

DOJANG-ETIKETTE

Um unseren Sport mit gegenseitigem Respekt auszuüben, bitten wir euch, folgende Verhaltensregeln während des Trainings zu achten:

- Die minimale Bekleidung beim Training besteht aus einer langen Trainingshose und einem T-Shirt. Der traditionelle Dobok ist gerne gesehen. Deine Trainingsbekleidung ist zu Trainingsbeginn stets sauber.
- Schmuck muss abgelegt oder mit Pflastern zugeklebt sein, um Verletzungen bei sich selbst und anderen zu vermeiden.
- Finger- und Fußnägel sind kurz und sauber. Bei kaltem Wetter oder Fußproblemen dürfen Taekwondo-Schuhe getragen werden. Achte allgemein auf eine gute Körperhygiene, wenn du den Dojang betrittst.
- Pünktliches Erscheinen zum Training ist selbstverständlich. Wer zu spät kommt, macht sich unaufgefordert und selbstständig warm. Die Integration in das laufende Training erfolgt durch den Trainer/die Trainerin.
- Beim Betreten des Dojangs wird sich verbeugt. Dies ist eine mentale Einstimmung auf das bevorstehende Training. Gedanken und Sorgen des Alltags werden für das Training hinter sich gelassen.
- Beim Verlassen des Dojangs wird sich verbeugt. Dies bekundet auch den mentalen Abschluss des Trainings.
- Es wird im Dojang nicht gegessen oder getrunken. Der Trainer/die Trainerin wird Trinkpausen ggf. anweisen. Der Mund wird dann kurz ausgespült und es wird sich sofort wieder in der vorherigen Aufstellung eingefunden.
- Zeige Respekt und folge den Anweisungen der TrainerInnen und der Schwarzgurte. Achtet ihre (ehrenamtliche) Bereitschaft, Training vorzubereiten und Verantwortung zu übernehmen. Lautes Reden und Lachen ist während des Trainings unangebracht. Anregungen und Kritik können nach dem offiziellen Beenden des Trainings besprochen werden.
- Kommandos des Trainers/der Trainerin sind zu befolgen. Dies dient auch zum Schutz vor Unfällen. Techniken und Kampf werden während des Trainings nur nach Anweisung ausgeführt und erst beim Kommando "Sijak" begonnen. Beim Kommando "Guman" wird jegliche Übung unverzüglich unterbrochen.
- Der Trainer/die Trainerin beginnt und beendet die Stunde. Solltest du zwischendurch den Dojang verlassen müssen, melde dich bitte kurz bei ihm/ihr ab. Ist das einmal nicht möglich, dann bei deinem Trainingspartner.
- Mit der Ausrüstung und dem Trainingszubehör wird respektvoll und umsichtig umgegangen.
- Wird zur Aufstellung gerufen, nimmst du deinen Platz zügig ein. Es wird sich am Taekwondoin äußerst rechts in der Reihe sowie ggf. an der Person vor dir ausgerichtet. Die Aufstellung erfolgt nach absteigender Graduierung.
- Seid respektvoll, hilfsbereit und partnerschaftlich im Umgang miteinander. Achte deine Vorbildfunktion gegenüber niedriger graduierten Schülern. Bedenke immer, dass Du unseren Sport/Verein auch außerhalb des Dojangs repräsentierst – verhalte Dich immer dementsprechend.
- Vermeide Streit im Sinne des "Do". Falls dies nicht gelingt, wendet euch an den Trainer/die Trainerin.
- Unermüdlich gibst du dein Möglichstes, um dich selbst zu verbessern und das Beste für dich und deine Team-Partner aus dem Training mitzunehmen und zu ermöglichen.

Diese Verhaltensregeln basieren auf den fünf Grundsätzen, welche vom Gründer des Taekwondo, General Choi Hong-Hi, aufgestellt wurden und in denen wir uns (auch außerhalb des Dojangs) üben wollen:

1. Ye-Ui, die Höflichkeit
2. Yom-Chi, die Integrität
3. In-Nae, das Durchhaltevermögen, die Geduld
4. Guk-Gi, die Selbstdisziplin
5. Baekjul-bool-gul, die Unbezwingbarkeit

Beachte dabei immer: nur ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf!

Der ursprüngliche Taekwondo-Eid beinhaltet außerdem:

- Ich verpflichte mich, die Grundsätze des Taekwondo einzuhalten.
- Ich verpflichte mich, meinen Trainer und alle Teilnehmer zu achten.
- Ich verpflichte mich, Taekwondo nie zu missbrauchen.
- Ich verpflichte mich, mich für Freiheit und Gerechtigkeit einzusetzen.
- Ich verpflichte mich, bei der Schaffung einer friedlichen Welt mitzuarbeiten.