



## Anforderungen für den Weissgurt (10. Kup)



### Basiswissen

#### Dojang Etikette

Der Dojang (Übungsraum), ein Ort der inneren Sammlung, ein Raum, in dem junge und alte, männliche und weibliche Taekwondoin ungeachtet ihrer Rassen- und Religionszugehörigkeit zusammenkommen um Taekwondo zu trainieren und damit die Kunst zu entwickeln, ihre physischen, psychischen und ethischen Fähigkeiten und Wertvorstellungen zu verbessern. Der Taekwondolehrer schafft hier durch Autorität und Ausstrahlung eine Atmosphäre, in der sich der Schüler von seinen Alltagsgedanken entfernt und konzentriert seinen Trainingsaufgaben widmet.

#### Dojang-Regeln

- Erscheine rechtzeitig vor dem Training.
- In den Umkleieräumen sollte man sich immer ruhig verhalten.
- Auch die Alltagskleidung sollte immer geordnet aufgehängt werden oder in der Trainingstasche verstaut werden.
- Betreten und Verlassen des Trainingsraumes: Beim Betreten der Halle verneigen wir uns (es ist das Symbol für Achtung und Lernbereitschaft). Beim Verlassen der Halle am Trainingsende verneigt man sich erneut (es ist nun das Symbol für Dankbarkeit).
- Verneige dich vor jeder Partnerübung vor deinem Partner (Symbol gegenseitiger Achtung und Vertrauen).
- Halte den Dojang sauber.
- Während des Trainings sind Gespräche, die nichts mit dem Unterricht zu tun haben, zu unterlassen.
- Jeder sollte stets darauf bedacht sein, sich immer weiter verbessern zu wollen! Daher sollte man immer das Maximum seiner Energie während des Trainings geben!
- Die Einnahme von Nahrungsmitteln ist im Dojang verboten (auch kein Kaugummi).
- Rauchen ist im Dojang untersagt.
- Behandle deinen Trainer und jeden Partner mit Respekt.
- Sei stets höflich und hilfsbereit.
- Benutze keine Kraftausdrücke und fluche nicht.
- Verlasse den Dojang nicht ohne Erlaubnis des Trainers.
- Halte Dich an die Anweisungen des Trainers.
- Vor dem Betreten der Trainingshalle ist die Trainingsbekleidung (Dobok) auf ordentlichen Sitz – insbesondere auf einen korrekt gebunden Gürtel (Ty) zu prüfen.
- Der Dobok sollte sauber sein und in der Umkleide an- und ausgezogen werden.
- Trage keine Schuhe (außer mit Erlaubnis des Trainers).
- Trage keinen Schmuck wie z. B. Uhren, Ketten, etc. (Verletzungsgefahr).
- Lange Haare sollten mit einem Band zusammengehalten werden.



- Achte auf Körperpflege, besonders Finger- und Fußnägel müssen kurz sein, sowie saubere Füße.

### Zu Beginn der Übungsstunde

Alle Schüler stellen sich den Gürtelgraden nach in Reihen auf. In der Regel drei oder vier nebeneinander. Der Abstand vor und neben dem nächsten Schüler ist ausreichend groß zu wählen, denn der ganze Trainingsraum darf genutzt werden. Der Schüler mit dem höchsten Gürtelgrad steht vorn rechts (aus der Sicht der Schüler) im Trainingsraum. Die anderen Schüler reihen sich der Gürtelrangfolge nach ein. Wenn der Trainer sich vor seinen Schülern aufgestellt hat, gibt er dem Schüler, welcher vorne rechts steht das Zeichen zu dem Beginn des Trainings. Dieser gibt dann das Kommando "Charyot", was so viel wie Achtung bedeutet.

Auf dieses Kommando hin wird von jedem Schüler die Stellung Moa-sogi eingenommen (Füße geschlossen, Arme seitlich vom Körper, gerade Körperhaltung, Blick nach vorn).

Beim Kommando "Kyong-le" (Grüßen) verbeugen die Schüler und der Trainer sich nach vorn. Die Schüler verbeugen sich also vor dem Lehrer und der Lehrer vor den Schülern.

Mit diesem Verbeugen bekunden die Schüler ihren Respekt vor dem Lehrer und dessen fachlicher Autorität und Person. Umgekehrt erweist der Lehrer den Schülern ebenfalls Respekt und den Willen sein Wissen an die Schüler weiter zu geben.

