



## *Taekwondo-Team-Bramsche*

# Verhalten im Dojang

Verhaltensregeln sind im Taekwondo nötig, um beim ausüben des Sportes seinen Partner und sich selbst nicht zu Verletzten und einen klaren, reibungslosen Ablauf zu gewährleisten.

Neben dem sportlichen Aspekt wird beim Taekwondo auch die geistige Einstellung, das 'Do' vermittelt. Dazu zählen neben Disziplin, Höflichkeit und Respekt auch Gerechtigkeit, Bescheidenheit und Durchhaltewille.

1. Erscheine pünktlich vor dem Training
2. Verneige Dich vor dem Betreten und dem Verlassen des Dojang und vor jeder Partnerübung
3. Binde Deinen Gürtel korrekt bevor Du den Dojang betrittst
4. Halte den Dojang sauber
5. Trage einen weißen, sauberen Dobok mit dem passendem Gürtel, weibliche Sportler tragen zusätzlich ein weißes Hemd unter dem Dobok
6. Trage keine Schuhe, wir trainieren Barfuß
7. Lege vor Trainingsbeginn Uhren, Ohringe, Ketten, Ringe, Armbänder und Piercings ab
8. Trage keine offenen Haare (Haarspange/Haargummi verwenden)
9. Halte Deine Finger- und Fußnägel kurz und achte auf eine ausreichende Körperhygiene
10. Vermeide unnötiges Sprechen während des Trainings

11. Melde Dich während des Trainings vor dem Verlassen des Dojang beim Trainer ab
12. Lehne Dich nicht an die Wand, auch nicht im sitzen
13. Benutze keine Kraftausdrücke und fluche nicht
14. Behandle Deine Trainer und jeden Partner Achtungsvoll, mit Respekt und nehme Rücksicht auf sie, sei stets höflich und hilfsbereit
15. Der Konsum von Lebensmitteln (auch Kaugummis) und alkoholhaltigen Getränken ist verboten
16. Das Rauchen ist in der Trainingshalle untersagt
17. Glasflaschen sind im Dojang verboten, getrunken wird nur mit Erlaubnis der Trainer
18. Das Betreten der Geräteräume oder die Entnahme von Trainingsutensilien aus dem Schrank erfolgt nur auf Anweisung der Trainer
19. Handys sind auf Lautlos zu stellen und bleiben in der Tasche
20. Führe nie Übungen ohne die Gegenwart der Trainer aus

Ausnahmen zu oben genannten Regel,  
sind mit dem Abteilungsleiter zu klären.

Viele dieser Regeln sollten eigentlich auch im alltäglichen Leben eine Selbstverständlichkeit sein. Wer die Schwäche eines anderen ausnutzt oder sich darüber lächerlich macht, hat im Kampfsport nichts verloren. Schüler, die einen anderen Dojang besuchen, sollten jederzeit die Regeln der Höflichkeit und Bescheidenheit einhalten.

