



## Trainingsordnung für Kickboxing / modern Taekwondo

### Höflichkeit und Disziplin

In unserer Schule gibt es etliche **Verhaltens- und Höflichkeit regeln**. Sobald beispielsweise der Sportler die Trainingsfläche betritt, lässt er alle privaten Dinge für die Dauer des Trainings ruhen. Er soll sich Voll und ganz auf das Training konzentrieren. Die Einhaltung dieser Regeln dient auch der **charakterlichen Entwicklung** des Trainierenden.

**Unten seht Ihr die Verhaltensregeln, die wir am wichtigsten Empfinden.**

1. Verneige dich beim Betreten und Verlassen des Dojangs (Trainingsraum) und vor Beginn jeder Partnerübung vor deinem Gegenüber
2. Verlasse den Dojang nicht ohne Erlaubnis des Trainers
3. Füsse/Fingernägel sauber halten (schneiden), Füsse waschen vor jedem Training.
4. Trage immer einen sauberen Trainingsanzug (Bekleidung).
5. Binde deinen Gürtel vor Betreten des Dojangs
6. Schmuck jeder Art ist im Training verboten. (Verletzungsgefahr)
7. Alle Schüler sollten sich gegenseitig respektvoll behandeln, Senior – Schüler sollten Junior-Schüler weiterhelfen und als Beispiel dienen.
8. Laute Gespräche haben im Dojang und in den Garderoben keinen Platz.
9. Den Hilfslehrern sollte der gleiche Respekt wie dem Lehrer entgegengebracht werden.
10. Erscheine immer rechtzeitig zu Beginn des Trainings
11. Halte Dich an die Anweisungen des Trainers
12. Die Beiträge und die Lizenzmarken für die jeweiligen Verbände sind immer pünktlich zu bezahlen.

### Warum Verbeugen?

Alles hat einen Anfang und ein Ende. Durch das **Verbeugen** zu Beginn des Trainings bekundet der Sportler, dass er den **Alltag im Training aussen vorlässt**. Die Verbeugung am Ende des Trainings beendet offiziell die Übungseinheit. Die Verbeugung vor anderen Schülern, wie etwa bei Partnerübungen, oder vor dem Trainer bekundet den **gegenseitigen Respekt** und drückt die **volle Aufmerksamkeit** aus.

**"Der Edle verneigt sich aber beugt sich nicht" (Konfuzius)**