

Verhaltensregeln im Dojang

In unserem Dojang gibt es etliche Verhaltens- und Höflichkeitsregeln. Manche dieser Regeln werden Europäern anfangs etwas seltsam anmuten. Die Einhaltung der Regeln gehört jedoch zur charakterlichen Fortbildung eines Kampfsportlers im KSC Haar e.V. Zudem muss man sich vor Augen halten, dass im Unterricht Techniken geübt werden, deren unachtsame Ausübung zu erheblichen Verletzungen des Partners führen könnte. Die Einhaltung der Regeln dient also auch dem Schutz des Partners sowie dem eigenen Schutz vor Verletzungen.

- In der Schule darf nur mit Schlappen gegangen werden. Es darf nicht Barfuss außerhalb des Trainingsbereichs gegangen werden. Beim Betreten des Trainingsraumes müssen die Schlappen ordentlich in Reihe am Mattenrand rückwärts abgestreift werden. Beim Rausgehen wird dann direkt in die Schlappen geschlüpft.
- Kleidung und Straßenschuhe müssen in der Umkleidekabine abgelegt werden. Es dürfen im oberen Bereich keine Kleidungsstücke und Straßenschuhe liegen.
- Erscheine rechtzeitig vor Beginn der Übungsstunde. Verneige dich bei jedem Betreten und Verlassen des Dojang, sowie vor jeder Partner-Übung. Beim Betreten des Dojang wird sich nach dem Verneigen zur Deutschen und Koreanischen Flagge auch zum Trainer verneigt. Falls jemand zu spät zum Unterricht erscheint, darf er erst die Trainingsfläche betreten, wenn es der Trainer gestattet.
- Beim Betreten der Trainingsfläche bevor die Übungsstunde beginnt wird sich unverzüglich leise im Schneidersitz auf seinen Platz gesetzt. Laufen, springen und herumtollen ist vor Unterrichtsbeginn auf der Trainingsfläche nicht erlaubt.
- Trage immer einen sauberen, weißen Tobok. Der Tobok muss passen und darf nicht zu groß sein. Trage möglichst kein Unterhemd unter dem Tobok (ausgenommen Frauen). Das Unterhemd muss weiß sein.
- Binde deinen Gürtel richtig bevor Du den Dojang betrittst, löse ihn erst, wenn du wieder in der Umkleide bist. Binde den Gürtel mit dem korrekten Knoten. Der Gürtel muss immer gleichlang sein und darf sich auf der Rückenseite nicht überkreuzen.
- Trage weder Schuhe, noch Uhren oder Schmuck (Ohringe etc.) bzw. harte Haarspangen während des Unterrichts.
- Achte auf ausreichende Körperpflege vor dem Unterricht. Halte besonders die Finger- und Fuß-Nägel kurz. Wasche die Hände und Füße.
- Halte den Dojang sauber. Eventuelle Blutflecke sind sofort aufzuwischen.
- Schließe und öffne die Fenster nicht ohne Erlaubnis des Lehrers.
- Vermeide unnötiges Sprechen und lautes Lachen während des Unterrichts.
- Verhalte Dich ruhig beim Absetzen. Setze Dich auf den Boden im Schneidersitz, lehne dich nicht mit dem Rücken gegen die Wand.
- Verlasse den Raum während des Unterrichts nicht ohne Erlaubnis des Lehrers.

- Übe nie Freikampf ohne Erlaubnis des Lehrers.
- Rauche niemals im Dojang. Nimm keine Speisen oder Getränke im Trainingsraum zu Dir (auch Kaugummi).
- Außerhalb des Trainingsbereiches ist für wartende (nächste Gruppe, Eltern etc.) lautes Sprechen untersagt.
- Halte Dich an die Anweisungen des Lehrers.
- Behandle Deinen Lehrer und jeden Partner mit Respekt. Sei immer hilfsbereit und höflich.

Viele dieser Regeln sollten eigentlich auch im alltäglichen Leben eine Selbstverständlichkeit sein (Höflichkeit, Körperpflege etc.).

Die Verbeugung ist eine Respektsbekundung, und hat, je nachdem wann Sie ausgeführt wird, auch verschiedene symbolische Bedeutungen:

Bei Betreten und Verlassen des Dojang.

Mit der Verbeugung beim Betreten des Übungsraums bekundet man, dass der Alltag jetzt sozusagen am Kleiderhaken im Umkleideraum abgelegt wurde, und man sich jetzt nur noch auf Taekwondo konzentriert. Beim Verlassen des Dojang bekundet man damit, dass die Taekwondoübung jetzt beendet ist.

Zu Beginn und Ende der Übungsstunde.

Zu Beginn und Ende der Übungsstunde verbeugen sich die Schüler vor dem Lehrer und der Lehrer vor den Schülern. Damit bekunden die Schüler ihren Respekt vor dem Lehrer und dessen fachlicher Autorität und Person. Umgekehrt erweist der Lehrer den Schülern ebenfalls Respekt.

Vor und nach Partnerübungen.

Vor und nach jeder Partnerübung verbeugen sich die Partner zueinander. Dies bedeutet, dass die Übenden sich gegenseitig respektieren werden. Vor allem aber drückt der sich Verbeugende damit aus, dass er/sie alle Aufmerksamkeit in die Ausübung der Technik legt, so dass der Partner nicht gefährdet wird.

Vor und nach einem Bruchtest.

Taekwondo ist zur Verteidigung gedacht, und nicht zum Zerstören. Da beim Bruchtest etwas zerstört werden soll (z.B. ein Holzbrett), fragt der Ausübende mit der Verbeugung gegenüber dem Lehrer oder Prüfer um Erlaubnis nach, ausnahmsweise etwas zerstören zu dürfen.