

Umgangsformen und Verhaltensweisen im DOJANG (Trainingsraum)



- Beim Betreten und Verlassen des Dojang verbeugen wir uns stehend.
- Betrete eine Dojang nicht mit Straßenschuhen. Auf einer Matte bewegen wir uns barfuß.
- Wir respektieren unsere Trainingsutensilien und gehen entsprechend damit um – der Tobok wird regelmäßig gewaschen und in gutem Zustand gehalten.
- Während des Trainings wird im Dojang nicht gegessen, getrunken, Kaugummi gekaut oder telefoniert.
- Handys sind in der Dojang lautlos oder ganz aus zu schalten. Bei äußersten Dringlichkeiten ist der Trainer **vor** dem Training zu informieren.
- Der gesamte Dojang ist Nichtraucherzone. *
- Während des Trainings darf kein sichtbarer Schmuck getragen werden. Piercings oder Ohrringe sollte entweder entfernt oder entsprechend abgeklebt werden.
- Finger- und Fußnägel sollten kurz und möglichst stumpf gehalten werden.
- Lange Haare sind nicht offen zu tragen.
- Pünktlichkeit ist äußerst wichtig. Solltest Du doch einmal zu spät erscheinen, dann warte die Erlaubnis deines Trainers zur Teilnahme am Training ab. Regelmäßiges und unvermeidbares zu spät kommen ist vorher beim Trainer anzumelden.
- Die einzig korrekten Formen im Training zu sitzen sind der Fersen- und der Schneidersitz.
- Respektiere TaekwondoIn mit mehr Erfahrung. Diskutiere nicht über Techniken.
- Respektiere TaekwondoIn mit weniger Erfahrung. Dränge anderen nicht unaufgefordert deine Ideen und Meinungen auf.
- Begrenze Reden im Dojang auf ein absolutes Minimum. Taekwondo ist eine Erfahrung.
- Solltest Du während des Trainings die Dojang verlassen müssen, bitte deinen Trainer hierfür kurz um Erlaubnis.
- Trinkpausen während des Trainings sind eher unüblich. Bei einem entsprechendem Trainingspensum weist nur der Trainer auf eine solche Pause hin und getrunken wird dann außerhalb der Dojang.
- Behandle deinen Körper mit Respekt. Höre in deinen Körper hinein. Solltest du bei einer Übung erfahrungsgemäß Probleme oder gar Schmerzen haben, führe sie nicht aus. Informiere deinen Trainer kurz hierüber.

Hinweis:

* Vor dem Training verzichtet bitte auch auf die „letzten paar Züge“ vor der Halle – das Training mit einem nach kaltem Rauch riechenden Übungspartner ist nicht jedem angenehm. Die „Grossen“ möchten wir auch darum bitten nach dem Training den Nikotin oder Alkoholkonsum in der Nähe der Halle mit Rücksicht auf unsere „Kleinen“ zu unterlassen.