

## Perché scegliere le Nostre Società??

PUOI PROVARE GRATUITAMENTE 1 MESE presso l'UNICO centro della tua città Affiliato alla FITA Federazione Italiana Taekwondo, Federazione sportiva nazionale del CONI. L'UNICA che è riconosciuta dalla W.T.F. World Taekwondo Federation per rappresentare l'Italia nel Mondo e alle Olimpiadi. Garantisce la professionalità dei suoi istruttori attraverso i corsi di aggiornamento obbligatori presso i centri olimpici, trattando argomenti di psicologia, allenamento, preparazione atletica, attività bambini, metodologie di allenamento e organizzando incontri con docenti inter-nazionali sui nuovi regolamenti e nuove metodologie, lotta al Doping ecc... Psicomotricità e Attività multilaterale per bambini.

**CORSI DI GRUPPO ED INDIVIDUALI PER:**  
 - BAMBINE, RAGAZZE e ADULTI  
 - FORZE DELL'ORDINE  
 - DIFESA PERSONALE  
 - ABILITAZIONI E EDUCATORI RICONOSCIUTI DAL CONI  
 - INSERIMENTO NAZIONALE ITALIANA E GRUPPI SPORTIVI

**CENTRI C.A.S.**  
 (Centro Avviamento Sport)  
 Iscrizione nel registro delle società sportive italiane

**Cattolica**  
 TAEKWONDO OLIMPIC CATTOLICA dal 1974 sede 1 Palestra Comunale  
 Centro Arti Marziali (zona comune) Via Del Porto, 17  
 bambini mar. gio. dalle 17:30 adulti lun. mar. dalle 20:00 sab. dalle 15:30  
 sede 2 Palestra Scuola Elementare "Repubblica" Via Comandini  
 mer. ven. 5-8 anni dalle 17:15 9-13 anni dalle 18:15 adulti dalle 19:15

**Riccione**  
 A.S.D. TAEKWONDO RICCIONE dal 1997 presso Palestra BLUE LINE  
 Via Forlìpopoli, 34 (zona campo sportivo)  
 mar. gio. 4-8 anni dalle 17:30 9-13 anni dalle 18:30 adulti dalle 19:30

**Rimini**  
 succo ACCADEMIA ARTI MARZIALI Via Oberdan, 34  
 adulti mar. gio. dalle 21:00 bambini mar. gio. dalle 16:30  
 OFFICINA DELLO SPORT Via Aida (zona paduli) info 331/8349201

**Morciano**  
 presso Palestra New Paradise  
 mer. ven. dalle 17:30 e dalle 18:30

**Verucchio**  
 New Graphic Ballet info cell. 339.4996186  
 lun. gio. bambini dalle 16:30 mar. gio. adulti dalle 20:30 matt. 09.30

**INFORMAZIONI TEL. 329.2286086**

### Istruttori federali della provincia di Rn

Maestro	Berti Davide	5° dan
<i>(resp. settore giovanile Emilia Romagna delegato FITA)</i>		
Istruttore	Livi Luigi	4° dan
<i>(ufficiale di gara)</i>		
Allenatore	Merli Mauro	2° dan
Allenatore	Carlini Antonio	4° dan
Allenatore	Miniero Mina	2° dan
Allenatore	Boghi Roberto	2° dan

**DOGNUNO IL SUO CORSO**

### Attività per BAMBINI

dal 5 ai 9 anni Indirizzo didattico:  
 Psicomotorio + Attività  
 preagonistica

Il gioco-sport Taekwondo, creando le basi dell'educazione alla prestazione, contribuirà allo sviluppo dello schema corporeo stabilendo dei rapporti tra bambino, l'ambiente esterno e la risposta motoria in funzione di un'evoluzione psicomotoria: lo sviluppo degli schemi motori, statici nonché dinamici (ortogonometricamente determinati come il saltare, l'arrampicarsi, il correre, il calciare...) andrà ad interagire con la capacità che il giovane ha di conseguire un determinato scopo.

### Attività per i RAGAZZI

Indirizzo didattico:  
 Attività motoria di base +  
 Taekwondo Moderno

I caratteri polivalenti e multilaterali del Taekwondo permetteranno di passare dai giochi di ruolo nell'avvicinamento teorico specifico della disciplina, favorendo le reazioni interpersonali nell'ambito della formazione della personalità, quale peculiarità di questa disciplina, quale sport da combattimento, stimolerà il confronto con l'avversario con il corpo del compagno, sviluppando, nel rispetto della regola, un concetto di sportività nel dimostrare ambizioni e rivalezze sane. Oltre che coerenza dei propri atti sul piano sociale.

### Attività per JUNIORES, SENIORES E MASTER

dal 18 ai 60 anni Indirizzo didattico:  
 Taekwondo Moderno + Taekwondo  
 Tradizionale

I ritmi frenetici imposti dalla vita quotidiana richiedono, a livello mentale e fisico, che si distacchi dal tempo al ripetersi della tranquillità interiore e del benessere fisico. La pratica sportiva innesca come attività ricreativa, suadente grande interesse proprio nelle attività di gruppo, quale il taekwondo dove l'elemento aggregativo crea dei forti stimoli in termini di coerenza e di prestazione individuale. La componente fisica si svilupperà su carichi di lavoro aerobico-energetico alternato, con intensità variabile e tale da necessitare, statisticamente, un consumo di circa 600 calorie orarie. Oltre allo specifico lavoro sulle capacità condizionali e coordinative molta enfasi verrà data alla componente teorico tattica. La difesa personale sarà l'elemento integrante dei corsi senior e master.



Comitato Provinciale di Rimini



a cura del comitato provinciale Rimini della federazione italiana taekwondo



le società del comitato provinciale partecipano ai soli campionati ufficiali della federazione italiana riconosciuti dalla federazione mondiale

**TAEKWONDO: SPORT "COMPLETO"?**

E' opinione comune che il Taekwondo sia sport "non completo" in quanto predilige le tecniche di calcio rispetto a quelle di pugno, quindi ciò lo renderebbe incompleto secondo l'opinione del più. Fortunatamente per noi che pratichiamo da tempo questa antica arte marziale e nel contempo moderno sport di combattimento le cose non stanno proprio così ma proprio al CONTRARIO. La bio-meccanica della deambulazione umana si svolge in modo incrociato, mentre camminiamo infatti portiamo avanti il piede Dx assieme al braccio Sx e viceversa, questo viene in gergo tecnico definito schema crociato. Lo schema crociato è uno di più ancestrale sia presente nel nostro sistema nervoso centrale e la sua strutturazione inizia nel momento in cui il bambino inizia a relazionarsi con lo spazio gattonando. Alla luce di ciò si può dire che tutti gli sport di corsa rappresentano l'affinamento dello schema di movimento umano per eccellenza (dalla "banale" passeggiata alla pratica degli sport di corsa), paradossalmente il nuoto da sempre osannato presenta un gesto tecnico completamente innaturale che può addirittura privare i bambini degli schemi motori di base ed impedire lo sviluppo delle capacità condizionali normalmente sviluppabili a secco (questo chiaramente se il nuoto rappresenta l'unica esperienza motoria vissuta dal bambino). La biomeccanica delle tecniche di calcio del Taekwondo parte in realtà dalle spalle che realizzano il punto fisso attorno al quale si sviluppa il movimento delle tecniche di gamba (che nella grande maggioranza dei casi sono eseguite in fase di volo, o comunque di precario appoggio al suolo), tale meccanica si svolge non solo nel rispetto dello schema crociato, ma anzi la esalta in quanto si ha sempre un sollevamento dell'arto inferiore maggiore a quello della deambulazione e della corsa. Inoltre la mobilità articolare richiesta per la pratica del Taekwondo, affinata durante gli anni di pratica, crea i presupposti per una mobilitazione

articolare del bacino e della colonna in toto che non hanno eguali. Come abbiamo detto il pivot di movimento attorno al quale si svolge il gesto atletico del calciare sono senza dubbio le spalle ed il rachide cervicale, se il complesso articolare di tronco, spalle e collo non è sciolto e libero da restrizioni di movimento sarà impossibile creare i presupposti per delle tecniche di gambe armoniche, fluide ed efficaci in termini di velocità e potenza. L'allenamento del Taekwondo quindi, contrariamente a quanto il profano possa immaginare, dedica un ampio spazio a quella che è la preparazione della parte superiore del tronco in primis per far sì che le tecniche di gambe siano efficaci ed in seconda istanza per lo studio delle forme. La pratica del Taekwondo infatti comprende l'apprendimento delle forme (sequenze di tecniche prestabilite di braccia e gambe eseguite a vuoto), la loro esecuzione non solo privilegia l'utilizzo degli arti superiori ma struttura in maniera importante le capacità coordinative del soggetto. Le forme sono fondamentali per l'acquisizione della corretta tecnica di base ed in più per la strutturazione dello spazio-tempo, equilibrio, lateralità, destrezza, mobilità articolare, forza, capacità di concentrazione. Nella pratica delle forme (e comunque anche nel combattimento del Taekwondo) tutte le tecniche hanno la necessità di essere eseguita con uguale destrezza da entrambi i lati (contrariamente alla maggior parte degli sport che prediligono il lato dominante) questa è una condizione essenziale per far sì che il corpo si strutturi in maniera equilibrata (per ciò che concerne i bambini) e mantenga poi nell'arco degli anni il suo corretto funzionamento meccanico-organico, onde prevenire le comuni patologie del sistema muscolo scheletrico (artrosi, ernie discali, etc...) che si presentano negli anni e consentire al nostro corpo di vivere in armonia con se stesso ed il mondo che lo circonda.

A cura di Roberto Boghi D.O.  
 Docteur en Ostéopathe, Ostéopate DO MRO,  
 Docente di Ostéopatie strutturale presso il Centro Studi e Ricerche Ostéopatiche (Sarl, Falconara, Legnano)



## qualche evento 2008

**L'ARTIGIANO DEL GUSTO**  
 LABORIO DI LABORATORI... e altro  
 Laboratorio Artigianale  
 www.lartigianodelgusto.com  
 info@lartigianodelgusto.com - Tel. 392.9227822

**Video**  
 Servizi Video e Fotografici  
 Vendita Materiale  
 Tutto sul digitale  
 Mercato e Garanziano  
 Via della Vittoria, 142  
 47039 S. Giovanni in Marignano (RN)  
 Tel. +39.0541.857585 - Fax +39.0541.858026

**Franca & Staccoli**  
 Via delle Robinie, 154-1  
 47042 S. Giovanni in Marignano (RN)  
 Tel. +39.0541.857585 - Fax +39.0541.829026

**SIEL**  
 SIEL ANTIFURTO DUE srl  
 Via del Colombo, 34 - 47060 Rimini (RN)  
 Tel. 0541.367053 - Fax 0541.368442

**Ristorante Pub**  
 di Malpasa G.A.C. snc  
 Via Emilia Est, 19  
 47039 Sovignone suRubiconne (FC)  
 Tel. 0541.945397



Distribuzione Gratuita

Edizione marzo 2008

**taekwondo**  
 NEWS RIMINI