

Verhaltensregeln im Dojang - Trainingsraum

Höflichkeit und Disziplin

In einem Tae Kwon Do Training gibt es etliche **Verhaltens- und Höflichkeitsregeln**. Sobald beispielsweise der Sportler die Trainingsfläche betritt, lässt er alle privaten Dinge für die Dauer des Trainings ruhen. Er soll sich Voll und Ganz auf das Training konzentrieren. Die Einhaltung dieser Regeln dient auch der **charakterlichen Entwicklung** des Trainierenden.

Unten seht Ihr die Verhaltensregeln, die wir am wichtigsten Empfinden.

Verhaltensregeln während des Trainings

- | | |
|-----|--|
| 01. | Erscheine immer rechtzeitig zu Beginn des Training |
| 02. | Verneige dich beim Betreten und Verlassen des Dojangs und vor Beginn jeder Partnerübung vor deinem Gegenüber |
| 03. | Trage immer einen sauberen Trainingsanzug (Dobok) |
| 04. | Binde deinen Gürtel vor betreten des Dojangs |
| 05. | Achte auf ausreichende Körperpflege. Wasche Dir die Füße |
| 06. | Ganz wichtig: Vermeidet unnötige Verletzungen. Schneide Dir Fuß- und Fingernägel. |
| 07. | Verlasse den Dojang nicht ohne Erlaubnis des Trainers |
| 08. | Halte Dich an die Anweisungen des Trainers |
| 09. | Respektiere deinen Trainer und die anderen Schüler |

Ein Training sollte mit Disziplin aber auch dem notwendigen Spaß durchgeführt werden. **Es liegt immer im Ermessen des jeweiligen Trainers, wie er das Training gestaltet. Spaß und Witze müssen unserer Meinung auf jeden Fall auch mal sein 😊**

Warum Verbeugen?

Alles hat einen Anfang und ein Ende. Durch das **Verbeugen** zu Beginn des Trainings bekundet der Sportler, dass er den **Alltag im Training außen vor** lässt. Die Verbeugung am Ende des Trainings beendet offiziell die Übungseinheit. Die Verbeugung vor anderen Schülern, wie etwa bei Partnerübungen, oder vor dem Trainer bekundet den **gegenseitigen Respekt** und drückt die **volle Aufmerksamkeit** aus.