

Verhaltens- und Höflichkeitsregeln im Dojang

Ein Dojang ist ein Raum oder eine Örtlichkeit, in dem junge und alte Menschen zusammenkommen, um Taekwondo zu trainieren umso ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu verbessern. Voraussetzung für die diese Ziele ist die Anwesenheit eines gut geschulten Trainers. Alle Probleme, die nichts mit Taekwondo zu tun haben, sollten nicht mit in den Raum gebracht werden.

In einem Taekwondo Dojang gibt es etliche Verhaltens- und Höflichkeitsregeln. Manche dieser Regeln werden anfangs etwas seltsam anmuten. Die Einhaltung der Regeln gehört jedoch zur charakterlichen Fortbildung eines(r) Taekwondoin. Zudem sollte man sich vor Augen halten, dass im Taekwondo Techniken geübt werden, deren unachtsame Ausübung zu erheblichen Verletzungen des Partners führen könnten. Die Einhaltung der Regeln dient also auch dem Schutz des Partners sowie dem eigenen Schutz vor Verletzungen.

- Erscheine rechtzeitig vor Beginn der Übungsstunde.
- Verneige dich bei jedem Betreten und Verlassen des Dojang, sowie vor jeder Partner-Übung.
- Wärme dich vor Übungsbeginn auf.
- Trage immer einen sauberen, weißen Dobok
Binde deinen Gürtel, bevor Du den Dojang betrittst, löse ihn erst, wenn du wieder in der Umkleide bist.
- Achte auf ausreichende Körperpflege vor dem Unterricht. Halte besonders die Finger- und Fuß-Nägel kurz.
- Uhren, Schmuck, Ringe und andere Dinge, die verletzen könnten, sind auf der Trainingsfläche nicht erlaubt.
- Rauchen niemals im Dojang. Nimm keine Speisen oder Getränke zu Dir (auch Kaugummi).
- Halte Dich immer an die Anweisungen des Meisters oder Kursleiter.
- Behandle Deinen Meister und jeden Mitschüler mit Respekt. Sei immer hilfsbereit und höflich.
- Freikampf darf ohne Erlaubnis des Meisters nicht geübt werden.
- Sinnlose Unterhaltung und Herumblödeln wird während des Unterrichts nicht gern gesehen.

- Der höchste oder ausgewählte Rang des Kurses hält den Unterricht, während der Meister abwesend ist. Die anderen Schüler werden auf seine Kommandos hören

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

Definition der einiger vielleicht ungewohnter Verhaltensregeln.

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 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 Partnerübungen

Vor- und nach jeder Partner-Übung 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.