



Taekwondo - Club Bierbach e.V.

Ye Ui (예의)

Anstand (Höflichkeit)

Yom Chi (염치)

Moralität (Integrität)

In Nae (인내)

Geduld (Durchhaltevermögen)

Guk Gi (극기)

Selbstkontrolle/Selbstdisziplin

Beakjul Boolgool (백절불굴)

Unbezwinglichkeit („niemals aufgeben!“)

Gyeomson (겸손)

Bescheidenheit

Hullyungham (훌륭함)

Edelmut (Vorbildlichkeit)



Taekwondo - Club Bierbach e.V.

Taekwondo Regeln und Tugenden – Dojang Etikette

Oft wird die charakterbildende Wirkung ostasiatischer Kampfkünste hervorgehoben. Sie entsteht vor allem durch das gemeinsame Training, den respektvollen Umgang miteinander und die Vorbildfunktion von Trainerinnen, Trainern sowie erfahrenen Schülerinnen und Schülern. Die folgenden Tugenden und Verhaltenshinweise sollen helfen, diese Werte bewusst wahrzunehmen und Schritt für Schritt im Training und im Alltag umzusetzen. Sie bieten eine Orientierung für alle, die Taekwondo nicht nur als Sport, sondern auch als Weg der persönlichen Entwicklung verstehen.

Ye Ui (예의) - Anstand (Höflichkeit)

Anstand bedeutet, anderen Menschen mit Respekt und Freundlichkeit zu begegnen. Im Taekwondo zeigt sich dies durch Rücksichtnahme, höfliches Verhalten und die Achtung vor Lehrern, Trainern und Trainingspartnern.

- Begegne anderen freundlich und respektvoll.
- Höre aufmerksam zu, wenn jemand spricht oder etwas erklärt.
- Begrüße Trainer und Mitschüler höflich.
- Gehe sorgsam mit dem Dojang und dem Trainingsmaterial um.
- Sei hilfsbereit und unterstütze andere, wenn sie Hilfe benötigen.

Yom Chi (염치) - Moralität (Integrität)

Integrität bedeutet, ehrlich und aufrichtig zu sein. Dazu gehört, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen und auch dann das Richtige zu tun, wenn niemand zusieht.

- Sei ehrlich zu dir selbst und zu anderen.
- Stehe zu eigenen Fehlern und nutze sie zum Lernen.
- Halte dich an die Regeln des Trainings.
- Handle andere fair und gerecht.
- Nutze dein Taekwondo-Wissen verantwortungsvoll.

In Nae (인내) - Geduld (Durchhaltevermögen)

Geduld bedeutet, auch dann weiterzumachen, wenn es etwas mehr Zeit braucht. Fortschritte entstehen oft durch regelmäßiges Üben und nicht durch sofortigen Erfolg.

- Übe weiter, auch wenn eine Technik nicht sofort gelingt.
- Lass dich von Rückschlägen nicht entmutigen.
- Gib dir selbst Zeit, Neues zu lernen.
- Habe Geduld mit Trainingspartnern, die länger für etwas brauchen.
- Freue dich über kleine Fortschritte.

Guk Gi (극기) - Selbstkontrolle/Selbstdisziplin

Selbstkontrolle bedeutet, die eigenen Gefühle, Gedanken und Handlungen bewusst zu steuern. Wer sich selbst beherrschen kann, bleibt auch in schwierigen Situationen ruhig und besonnen.

- Trainiere konzentriert und aufmerksam.
- Bleibe ruhig, wenn etwas nicht gelingt.
- Gehe respektvoll mit Frust und Enttäuschung um.
- Bemühe dich, deine Ziele konsequent zu verfolgen.
- Setze deine Kraft stets verantwortungsvoll ein.

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

Unbezwinglichkeit bedeutet, Schwierigkeiten mutig zu begegnen und sich von Rückschlägen nicht aufhalten zu lassen. Wer fällt, steht wieder auf und macht weiter.

- Stelle dich neuen Herausforderungen.
- Gib nicht auf, wenn etwas anstrengend wird.
- Versuche es erneut, wenn etwas misslingt.
- Lerne aus Niederlagen und Fehlern.
- Vertraue auf deine Fähigkeiten und Entwicklung.

Gyeomson (겸손) - Bescheidenheit

Bescheidenheit bedeutet, die eigenen Stärken zu kennen, ohne sich über andere zu stellen. Wer bescheiden ist, bleibt offen für Neues und begegnet anderen auf Augenhöhe.

- Freue dich über Erfolge, ohne damit anzugeben.
- Bleibe offen für Kritik und neue Anregungen.
- Unterstütze andere beim Lernen.
- Erkenne die Leistungen anderer an.
- Begegne jedem Menschen mit Respekt, unabhängig von Können oder Graduierung.

Hullyungham (훌륭함) – Edelmut (Vorbildlichkeit)

Edelmut bedeutet, seine Fähigkeiten und seinen Charakter zum Wohl anderer einzusetzen. Ein vorbildlicher Taekwondo-Praktizierender zeigt nicht nur im Training gute Leistungen, sondern handelt auch im Alltag verantwortungsvoll, zuverlässig und mitfühlend. Er inspiriert andere durch sein Verhalten und trägt zu einer positiven Gemeinschaft bei.

- Sei ein Vorbild durch dein Verhalten, nicht durch Worte.
- Unterstütze Schwächere und weniger Erfahrene.
- Begegne anderen mit Freundlichkeit und Großzügigkeit.
- Übernimm Verantwortung für die Gemeinschaft.
- Nutze deine Stärken, um anderen zu helfen.

Die hier aufgeführten Tugenden und Verhaltenshinweise stellen nur einen kleinen Teil dessen dar, was Taekwondo ausmacht. Vieles wird nicht ausdrücklich ausgesprochen, sondern im gemeinsamen Training erlebt und erlernt.

Nimm dir deshalb die Zeit, über diese Werte nachzudenken. Welchen Sinn haben sie? Warum sind sie für das Training und das Zusammenleben wichtig? Je besser wir ihre Bedeutung verstehen, desto leichter können wir sie im Dojang und vor allem auch im Alltag verwirklichen.

2026

Bierbach a.d. Blies

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