosofo cinese vissuto nel VI a.C. a cui si attribuisce il Tao Te Ching (Il libro della via e della virtù) in cui vengono affrontati i concetti di meditazione, respirazione e soprattutto del Tao.

### **Chi era Buddha?**

Gautama Siddharta, il Buddha (Illuminato) fu il fondatore del buddismo. Il principio su cui si basa il buddismo è l'accettazione dell'esistenza del dolore (nascita, malattia, vecchiaia, morte) come costante nella vita, e l'equilibrio che ognuno deve mantenere nella stessa a prescindere della condizioni in cui si vive.