



Regeln im Dojang

Taekwondo ist eine alte, fernöstliche Kampfsportart und folgt verschiedenen traditionellen Regeln. Diese stammen zum Teil aus dem asiatischen Verhaltenskodex. Andererseits dienen sie schlicht der Verminderung der Verletzungsgefahr, die ein Vollkontaktsport nun einmal mit sich bringt. Schmuck (Halsketten, Uhren, Piercings, Ringe u. ä.) muss vor dem Training aufgrund der Verletzungsgefahr abgenommen werden.

Nach dem Umziehen begeben sich die Übenden in den Trainingsraum (Dojang) und beginnen selbstständig mit dem Aufwärmen. Bei Betreten und Verlassen des Dojangs verbeugt sich der Taekwondoin als Respektbezeugung gegenüber dem Trainingsraum und den anderen Taekwondoin.

Mit dem Betreten des Dojangs sollte man alles hinter sich lassen, was einen im Alltag beschäftigt, und sich nur noch auf den Sport konzentrieren.

Man bereitet sich geistig und körperlich auf das Training vor, Konversation sollte möglichst unterlassen werden.

Vor und nach dem Training bezeugen die Taekwondoin dem Trainer (sabomnim) ihren Respekt durch eine Verbeugung. Das Kommando dazu gibt der oder die höchstgraduierte Trainierende. Die Anweisungen lauten „Charyot!“ (Achtung!) und „Kyongne!“ (Verbeugung!). Bei Partnerübungen und beim Kampf gibt der Trainer bzw. der Kampfleiter die Kommandos „Charyot!“ und „Kyongne!“ zur Begrüßung. Dabei verbeugen sich die Trainingspartner voreinander.

Während einer Übung hat außerdem Konzentration zu herrschen. Gespräche sollen währenddessen vermieden werden. Anweisungen des Trainers sind diskussionslos auszuführen – er weiß, was er tut.

Sollten während des Trainings konditionelle Schwierigkeiten auftreten, so tritt man aus der Reihe, verneigt sich zum Trainer und stellt sich an den Rand, macht Atemübungen und beobachtet aufmerksam das Training. Wenn wieder genügend Kraft bzw. Luft vorhanden ist, verneigt man sich zum Trainer und signalisiert somit, dass man das Training fortsetzen kann.

Beim Ausüben einer Technik stößt man einen lauten, kurzen Schrei hervor, das „kihap“. Dies ist ein Kampfschrei und hat auch dementsprechend zu klingen. Der Gegner soll durch dieses „kihap“ eingeschüchtert werden und nicht zu gähnen beginnen!

Gerät der Dobok (Kleidung) beim Training in Unordnung, muss der Schüler ihn in Ordnung bringen, jedoch erst, wenn er alle Aktionen eingestellt hat und während er sich von den anderen Anwesenden abwendet.

Wenn man während des Trainings austreten muss, so geht man zum Trainer, verneigt sich vor ihm und bittet um Erlaubnis, den Trainingsraum verlassen zu dürfen. Beim Hereinkommen verneigt man sich ebenfalls und geht auf seinen Platz zurück. Ein vorzeitiges selbstständiges Beenden des Trainings ist grundsätzlich nicht erlaubt.

Beim Besuch von anderen Taekwondo-Dojangs oder -Vereinen stellen sich die Besucher dem Meister vor und teilen ihm mit, ob sie trainieren oder zusehen wollen. Die Erlaubnis des Trainers ist abzuwarten.

Hinweis: Diese Verhaltensregeln werden bei Prüfungen vom Trainer abgefragt.