

## Verhalten- und Höflichkeitsregeln:

- Verneige dich bei jedem Betreten und Verlassen des Dojang (Übungsraum) sowie vor und nach jeder Partner-Übung.
- Erscheine rechtzeitig vor Beginn der Trainingsstunde.
- Wärme dich vor Übungsbeginn auf.
- Trage immer einen sauberen, weißen Dobok (Taekwondo-Anzug) aus Stoff mit langen Ärmeln ohne Abzeichen und Aufschriften (ausgenommen deines Vereines). Trage kein Unterhemd unter dem Dobok (ausgenommen Frauen). Das schwarze Revers ist den Meistern vorbehalten und darf von Schülern nicht getragen werden.
- Binde deinen Gürtel mit dem korrekten Knoten, bevor Du den Dojang betrittst und löse ihn erst, wenn du wieder im Umkleideraum bist.
- Trage weder Schuhe, noch Uhren oder Schmuck während des Unterrichts.
- Toilettenpausen sind während der Trainingsdauer zu vermeiden.
- Jeder sollte darauf bedacht sein, sich verbessern zu wollen, daher sollte man immer ein Maximum seiner Energie während des Trainings geben.
- Achte auf ausreichende Körperpflege vor dem Unterricht. Halte besonders die Finger- und Fuß-Nägel kurz und wasche die Füße.
- Schließe und öffne die Fenster nicht ohne Erlaubnis des Lehrers.
- Vermeide unnötiges Sprechen und lautes Lachen während des Unterrichts.
- Verhalte dich ruhig beim Absetzen. Setze dich auf den Boden, lehne dich nicht mit dem Rücken gegen die Wand.
- Verhalte dich korrekt gegenüber Schwächeren/niedriger graduierten Schülern. Zeige Stärke, indem du dich zurück hältst.
- Verlasse den Raum während des Unterrichts nicht ohne Erlaubnis des Lehrers.
- Übe nie Freikampf und Partnerübungen ohne Erlaubnis des Lehrers.
- Rauche niemals im Dojang. Nimm keine Speisen oder Getränke im Dojang zu Dir (auch keinen Kaugummi).
- Halte den Dojang sauber.
- Mobiltelefone haben im Dojang nichts zu suchen, es sei denn sie sind ausgeschaltet.
- Befolge die Anweisungen des Lehrers, damit die kostbare Zeit für jeden genutzt werden kann.
- Behandle Deinen Lehrer und jeden Partner mit Respekt.
- Sei immer hilfsbereit und höflich.

