

Der Trainingsort - *koreanisch "Dojang"*

Der Dojang ist der Trainingsraum oder -ort an dem das Training durchgeführt wird.

Verhaltensregeln im Dojang

Eintritt

Wenn man den Dojang betritt, bleibt stehen, schließt die Füße (entspricht Moa-Sogi) und die Arme befinden sich seitlich vom Körper. Mit dem Blick in Richtung Dojang verneigt man sich und erweist so Respekt dem Sport Taekwondo gegenüber. Man verdeutlicht dabei die Bereitschaft zu einem ernstem Training, das Ablegen alltäglicher Gedanken und Probleme um die volle Konzentration auf das Training zu lenken.

Begrüßung

Bei Beginn des Trainings stellen sich alle Sportler den Gürtelgraden nach in Reihen auf. Der Schüler mit dem höchsten Gürtelgrad steht vorn rechts (aus der Sicht der Schüler). Die anderen Schüler reihen sich der Gürtelrangfolge nach ein. Wenn der Meister (Trainer) seinem höchsten Schülergrad das Zeichen zu dem Beginn des Trainings gibt, so gibt der höchste Schülergrad das Kommando "Charyot" (Achtung). Auf dieses Kommando hin wird von jeder anwesenden Person die Stellung Moa-sogi eingenommen (Füße geschlossen, Arme seitlich vom Körper, gerade Körperhaltung, Blick nach vorn). Beim Kommando "Kyonje" (Grüßen) verbeugen die Schüler und der Meister sich nach vorn. Mit dieser Verbeugung bezeugt man Respekt dem Trainer und einander gegenüber, diese Verbeugung beinhaltet jedoch auch den Teil der ersten Verbeugung.

Das Training

Allgemein verhält man sich ruhig im Training, damit die anderen Schüler nicht gestört werden. Den Anordnungen des Trainers ist Folge zu leisten, um Verletzungen zu vermeiden und auch um die andern Mitschüler in ihrem Üben nicht zu stören. Nur so ist gewährleistet das die kostbare Zeit auch sinnvoll für jeden genutzt werden kann.

Das Dojang darf während des Trainings nur nach Rücksprache mit dem Trainer verlassen werden.

Bei Partnerübungen verhält man sich ruhig, respektvoll und stets fair. Zum Zeichen dafür verneigt man sich voreinander vor jeder Übung. Diese Verbeugung wird zum Schluß der Partnerübung stets nochmals wiederholt. Jeder sollte darauf bedacht sein, sich verbessern zu wollen, daher sollte man immer ein Maximum seiner Energie während des Trainings geben, denn jeder lernt für sich und nicht für andere.

Dabei spielt auch die Dobok-Ordnung eine große Rolle. Ein weißer Dobok aus Stoff mit langen Ärmeln, ordentlich angezogen, Gürtel richtig gebunden. Dies zeigt die Gleichheit aller Schüler beim Training und die Brüderlichkeit untereinander, und das Streben in seinen Handlungen. Der Trainingsanzug ist keine Reklamesäule (wie in anderen Sportarten) und deshalb sollte jeder bei der Dobok-Kleiderordnung folgende Regel beachten: *Soviel wie nötig und sowenig wie möglich.*

Das schwarze Revers ist den Meistern vorbehalten und darf von Schülern nicht getragen werden!

Es ist nicht gestattet Uhren, jegliche Art von Schmuck oder Straßenschuhe im Dojo zu tragen. Es ist auf eine weitgehende Körperpflege zu achten. Insbesondere sind Hand- und Fußnägel kurz und sauber zu halten um Verletzungs- und mögliche Infektionsrisiken zu vermeiden. Füße und Hände sind sauber zu halten.

Verabschiedung

Das Ende des Trainings gleicht dem Anfang. Wie zu Beginn wird auf dasselbe Kommando abgegrüßt. So bezeugt man einander erneut Respekt. Beim Verlassen des Dojangs verneigt man sich erneut, ebenfalls mit dem Gesicht zum Dojang. Der Dojang ist ein Raum, in dem der Weg zur Vervollkommnung angestrebt wird, daher begegne man ihm mit Respekt.