



Taekwondo - Club Bierbach e.V.

Taekwondo Regeln und Tugenden – 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 Trainerinnen und Trainern sowie fortgeschrittenen Schülerinnen und Schülern. Ein paar wenige Verhaltensregeln können dennoch formuliert werden, die dann nach und nach verinnerlicht werden sollen. Orientiert an sechs Tugenden, die jeder Taekwondo-Praktizierende kennen sollte, werden im Folgenden die wichtigsten Verhaltensregeln aufgelistet:

Ye Ui (예의) - Anstand (Höflichkeit)

Anstand bedeutet zunächst einmal, sich zu benehmen und an Regeln zu halten. Zusammen mit Höflichkeit bedeutet es auch, Rücksicht auf Mitmenschen zu nehmen und ihnen mit Respekt zu begegnen. Im Taekwondo zeigt sich dies durch gegenseitige Wertschätzung, freundliches Auftreten und respektvolles Verhalten gegenüber Lehrerinnen und Lehrern sowie Mitschülerinnen und Mitschülern.

- Erscheine rechtzeitig vor Trainingsbeginn und bereite Dich auf den Unterricht vor.
- Binde den Gürtel mit korrektem Knoten.
- Trage immer einen sauberen Dobok.
- Verneige Dich bei jedem Betreten und Verlassen des Dojang und vor jeder Partnerübung.
- Begrüße deine Mitschüler und Trainer stets respektvoll.
- Höre aufmerksam zu, wenn Anweisungen gegeben werden.
- Handle Deine Trainingspartner, Trainer und Lehrer - sowie alle sonstigen, Dich umgebenden Personen und Mitmenschen - stets mit Respekt.
- 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.
- Betrete und verlasse den Dojang stets nur mit gebundenen Ty (Gürtel).
- Sei immer hilfsbereit und höflich.

Yom Chi (염치) - Moralität (Integrität)

Moralität oder Integrität steht für Rechtschaffenheit, Aufrichtigkeit und das Streben, stets das Richtige zu tun. Ein Taekwondo-Praktizierender soll zu seinen Worten stehen, Versprechen halten und sowohl sich selbst als auch anderen gegenüber ehrlich sein. Die folgenden Hinweise zielen auf Moralität/Integrität ab.

- Halte Dich an die Anweisungen der Lehrperson.
- Halte dich an die Regeln des Dojangs und des Trainings.
- Sei ehrlich, wenn du einen Fehler machst oder eine Technik nicht verstehst.
- Nutze die erlernten Techniken nur als allerletztes Mittel zur Selbstverteidigung und nur, wenn alle anderen Mittel ausgeschöpft sind.

In Nae (인내) - Geduld (Durchhaltevermögen)

Diese Tugend betont die Wichtigkeit von Ausdauer und Durchhaltevermögen. Sie lehrt, dass große Ziele oft nur durch kontinuierliche Anstrengung und Überwindung von Hindernissen erreicht werden können. Dies gilt sowohl für das Taekwondo-Training als auch für viele anderer Herausforderungen im Leben.

- Übe eine Technik geduldig, auch wenn sie nicht sofort gelingt.
- Sei bestrebt, dich immer zu vervollkommen und zu verbessern.
- Warte ruhig, bis du an der Reihe bist.
- Bleibe gelassen, wenn ein Trainingspartner langsamer lernt als du.

Guk Gi (극기) - Selbstkontrolle/Selbstdisziplin

Selbstkontrolle bezieht sich auf die Beherrschung des Körpers, des Geistes und der Emotionen. Sie wird als die wichtigste aller Tugenden angesehen, da sie jahrelange Übung und Disziplin erfordert. Nur wer sich selbst kontrollieren kann, besonders in schwierigen Situationen, kann Meisterschaft im Taekwondo erreichen.

- Führe alle Übungen konzentriert und mit angemessener Intensität aus.
- Halte dich an deine persönlichen Trainingsziele, auch wenn es schwer fällt.
- Vermeide unnötiges Sprechen und lautes Lachen während des Unterrichts.
- Rede nur, wenn du dazu aufgefordert wirst.
- Beherrsche Dich, wenn etwas nicht sofort gelingt.
- Nimm während des Trainings keine Speisen oder Getränke zu Dir, auch keinen Kaugummi (lediglich Flüssigkeit während der „Trinkpause“).

Beakjul Boolgool (백절불굴) - Unbezwinglichkeit („niemals aufgeben!“)

Diese Tugend lehrt, sich nicht von anderen beherrschen oder kontrollieren zu lassen. Sie steht für Authentizität, Geradlinigkeit und die Treue zu den eigenen Überzeugungen. Gleichzeitig ermutigt sie dazu, offen für Selbstreflexion und persönliche Weiterentwicklung zu bleiben.

- Gib nicht auf, wenn eine Übung anstrengend wird.
- Versuche es weiter, auch wenn eine Technik zunächst nicht klappt.
- Stelle dich Herausforderungen, wie Gürtelprüfungen oder Wettkämpfen.
- Akzeptiere, wenn Du im (Wett-)Kampf unterlegen bist oder eine Prüfung nicht geschafft hast und lerne aus der Niederlage.

Gyeomson (겸손) - Bescheidenheit

Bescheidenheit ist eng mit Höflichkeit verbunden. Sie lehrt, dass erworbene Fähigkeiten und Erkenntnisse nicht arrogant zur Schau gestellt werden sollen. Stattdessen sollen Taekwondo-Praktizierende demütig bleiben und ihre Kunst respektvoll und angemessen präsentieren. Diese Tugenden bilden zusammen einen ethischen Rahmen, der Taekwondo-Schüler nicht nur zu besseren Kampfkünstlern, sondern auch zu charakterstarken Menschen formen soll.

- Prahle nicht mit deinen Fähigkeiten oder Erfolgen.
- Sei offen für Kritik und Verbesserungsvorschläge.
- Hilf anderen Schülern, ohne überheblich zu wirken.
- Erhebe dich niemals über andere

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?

2025

Bierbach a.d. Blies

<http://www.taekwondo-bierbach.de>