



# Taekwondo - Club Bierbach e.V.

## Taekwondo Regeln – Dojang Etikette

Oftmals wird die sogenannte charakterbildende Wirkung ostasiatischer Kampfkünste betont. Dies geschieht in der Regel eher implizit durch das Verhalten im Training und durch das „Vorleben“ und die Vorbildfunktion von Trainern und fortgeschrittenen Schülern. Ein paar wenige Verhaltensregeln können dennoch formuliert werden, die dann nach und nach verinnerlicht werden sollen. Beispielhaft seien die Folgenden einmal aufgeführt:

- Erscheine rechtzeitig vor Trainingsbeginn und bereite Dich auf den Unterricht vor.
- Verneige Dich bei jedem Betreten und Verlassen des Dojang und vor jeder Partnerübung.
- Trage immer einen sauberen Dobok.
- Betrete und verlasse den Dojang stets nur mit gebundenen Ty (Gürtel).
- Binde den Gürtel mit korrektem Knoten.
- Trage weder Schuhe, noch Uhren oder Schmuck während des Unterrichts (Piercings sind abzukleben, Verletzungsgefahr!)
- Achte auf ausreichende Körperpflege vor dem Unterricht. Halte besonders die Finger- und Fußnägel kurz. Die Füße sind immer sauber
- Halte den Dojang sauber.
- Vermeide unnötiges Sprechen und lautes Lachen während des Unterrichts.
- Verlasse den Raum während des Unterrichts nicht ohne Kenntnis des Lehrers.
- Übe nie Freikampf ohne Aufforderung durch den Lehrer.
- Nimm keine Speisen oder Getränke zu Dir, auch keinen Kaugummi (lediglich Flüssigkeit während der „Trinkpause“)
- Halte Dich an die Anweisungen des Lehrers.
- Nur der Lehrer oder Hochgraduierte (ab Blaugurt) dürfen anderen Schülern Techniken beibringen oder die Schüler korrigieren (es sei denn, der Lehrer instruiert Dich in die Technikvermittlung und fordert Dich explizit dazu auf).
- Behandle Deine Trainingspartner, Trainer und Lehrer - sowie alle sonstigen, Dich umgebenden Personen und Mitmenschen - stets mit Respekt.
- Sei immer hilfsbereit und höflich.

Die Aufzählung ist nicht vollständig und vieles ergibt sich in der Situation. Mit dieser Auflistung soll lediglich der Einstieg erleichtert werden.

Überlege auch, wozu das Einhalten dieser Regeln gut ist. Worin besteht deren Sinn?