



Taekwondo UJEONG Much e. V.

Diesen Dojang Regeln ist Folge zu leisten:

- pünktliches Erscheinen zum Training.
- ruhiges Verhalten in den Umkleieräumen.
- geordnetes aufhängen der Kleidung am Kleiderbord.
- Keine Wertgegenstände in den Umkleieräumen.
- Hygiene: Der Körper muss sauber sein – die Finger und Fußnägel sollten wegen der Verletzungsgefahr kurz gehalten sein – für die Schweißaufnahme (bei stark schwitzenden Personen) ist ein Handtuch mit in den Trainingsraum zu nehmen, auch das Händewaschen beim Toilettenbesuch darf nicht vergessen werden.
- Lange Haare werden mit einem Band zusammengehalten.
- Jeder Schüler, jede Schülerin sollte mithelfen, dass Umkleieräume, Toiletten von unseren Mitgliedern während den Trainingsstunden sauber gehalten werden.
- Müll wird in den entsprechenden Abfallbehältern entsorgt.
- Glasflaschen sind in den Umkleieräumen verboten – auch Kaugummi während des Trainings im Mund zu belassen ist untersagt.
- Vor dem Betreten der Trainingshalle ist die Trainingskleidung (DOBOK) auf ordentlichen Sitz – insbesondere des Gürtels (Ti) zu überprüfen.
- Jeder Schüler – jede Schülerin hat sich zum Einschreiben des Trainingsbesuchs eintragen zu lassen (es ist die Kontrolle für geleistete Trainingseinheiten zur Prüfungszulassung und der Kontrolle bei Verletzungen).
- Während des Trainings sind Gespräche, die nichts mit dem Unterricht zu tun haben, zu unterlassen.
- Wird ein Schüler, eine Schülerin vom Trainer angewiesen eine Gruppe zu übernehmen, so sind Anweisungen von dieser Person ohne unnötigen Diskussionen zu befolgen.
- Folgt ein Schüler bzw. eine Schülerin nicht den Anweisungen des Trainers oder einer seiner Helfer, so wird dies mit einer Ermahnung oder Verweis geahndet.
- Jeder Schüler- jede Schülerin ist verpflichtet mit dem ihm zugewiesenen Trainingspartner bzw. Partnerin zu üben – Höflichkeit und Hilfsbereitschaft sind hier selbstverständlich.
- Das Trinken während des Trainings ist verboten – über Ausnahmen zur Flüssigkeitsaufnahme im Sommer entscheidet der Trainer.
- Das Verlassen des Trainingsraumes ist ohne Erlaubnis des Trainers nicht gestattet. Man meldet sich unter Angabe des Grundes beim Trainer ab – bei Rückkehr zur Trainingsgruppe wieder beim Trainer an. Hierbei ist zu beachten, dass man nie durch die trainierende Gruppe geht, wartet bis die Gruppe steht bzw. keine Gefahr für Kontakt mit anderen besteht.