

Dojang - Etikette

Hygiene

- ✦ Du bist immer gewaschen, Fuß- und Fingernägel sind kurz geschnitten.
- ✦ Das Tragen von Schmuck (Ringe, Uhren, Ketten, Piercings...) ist verboten.
- ✦ Dein Dobok ist vor Betreten der Matte in einwandfreiem Zustand.
- ✦ Du ziehst Dich ausschließlich in der Umkleide aus, an und um.
- ✦ Dein Dobok ist immer sauber, Dein Ty immer korrekt gebunden.
- ✦ Du sollst das Dojang in einem sauberen Zustand hinterlassen.

Verhalten

- ✦ Du erweist Deinem Trainer den gebührenden Respekt.
- ✦ Höher Graduierte behandelst Du mit Respekt, Anweisungen von Hilfstrainern sind zu befolgen.
- ✦ Höher Graduierte, insbesondere Dan-Träger, begrüßt Du vor dem Training mit Handschlag und Verbeugung.
- ✦ Bei Verspätung holst Du vor dem Betreten der Matte die Erlaubnis des Trainers ein, noch mittrainieren zu dürfen.
- ✦ Wenn Du im Training nicht Dein Bestes gibst, wirst Du kaum Fortschritte machen.
- ✦ Trainingsmaterial behandelst Du mit Respekt und wirfst nichts achtlos durch die Gegend.
- ✦ Auch in der Umkleide hältst Du Ruhe und Ordnung. Fremdes Eigentum fasst Du niemals ohne Erlaubnis an.

Vorbildfunktion

- ✦ Niedriger Graduierten dienst Du als Vorbild.
- ✦ Du bist stets höflich und hilfsbereit.
- ✦ Es ist Deine Aufgabe, nicht nur Dich, sondern auch Deine Mitschüler zu motivieren.
- ✦ Du bist immer pünktlich, kannst also zu Beginn der Stunde ordentlich angezogen sofort die Aufstellung einnehmen.
- ✦ Die erste Reihe ist verantwortlich für den Zustand des Dojangs (Licht und Heizung aus, Fenster zu, Anlage verstauen, durchfegen...)

Tradition

- ✦ Das Dojang wird vor Betreten angegrüßt, beim Verlassen abgegrüßt.
- ✦ Taekwondo beginnt nicht erst auf der Matte, sondern ist Teil Deines Lebens.
- ✦ Die erste Reihe dient als Orientierung, d.h. sie nimmt als erstes die Aufstellung ein.

Genuss

- ✦ Unnötiges Reden stört das Training.
- ✦ Speisen und Getränke haben auf der Matte generell nichts verloren.
- ✦ Drogen jeder Art – auch Tabak und Alkohol – sind absolut tabu!!

Gefahren

- ✦ Du verlässt die Matte niemals ohne Erlaubnis Deines Trainers.
- ✦ Du übst niemals Freikampf oder Selbstverteidigung ohne Erlaubnis Deines Trainers.
- ✦ Du verhältst Dich jederzeit so, dass Du Dich und Deine Mitschüler nicht verletzt. Insbesondere jüngere Mitschüler bedürfen Deiner besonderen Aufmerksamkeit.
- ✦ Du lehnt Dich niemals an den Spiegel oder die Wände.
- ✦ Wettkampfübungen im Vollkontakt werden nur mit kompletter Schutzausrüstung durchgeführt. Besitzt Du keine Schutzausrüstung oder hast diese vergessen, darfst Du höchstens im Semikontakt kämpfen.

Sanktionen

- ✦ Leichte Verstöße gegen die Etikette werden mit Fitness-Übungen geahndet, Zu-spät-kommen beispielsweise mit 10 Liegestütz pro Minute der Verspätung. Unangemessene Ausdrucksweise wird ebenfalls mit wenigstens 10 gesprungenen Liegestütz geahndet. Sanktionen sind zeitnah auszusprechen und sofort zu befolgen.
- ✦ Grobe Verstöße ziehen eine Trainingssperre nach sich, verknüpft mit einer handschriftlichen Ausarbeitung zum Thema des Verstößes.
- ✦ Wiederholtes und unehrenhaftes Verhalten führt zu einer Trainings-, Turnier-, Lehrgangs- und Prüfungssperre sowie zu Degradierung, und zwar mindestens um das Aberkennen der letzten Prüfung.
- ✦ In letzter Konsequenz folgt der Ausschluss aus dem Verein.
- ✦ Alle Sanktionen liegen im Ermessen des Trainers und sind nicht zu diskutieren.