

# Die Dojang Etikette und Regeln beim Taekwondo

## Verhaltens- und Höflichkeitsregeln:

- Verneige dich bei jedem Betreten und Verlassen des Dojang (Übungshalle) sowie vor und nach jeder Partner-Übung.
- Wärme dich vor Übungsbeginn auf.
- Erscheine rechtzeitig vor Beginn der Trainingsstunde.
- Trage immer einen sauberen, weißen Dobok aus Stoff. Trage kein Unterhemd unter dem Dobok (ausgenommen Frauen). Das schwarze Revers ist den Meistern vorbehalten und darf von Schülern nicht getragen werden.
- Binde deinen Gürtel mit dem korrekten Knoten, bevor Du den Dojang betrittst und löse ihn erst, wenn du wieder im Umkleideraum bist.
- Trage weder Schuhe, noch Uhren oder Schmuck während des Unterrichts.
- Jeder sollte darauf bedacht sein, sich verbessern zu wollen, daher sollte man immer ein Maximum seiner Energie während des Trainings geben.
- Achte auf ausreichende Körperpflege vor dem Unterricht. Halte besonders die Finger- und Fuß-Nägel kurz und wasche die Füße.
- Schließe und öffne die Fenster nicht ohne Erlaubnis des Lehrers.
- Vermeide unnötiges Sprechen und lautes Lachen während des Unterrichts.
- Verlasse den Raum während des Unterrichts nicht ohne Erlaubnis des Lehrers.
- Übe nie Freikampf ohne Erlaubnis des Lehrers.
- Nimm keine Speisen oder Getränke im Dojang zu Dir (auch keinen Kaugummi)
- Befolge die Anweisungen des Lehrers, damit die kostbare Zeit für jeden genutzt werden kann.
- Behandle Deinen Lehrer und jeden Partner mit Respekt.
- Sei immer hilfsbereit und höflich.