



HWA RANG DO GENOA ACADEMY - SETTORE QUARTO -

GUIDA INFORMATIVA RIPRESA CORSI E ATTIVITÀ STAGIONE 2026-2027

STRUTTURA DIDATTICA DELLA NOSTRA ACCADEMIA

Il Hwa Rang Do è ad oggi una delle Arti Marziali più complete esistenti al mondo. In essa sono presenti molteplici aspetti della difesa personale ed una moltitudine di metodi e tattiche di combattimento sia armato che disarmato. Questa complessità rende dunque necessaria una struttura ed una didattica mirate al fine di fornire tutti gli strumenti per un apprendimento efficace.

Vista la complessità del Hwa Rang Do, il fondatore, Dr. Joo bang Lee ha creato l'Arte Marziale del Tae Soo Do come sistema introduttivo. Questo è stato necessario perché il programma di studi del Hwa Rang Do richiede una notevole preparazione di base che un principiante generalmente non possiede. Il programma del Tae Soo Do è studiato infatti per rafforzare il corpo e sviluppare l'attitudine alle Arti Marziali dei praticanti privi di esperienza.

Come molte Arti Marziali anche il Tae Soo Do è strutturato su un sistema di gradi (cinture) atti ad indicare il livello di esperienza del praticante. Per poter lavorare al meglio e con una didattica mirata, i corsi di Tae Soo Do presenti nella nostra accademia sono suddivisi per livello di esperienza e, ovviamente, per fasce di età. Quando un praticante di Tae Soo Do raggiunge la cintura **NERA** viene introdotto ad uno studio superiore delle tecniche iniziando così la pratica del Hwa Rang Do.

Il programma del Tae Soo Do® è studiato per rafforzare il corpo e sviluppare l'attitudine alle Arti Marziali dei praticanti privi di esperienza. Naturalmente, durante la pratica del Tae Soo Do® ci si avvicina gradualmente ai principi dei meccanismi e della filosofia del Hwa Rang Do®

PROGRAMMA DI STUDIO

Il programma di studio del Tae Soo Do® comprende in sintesi:

- Calci circolari e lineari;
- Colpi con le mani e blocchi circolari e lineari;
- Combinazioni di Kickboxing;
- Tecniche pratiche di difesa personale;
- Tecniche basiche di leve articolari;
- Tecniche basiche di atterramento e proiezione;
- Tecniche basiche di lotta a terra e strangolamento;
- Ssang Jyel Bong (nunchaku), Jang Bong (bastone lungo), Jang Gum (spada);
- Forme con armi e senza;
- Sparring;
- Tecniche basiche acrobatiche e di caduta;
- Tecniche di Stretching e di agilità.

Quando il praticante di Tae Soo Do® raggiunge la cintura nera acquisisce di conseguenza la cintura gialla nel Hwa Rang Do® e viene introdotto ad uno studio superiore delle tecniche.

La nostra Accademia offre la possibilità di scegliere tra due differenti tipologie di programmi di studio:

- **BASIC TRAINING:** è il programma di studio di base incentrato su due lezioni settimanali a seconda del grado od età dello studente (evidenziate in **giallo** nella tabella orari seguente)
- **WARRIOR PATH:** suddiviso nei programmi *Green Belt Program* e *Black Belt Program*, prevede ulteriori DUE lezioni alla settimana (evidenziati in **verde** nella tabella orari seguente) che si aggiungono a quelle del Basic Training.

ORARI DELLE LEZIONI PER LA STAGIONE 2026-2027

La nostra sede didattica e tutti i nostri corsi si trova presso i locali parrocchiali della in Via Romana della Castagna, 18 - 16148 Genova. Qui di seguito trovi la tabella con l'**ORARIO DEFINITIVO** delle lezioni, IN VIGORE A PARTIRE DAL 01 OTTOBRE:

TABELLA CORSI E ORARI STAGIONE 2026-2027						
ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
17.00		JUNIORS Tutti i gradi (dai 8 ai 12 anni) 17.00-18.00		JUNIORS Tutti i gradi (dai 8 ai 12 anni) 17.00-18.00		
18.00		TEENS Tutti i gradi (dai 13 ai 17 anni) 18.00-19.00	PERFEZIONAMENTO & RECUPERO Tutti i gradi 18.00-19.00	TEENS Tutti i gradi (dai 13 ai 17 anni) 18.00-19.00		
19.00		ADULTS Tutti i gradi (dai 18 anni) 19.00-20.00	GUM TOO GI (Weapon Fighting) Tutti i gradi 19.00-20.00	ADULTS Tutti i gradi (dai 18 anni) 19.00-20.00		
20.00						

ISCRIZIONE e QUOTA ANNUALE THE SHIRE A.S.D. (inclusivo di tesseramento CSI)

Verifica di avere registrazione annuale (stagione 2026-2027) attiva.

Se non lo fosse, o se fosse il tuo primo tesseramento, potresti leggere lo statuto ed il nostro atto costitutivo sul nostro sito e procedere come sotto:

- 1) Scarica/Stampa Compila e Firma i tre documenti di iscrizione elencati qui sotto:
 - Modulo di iscrizione a The Shire,
 - Consenso Trattamento Dati Personali
- 2) Effettua il pagamento della quota associativa annuale di 30 € (inclusivo di tesseramento presso il nostro Ente di Promozione Sportiva P.G.S.) tramite bonifico bancario a:
IBAN: IT 72 N 05387 01426 000047107882
CAUSALE: "Quota Associativa annuale di NOME COGNOME"
- 3) Scrivi una mail come sotto:
A: training.segreteria@gmail.com
Cc: simone.negro@hwarangdo.it
Oggetto: "Iscrizione Stagione 2026-2027 - COGNOME - NOME"
Allegati: - Tutti i documenti cui punto 1)
 - Copia del bonifico bancario cui punto 2)
 - Copia certificato medico idoneo alla pratica sportiva (Agonistica o non agonistica)
- 4) Ricevi la ricevuta di iscrizione stampata a lezione.

QUOTE DI FREQUENZA PER LA STAGIONE 2026-2027

Le quote di frequenza mensile sono differenziate in:

Basic Training: 65,00 €/mese (2° membro fam.: 55,00 €/mese; 3° membro fam.: 45,00 €/mese)

Warrios Path: 95,00 €/mese (2° membro fam.: 75,00 €/mese; 3° membro fam.: 55,00 €/mese)

Puoi effettuare il pagamento tramite bonifico bancario entro la prima settimana del mese in corso:

IBAN: IT 72 N 05387 01426 000047107882

CAUSALE: "Quota Associativa PERIODO (esempio: Ottobre 2026) di NOME/COGNOME" e ricevere la ricevuta di iscrizione il secondo martedì del mese, a lezione.

QUOTA TESSERAMENTO ALLA WORLD HWA RANG DO® ASSOCIATION E SITO HWARANGDO.ORG

Per essere riconosciuto quale membro attivo della World Hwa Rang Do® Association (WHRDA) è necessario essere in regola con il proprio tesseramento (membership) e, a tale scopo, è oramai da quest'anno attiva la app "**Spark Member**". Grazie a tale sito ogni nuovo studente potrà creare la sua affiliazione o, se già membro, può rinnovare in autonomia effettuando il pagamento on-line al momento della scadenza.

La quota d'iscrizione o rinnovo alla WHRDA è fissata in \$ 50,00 (ad oggi sono circa 50,00 €) ed è necessaria per poter svolgere gli esami per il passaggio di grado, procedere nello studio del curriculum marziale del Tae Soo Do® e Hwa Rang Do® e partecipare a tutte le manifestazioni ufficiali indette dalla WHRDA. Il tesseramento alla WHRDA ha validità annuale a partire dalla data d'iscrizione (esempio: dal 1° gennaio 2027 al 1° gennaio 2028).

Per procedere, ti preghiamo di seguire le istruzioni che riceverai dal tuo istruttore responsabile.

Tieni sempre aggiornata la tua affiliazione e, se hai dubbi o problemi, contatta il tuo Istruttore responsabile.

MATERIALE TECNICO E LISTINO PREZZI STAGIONE 2026-2027

In ogni attività sportiva è necessario avere la giusta attrezzatura al fine di massimizzare le proprie performance. Le nostre discipline non fanno eccezione.

Qui di seguito puoi vedere nel dettaglio cosa è obbligatorio e cosa è raccomandato, quando sarà necessario l'acquisto e quali saranno i relativi costi che trovate nel Listino Prezzi aggiornato per la nuova stagione (VEDERE TABELLA SOTTO).

Tutto il materiale necessario dovrà essere acquistato esclusivamente presso la nostra Accademia ordinandolo presso la nostra sede o presso uno degli Istruttori Responsabili e secondo le tempistiche e il livello raggiunto, ciò per diversi motivi:

- 1) Le attrezzature, così come le uniformi, sono standard e non personalizzabili;
- 2) Utilizziamo specifici colori e loghi sull'attrezzatura definiti ed approvati dalla WHRDA;
- 3) Supportare la nostra associazione.

ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE: CINTURA BIANCA		
MATERIALE	PREZZO	DESCRIZIONE
Dobok TSD Basic Training (tutto bianco) fino taglia 150 cm	59,00 €	
Dobok TSD Basic Training (tutto bianco) da taglia 160 cm	69,00 €	
Dobok TSD GBP/BBP (Bianco/Nero) fino taglia 150 cm	85,00 €	
Dobok TSD GBP/BBP (Bianco/Nero) da taglia 160 cm	95,00 €	
Nunchaku Gomma (Ssan Jyel Bong)	10,00 €	Obbligatorio a partire dagli 8 anni
T-Shirt HRD di Rappresentanza Bianca	15,00 €	Facoltativa
T-Shirt HRD di Rappresentanza Nera	20,00 €	Facoltativa
DALLA CINTURA ARANCIO		
MATERIALE	PREZZO	DESCRIZIONE
Nunchaku Rattan (Ssan Jyel Bong)	25,00 €	Riservato agli studenti da 8 a 12 anni
Nunchaku Legno (Ssan Jyel Bong)	25,00 €	Dai 13 anni in su
Set di Protezioni Completo Maschile	199,00 €	Include: (Vedere sotto)
Set di Protezioni Completo Femminile	186,50 €	Include: (Vedere sotto)
Caschetto Light Contact		
Guantini Light Contact		
Paradenti		Obbligatorio anche per Grappling
Conchiglia		Obbligatoria per i maschi
Paratibie Light Contact		
Calzari Light Contact		
Corpetto Light Contact		
DALLA CINTURA VERDE		
MATERIALE	PREZZO	DESCRIZIONE
Bastone Lungo	30,00 €	A partire dagli 8 anni
Dobok Grappling (Divisa per lotta)	160,00 €	Obbligatorio a partire dai 13 anni in su

DALLA CINTURA MARRONE		
MATERIALE	PREZZO	DESCRIZIONE
Juk Do (Spada di Bambù)	60,00 €	Circa (Dipende dalla misura)
DALLA CINTURA ROSSA		
MATERIALE	PREZZO	DESCRIZIONE
Spada d'Acciao Training - Jang Gum Basic (Economica)	50,00 €	
Spada d'Acciao Training - Jang Gum	120,00 €	

Nota: Per tutte le informazioni in merito a materiale o aggiornamenti chiedere a KSN Simone Negro.
Non sarà permesso l'utilizzo a lezione di altra attrezzatura o materiale non conforme a quanto previsto dalla WHRD

TIP-TEST ED ESAMI PER IL PASSAGGIO DI CINTURA

Originariamente nelle arti marziali non si seguiva un programma di studio basato sulle cinture. C'erano però sia titoli che gradi. Oggi usiamo il sistema di cinture tanto per motivare gli studenti quanto per permettergli di capire fino a che punto sia arrivato il loro apprendimento. È un momento di prova molto importante ed un valido strumento che aiuta gli studenti a pianificare al meglio il loro "viaggio" verso l'eccellenza.

Cos'è il Tip Test

Il Tip Test è così chiamato in quanto l'istruttore durante questa attività dà dei consigli specifici allo studente su come migliorare le proprie tecniche in previsione dell'esame. Non sono previste quote per effettuare e partecipare al Tip Test, è un servizio da parte dell'Accademia che serve a preparare al meglio gli studenti in vista degli esami. Quando avrai imparato metà curriculum della tua cintura sarai pronto a sostenere il Tip Test.

L'esame per il passaggio di cintura

Quando si conosce approfonditamente tutto il curriculum della propria cintura allora si è pronti per poter sostenere l'esame. La nostra accademia ha un fitto calendario per gli esami, solitamente questi hanno cadenza mensile o bimestrale presso la sede della nostra accademia (o in altra sede se comunicato dall'Istruttore Responsabile). Il calendario Esami per la stagione 2026-2027 sarà comunicato a lezione.

È prevista una quota per ogni esame a seconda della cintura. Il pagamento andrà effettuato secondo i tempi e le modalità comunicate dall'Istruttore.

Di seguito le quote d'esame per ogni grado a partire dalla stagione 2026-2027:

Esami da Cintura Bianca fino alla Cintura Viola: € 50,00
 Esami da Cintura Viola fino alla Cintura Rosso-Nera: € 60,00

CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA

Infine, ti ricordiamo che occorre presentare o rinnovare, in caso fosse scaduto, un certificato medico idoneo alla pratica sportiva (Agonistica o non agonistica) senza il quale **non sarà possibile seguire gli allenamenti** e tanto meno partecipare ad eventuali competizioni o attività speciali. Ti invitiamo dunque a tenere sotto controllo la data di scadenza del tuo certificato! Nel caso in cui non la ricordassi, potrai richiederla al tuo Istruttore Responsabile o alla segreteria del circolo.

CONCLUSIONI

Il nostro augurio più grande è che tu possa continuare a crescere e migliorare all'interno della nostra Accademia di Hwa Rang Do. Tutto lo staff faremo del nostro meglio per accompagnarti lungo questo affascinante percorso.