



## Verhaltens- und Hallenregeln:

In einem Taekwondo-Dojang gibt es etliche Verhaltens- und Höflichkeitsregeln. Manche dieser Regeln werden Europäern anfangs etwas seltsam anmuten. Die Einhaltung der Regeln gehört jedoch zur charakterlichen Fortbildung eines(r) Taekwondoin. Zudem muss man sich vor Augen halten, dass im Taekwondo Techniken geübt werden, deren unachtsame Ausübung zu erheblichen Verletzungen des Partners führen könnten. Die Einhaltung der Regeln dient also auch zum Schutz des Partners sowie dem eigenen Schutz vor Verletzungen.

- Behandle deinen Trainer und **jeden** anderen Trainingspartner mit Respekt, Höflichkeit und Zurückhaltung
- Die Höflichkeit in Haltung und Worten des Schülers dem Meister gegenüber ist unabhängig von Alter und Geschlecht
- Bei Abwesenheit des Trainers übernimmt automatisch der Höchstgraduierte das Training
- Den Anweisungen der Trainer ist unbedingt Folge zu leisten
- Pünktliches Erscheinen zum Unterricht
- Über gesundheitliche Beschwerden und Einschränkungen muss der Trainer unbedingt vor Trainingsbeginn informiert werden
- Ordnung und Disziplin in den Umkleiden sowie in der Halle; eventuelle Blutflecken sind sofort aufzuwischen (Infektionsgefahr)
- Verbeugen beim Betreten und Verlassen der Halle sowie bei Partnerübungen
- Bei Trainingsbeginn Aufstellung nach Gürtelfarben, der Gürtel entspricht der jeweiligen Graduierung
- Vor Übungsbeginn immer gut Aufwärmen
- Stören und Lärmen ist während der Trainingszeit verboten. Auch die Zuschauer müssen sich ruhig verhalten (Unnötiges Sprechen vermeiden und **nicht** in den Unterricht eingreifen)
- Beim Absetzen ruhig verhalten (im Schneider- oder Fersensitz)
- Übe **nie** Freikampf ohne Erlaubnis des Trainers
- Verlassen der Halle während des Unterrichts **nur mit** Erlaubnis des Trainers und mit sicherem Abstand zu anderen Trainingsteilnehmern
- Denk an deine Körperpflege, Füße waschen!
- Kurze Finger- und Fußnägel (Verletzungsgefahr)
- Tragen eines sauberen, weißen Doboks (ohne Pullis und langer Unterhosen), Frauen/Mädchen dürfen unter dem Anzug ein **weißes** T-Shirt tragen
- Kein Hochkrempeln der Anzüge im Training, auch nicht im Sommer wenn Dobok zu groß/lang > bitte umnähen
- **Vor** Betreten der Halle den Gürtel mit korrektem Knoten binden und erst wieder in der Umkleidekabine lösen
- Während des Trainings immer auf sauber gerichteten Anzug und gebundenem Gürtel achten
- Wir trainieren **alle** barfuß
- Schmuckstücke wie Uhren, Ringe, Ohrringe, Ketten, Armbänder, Piercings, ect. sind zu entfernen; nicht entfernbare Schmuckstücke sind mit Tape abzukleben (dafür hat der Schüler vor Trainingsbeginn zu sorgen)
- Brillenträger benötigen eine Sportbrille bzw. Sportband



- Freie Sicht sollte durch die Haare nicht beeinträchtigt werden, aus Verletzungsgründen sollte auf eine Metallhaarspange verzichtet werden
- In die Halle bitte **nur** Wasser mitbringen (Keine klebrigen Säfte)
- Rauchen und Trinken von Alkohol vor und während des Trainings ist verboten
- Essen vor und während des Trainings in der Halle ist nicht gestattet (Kaugummis,...)

Viele dieser Regeln sollten eigentlich auch im alltäglichen Leben eine Selbstverständlichkeit sein (Höflichkeit, Körperpflege, etc.).

## *Die Verbeugung*

Die Verbeugung ist eine Respektsbekundung und hat, je nachdem wann sie ausgeführt wird, auch verschiedene symbolische Bedeutungen:

- **Beim Betreten und Verlassen der Halle**
  - Alltag ablegen
  - Konzentration auf Taekwondo
  - Unterricht beenden
- **Zu Beginn und Ende der Übungsstunde**
  - Respekt vor Trainer und dessen fachlicher Autorität
  - Trainer erweist Schüler ebenfalls Respekt
- **Vor und nach Partnerübungen**
  - Gegenseitiger Respekt
  - Aufmerksamkeit in Ausübung der Technik ohne Gefährdung des Partners
- **Vor und nach einem Bruchtest**
  - Taekwondo steht für Verteidigung, nicht für Zerstörung
  - Schüler fragt Trainer um Erlaubnis etwas zerstören zu dürfen