

BUDO-Club Minden

Einige Grundregeln für das Taekwondo Training

- Alle Mitglieder sollten sich spätestens 5 min. vor Trainingsbeginn umgezogen haben und in der Trainingshalle befinden. Wer bis zu 15 min. zu spät zum Training kommt, hat **unaufgefordert** 20 Liegestütze abzuleisten. Nach mehr als 15 min. muss man sich beim Trainer melden, der entscheidet, ob ein Mittrainieren noch erwünscht ist.
- Zum Training ist grundsätzlich ein Dobok zu tragen (das Training in T-Shirt und Jogginghose ist nur in Ausnahmefällen oder bis zum Kauf des ersten Doboks zugelassen). Alle Trainingsteilnehmer sind verpflichtet, sich spätestens vor der ersten Kupprüfung einen Dobok zu beschaffen.
- Das Ordnen des Doboks erfolgt immer durch Abwenden vom Trainer.
- Beim Hineintreten und Verlassen der Trainingsfläche verbeugt man sich.
- Vor Beginn des Trainings sollten sich die Mitglieder selbsttätig aufwärmen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Vor dem Training sind Dinge wie Uhren, Schmuck oder Ringe abzulegen, die die Verletzungsgefahr erhöhen. Essen oder Kaugummi-Kauen sind beim Training nicht erlaubt.
- Zu Beginn des Trainings erfolgt die Aufstellung im Block (4 Personen nebeneinander). Die höchsten Gürtelgrade stellen sich am weitesten vorne bzw. rechts auf. Wer ohne Dobok am Training teilnimmt, hat sich unabhängig von seinem Gürtelgrad immer am Ende einzuordnen. Die Aufstellung hat SCHNELL zu erfolgen.
- Während des Trainings ist den Anweisungen des Trainers zu folgen. Jedes Mitglied hat nur die Techniken zu üben, die der Trainingsleiter verlangt.
- Beim Training ist dem Partner Respekt und Achtung entgegenzubringen. Vor Partnerübungen verbeugt man sich vor dem Gegenüber. Es kann vorkommen, dass die Haupt-Trainer verhindert sind und deshalb Mitglieder mit niederen Gürtelgraden (unterhalb 1.Dan) das Training leiten. Diesen ist genau der gleiche Respekt und die gleiche Aufmerksamkeit wie jedem anderen Trainer entgegenzubringen.
- Die Mitglieder sollten unnötige Unterhaltungen während des Trainings unterlassen.
- Wer das Training aus irgendwelchen Gründen vor dem offiziellen Ende verlassen muss, meldet sich vorher beim Trainer ab.
- Taekwondo soll nur als Mittel zur **Verteidigung** angewendet werden, um sich selbst und Schwächere zu schützen, niemals als Angriffswaffe.