

Viele dieser Regeln sollten auch im alltäglichen Leben eine Selbstverständlichkeit sein!

1. Erscheine rechtzeitig VOR Beginn der Übungsstunde und komme, nachdem Du Dich umgezogen hast, unverzüglich in den Übungsraum (Dojang/Dojo) um Dich aufzuwärmen
2. Trage auf dem Weg bis zum Dojang/Dojo immer Slipper oder ähnliches. Laufe nicht dort barfuß, wo andere mit Straßenschuhen laufen.
3. Verneige Dich bei jedem Betreten und Verlassen des Dojang/Dojo, sowie vor jeder Partner Übung.
4. Trage immer einen sauberen, Dobok/Gi.
5. Binde Deinen Gürtel bevor Du den Dojang/Dojo betrittst, löse ihn erst, wenn Du wieder in der Umkleide bist. Binde den Gürtel mit dem korrekten Knoten (Ausnahme: Sparring). Wenn Du das noch nicht kannst, gehe zu einem fortgeschrittenen Schüler und lass es Dir zeigen.
6. Trage weder Schuhe noch Uhren oder Schmuck während des Unterrichts.
7. Achte auf ausreichende Körperpflege vor dem Unterricht. Halte besonders die Finger- und Fuß-Nägel kurz. Wasche die Hände und Füße. Wer schon mal eine durch Dreck entzündete Wunde gesehen hat, weiß warum.
8. Halte den Dojang/Dojo sauber.
9. Schließe und öffne die Fenster nicht ohne Erlaubnis des Lehrers.
10. Vermeide unnötiges Sprechen und Herumblödeln während des Unterrichts.
11. Fragen sind vor oder nach dem Unterricht zu stellen! Wer während der Stunde mit dem Trainer diskutiert, zeigt keinen Respekt. Das heißt nicht, dass nicht hinterfragt werden soll, aber alles zu seiner Zeit.
12. Verlasse den Raum während des Unterrichts nicht ohne Erlaubnis des Lehrers.
13. Übe nie Freikampf ohne Erlaubnis des Lehrers.
14. Nimm keine Speisen zu Dir (auch Kaugummi). Während eines anstrengenden Trainings wird es immer wieder kurze Erholungspausen geben, wo ein Schluck Wasser getrunken werden kann.
15. Alle Schüler respektieren einander. Auseinandersetzungen über Rasse, Religion und Politik sind unerwünscht. Im Taekwon-Do/Judo sind wir alle eine große Familie.
16. Behandle Deine Lehrer und jeden Partner mit Respekt. Sei immer hilfsbereit und höflich. Unterstütze die Anfänger.
17. Da man als Taekwondoin/Judoka (Ausübender des Taekwon-Do/des Judo), das Dojang/Dojo und den Lehrer repräsentiert, sollte man sich auch außerhalb des Dojang/Dojo entsprechend der Etikette verhalten.

Zur Verbeugung ein paar Extra Worte

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

Beim Betreten und Verlassen des Dojang/Dojo

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 Taekwondo Übung 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 einer Partnerübung

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.

