

TCI-Verhaltenskodex

Respekt und Formwahrung sind im Ursprungsland des Taekwondo selbstverständlich, so auch beim Taekwondo Club Ingelheim. Die nachfolgenden Regeln gelten im Taekwondo, also beim Taekwondo Club Ingelheim:

Das Verneigen

Mit der Verneigung wird nicht nur Respekt vor dem Trainer und dem Übungspartner ausgedrückt, sie dient vor allem der Sammlung und Konzentration. Sie sollte bewusst geschehen, denn sie zeigt an, dass man sich auf die bevorstehende Aufgabe konzentriert. Man verneigt sich in der Regel:

- Beim Betreten und Verlassen des Übungsraums (Dojang): Damit übertritt man ganz bewusst auch geistig die Schwelle vom Alltag zum Training und umgekehrt.
- Zu Beginn und Ende der Übungsstunde: Schüler und Lehrer bekunden gegenseitigen Respekt und versichern sich ihrer Konzentration auf die Übungen.
- Vor und nach Partnerübungen: Damit signalisieren sich die Partner, dass sie alle Aufmerksamkeit in die Ausübung der Technik legen, so dass der Partner nicht gefährdet wird.

Die Verneigung wird meist mit dem Kommando Charyeot (Achtung!) vorbereitet. Mit dem Kommando Gyeongnye (grüßen, verneigen) wird die Verneigung eingeleitet.

"Der Edle verneigt sich, aber beugt sich nicht." Konfuzius

Regeln im Training

Der Geist des Taekwondo besteht aus Regeln, speziellem Verhalten, und den Grundsätzen des Taekwondo. Da Taekwondo eine Kampfsportart ist, sind diese Regeln sehr wichtig, damit sich keiner verletzt. Der Verhaltenskodex setzt sich aus dem Geist des Taekwondo und den Regeln im Dojang, also der Trainingshalle zusammen. Der Trainer ist für den geordneten Ablauf der Übungsstunde verantwortlich. Deshalb müssen seine Anweisungen unbedingt befolgt werden. Dem Trainer und seinen Anweisungen ist entsprechend die volle Aufmerksamkeit zu schenken.

- Zum Training erscheint man pünktlich und in sauberer Sportkleidung (Dobok). Hände und Füße sind gewaschen, Finger- und Fußnägel sind kurz gehalten und Schmuck ist abgelegt oder abgeklebt, um Verletzungen vorzubeugen.
- Vor dem Training, im Flur und in den Umkleiden, hat Ruhe und Ordnung zu herrschen. Die Gruppenwechsel erfolgen nach Aufforderung des Trainers ruhig und geordnet.
- Bevor das Training beginnt, stellen sich die Schüler vor dem Trainer in einer fest vorgegebenen Reihenfolge gemäß ihrer Graduierung auf. Der höchste Grad steht dabei immer vorne rechts.
- Das Training beginnt, wenn der Trainer startet. Vorher darf nicht trainiert werden.
- Beim Training hat Ruhe zu herrschen, auch auf den Zuschauerbänken, damit die Kommandos des Trainers jederzeit zu verstehen sind. Kinder die nicht offiziell in der Gruppe mittrainieren werden gebeten auf der Bank zu bleiben und sich ruhig zu verhalten. Es ist ihnen untersagt selbstständig in der Halle rumzuturnen.
- Die gesamte Aufmerksamkeit ist dem Trainer, beziehungsweise dem Übungspartner gewidmet.
- Nur Lehrer oder hohe Schüler-Graduierungen dürfen anderen Schülern Techniken beibringen bzw. korrigieren. Nur so kann sichergestellt werden, dass die Techniken und Formen korrekt erlernt werden.
- Während einer Trainingseinheit darf nur getrunken werden, wenn der Trainer dies ausdrücklich erlaubt. Essen oder Kaugummi kauen ist nicht gestattet.
- Während einer Trainingseinheit darf der Trainingsbereich nicht ohne Erlaubnis des Trainers verlassen werden. Toilettengänge sind vor Beginn des Trainings zu erledigen. In dringenden Fällen meldet man sich beim Trainer ab.
- Beim Training darf nicht gesprochen oder laut gelacht werden. Die Kommandos des Trainers müssen jederzeit befolgt werden.
- Trainingsgruppenwechsel sind nur in Absprache mit dem zuständigen Trainer möglich.
- Teilnahme an Prüfungen, am Leistungstraining oder an Wettkämpfen erfolgt nur auf Vorschlag des zuständigen Trainers.

Regelverstöße

Werden eine oder mehrere Regeln verletzt, so können leichte Strafen verhängt werden, die der Schüler ausführen muss (Liegestütze, Laufstrecken o.ä.). Dies kann bis hin zum zeitweisen oder dauerhaften Trainingsausschluss führen.

Regeln für Eltern und Besucher

Die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den Eltern ist die Grundlage für einen erfolgreichen Sportverein. Der Verein verlangt von den Eltern, dass sie sich ihrer Vorbildfunktion bewusst sind. Eltern können selbstverständlich dem Training ihrer Kinder beiwohnen, müssen sich aber in der Sporthalle...

- ...respektvoll und ruhig verhalten.
- ...niemals die Autorität des Trainers und der Assistenztrainer vor den Sportlern in Frage stellen.
- ...den Anweisungen des Trainers Folge leisten.
- ...Sportliche und organisatorische Entscheidungen des Trainers, respektive Vorstandes respektieren.
- ...des Weiteren sollte es Eltern bewusst sein, dass sie Eltern und NICHT Trainer sind.

Der Vorstand