

Dojang – Etikette

Vor und nach dem Training

- Halte Deinen Körper sauber und deine Fuß- und Fingernägel kurz geschnitten.
- Lege Schmuck (Ringe, Uhren, Ketten, Piercings...) vor Betreten des Dojang ab, ist dies nicht möglich klebe sie ab.
- Erscheine pünktlich und mit ausreichend Vorlauf zu den Trainingsstunden.
- Kleide Dich ausschließlich in der Umkleidekabine aus, an und um.
- Halte in der Umkleidekabine Ruhe und Ordnung. Fremdes Eigentum wird niemals ohne Erlaubnis angerührt.
- Halte Deine Sportkleidung sauber und in einwandfreiem Zustand. Achte auf die korrekte Bindung des Gürtels.
- Grüße höher Graduierte, insbesondere Dan-Träger und Mitschüler vor dem Training.
- Speisen und Getränke haben auf der Matte generell nichts verloren!
- Drogen jeder Art – auch Tabak und Alkohol – sind absolut tabu!!
- Hinterlasse das Dojang in einem saubereren, aufgeräumten Zustand.
- Hilf mit beim Auf- und Abbau der Mattenfläche!

Verhalten im Dojang

Grüße das Dojang vor Betreten und beim Verlassen. Erweise Deinem Trainer(n) den gebührenden Respekt.

- Behandle höher Graduierte mit Respekt.
- Sei niedriger Graduierten ein Vorbild.
- Sei stets höflich und hilfsbereit.
- Befolge die Anweisungen deiner Trainer und Hilfstrainer.
- Die erste Reihe dient als Orientierung, d.h. sie nimmt als erstes die Aufstellung ein.
- Gib während des Trainings Dein Bestes und arbeite an Dir. Nur so wirst Du Fortschritte machen.
- Motiviere nicht nur Dich, sondern auch Deine Mitschüler, aktiv teil zu nehmen.
- Behandle Trainingsmaterial (Schlagkissen, Safeties etc.) pfleglich und lege es nach Beendigung der Übung ordentlich zurück.
- Kommst Du zu spät zum Training, hole Dir vor dem Betreten der Matte die Erlaubnis des Trainers ein, noch mittrainieren zu dürfen.
- Unterlasse unnötiges Reden während des Trainings. Wenn Du eine Frage hast, wende Dich an Deinen Trainer.
- Verlasse die Matte niemals ohne Erlaubnis Deines Trainers.
- Übe niemals Freikampf oder Selbstverteidigung ohne Erlaubnis Deines Trainers.
- Verhalte Dich jederzeit so, dass Du Dich und Deine Mitschüler nicht verletzt. Insbesondere jüngere Mitschüler bedürfen Deiner besonderen Aufmerksamkeit.
- Lehne Dich niemals an den Spiegel oder die Wände, verschränkte Arme während einer Erklärung zeugen von mangelndem Respekt.