



Trainingsordnung

1. Kleidung und Vorbereitung

- Zum Training ist grundsätzlich ein Dobok zu tragen und es wird barfuß trainiert.
- In Absprache mit dem Trainer oder bis zum Kauf des ersten Doboks ist auch das Training in T-Shirt und Jogginghose zugelassen.
- Geeignete Schuhe können in Absprache mit dem Trainer getragen werden.
- Um das Verletzungsrisiko zu reduzieren, halte deine Finger- und Zehennägel kurz. Achte auf saubere Füße und Hände sowie eine allgemeine Körperhygiene.
- Toilettengänge sind während des Trainings nicht erlaubt. Gehe vor dem Anlegen des Doboks nochmals auf Toilette.
- Halte die Umkleiden in ordentlichem Zustand. Wenn etwas nicht stimmt, melde es beim Trainer.
- Vor dem Training sind Dinge wie Uhren, Schmuck oder Ringe abzulegen, die die Verletzungsgefahr erhöhen. Nimm deine Wertgegenstände mit in die Turnhalle!
- Eltern, Verwandte und Freunde sollten während des Trainings außerhalb des Dojang warten – Ausnahme Schnuppertrainings.

2. Verhalten in der Halle vor dem Training

- Beim Betreten und Verlassen des Dojang verbeugt man sich.
- Anschließend werden der/die Trainer begrüßt.
- Bis zum Training könnt ihr Euch in der Halle frei bewegen. Der Lagerbereich der Sportgeräte ist aufgrund der erhöhten Unfallgefahr nicht zu betreten. Ebenso sind Kletterübungen an Stände und/oder Sprossenwand nicht erlaubt.
- Zu Beginn des Trainings erfolgt die Aufstellung entsprechend der Ansage des Trainers. Grundsätzlich jedoch immer nach dem Gürtelgrad. Wer ohne Dobok oder Gürtel am Training teilnimmt, hat sich unabhängig von seinem Gürtelgrad immer am Ende einzuordnen.
- Jeder Sportler sollte in der Lage sein, den eigenen Gürtel zu binden.
- Wer zu spät zum Training kommt, betritt leise und mit dem nötigen Respekt den Dojang, begrüßt den Trainer und ordnet sich unaufgefordert in der letzten Reihe ein.



3. Während des Trainings

- Die Anweisungen des Trainers sind zu befolgen. Der Trainingsbereich wird während des Trainings nicht eigenmächtig verlassen.
- Essen, trinken oder Kaugummi-Kauen sind beim Training nicht erlaubt. Trinkpausen werden bei Bedarf bei hohen Temperaturen durch den Trainer festgelegt.
- Das Ordnen des Doboks erfolgt immer durch Abwenden vom Trainer.
- Sei aufmerksam im Training und unterlasse Ablenkungen durch Unterhaltungen.
- Beim Training ist dem Partner Respekt und Achtung entgegenzubringen. Vor Partnerübungen verbeugt man sich vor dem Gegenüber.
- Wir trainieren gemeinsam! Hilfe und lasse dir helfen.
- Sicherheit geht vor! Wir treffen präzise und vermeiden Verletzungen und unnötige Härte.
- Nur der Trainer beendet das Training. Wer das Training aus irgendwelchen Gründen vor dem offiziellen Ende verlassen muss, meldet das zu Beginn dem Trainer.

4. Sonstiges

- Komme regelmäßig und häufig zum Training, um deine Fähigkeiten zu verbessern. Nutze auch deine freie Zeit, um an deiner Fitness zu arbeiten.
- Lerne die koreanischen Begriffe und die Theorie im Taekwondo. Nutze dafür die Homepage des Vereins, Bücher oder andere Medien.