

# Dojang-Etikette

## Der Dojang und seine Philosophie



Die Taekwondo-Trainingsstätte wird **Dojang** genannt. In der traditionellen Übersetzung bedeutet Dojang "Abschnitt des Weges" oder "Ort des Erwachens".

Durch das Ausüben von Techniken soll im Dojang die innere Energie (Ki) entdeckt und gesammelt werden. Die innere Energie "Ki" soll eng in Verbindung mit der körperlichen Leistung gesetzt werden, um zu erreichen, dass Körper und Geist zunehmend harmonisieren und eins miteinander werden.

Um dies zu erreichen muss der Dojang von allen störenden Einflüssen befreit und "rein" gehalten werden.

Ein Dojang muß aber nicht zwangsläufig ein durch feste Wände begrenzter Raum sein. Ein Dojang ist überall dort, wo Taekwondo praktiziert wird, also beispielsweise auch im Freien.



## Die allgemeinen Dojang-Regeln (Kurzfassung)

1. Es ist auf Pünktlichkeit zu achten
2. Bei Betreten und Verlassen des Dojang wird sich verbeugt
3. Essen (vor allem Kaugummi), Trinken, und Rauchen sind im Dojang verboten
4. Auf gepflegtes Äußeres und Hygiene ist zu achten
5. Das Tragen von Schmuck ist im Dojang aus Verletzungsgründen verboten
6. Während des Trainings wird nicht geredet
7. **Mobiltelefone haben im Dojang nichts zu suchen, es sei denn sie sind ausgeschaltet (!)**
8. Der Dojang ist sauber zu halten

## Die Dojang-Etikette und allgemeine Trainingsregeln

Wer Taekwondo oder eine andere asiatische Kampfkunst betreibt, muss sich an einige allgemein übliche Verhaltensweisen gewöhnen, die man im Taekwondo als Dojang-Etikette bezeichnet.

Die Dojang-Etikette hat ihren Ursprung in der früheren feudalen Gesellschaftsordnung und der militärischen Tradition der Koreaner. Heute dient sie während des Trainings der Entwicklung des einzelnen Übenden, um diesen zur Achtung, Respekt und Höflichkeit zu erziehen; außerdem zur Schulung von Achtsamkeit und Rücksichtnahme.

Sie dient außerdem dem Schutz des Partners und dem eigenen Schutz vor Verletzungen, weil im Taekwondo Techniken geübt werden, deren unachtsame Ausübung zu erheblichen Verletzungen führen könnte.

Ebenso kann nur durch ein rücksichtsvolles Miteinander und das Einhalten von Regeln ein effektives Training absolviert werden.

## Pünktlichkeit



Das Training beginnt pünktlich zur angesetzten Zeit. Die Schüler haben sich zu diesem Zeitpunkt unaufgefordert vor dem Dojang einzufinden.

Wer nach dem Aufstellen und Angrüßen kommt, begibt sich sofort ganz nach hinten und beginnt in der Regel selbständig mit Liegestützen (wer Rückenprobleme hat mit Hampelmannern) solange, bis der Lehrer ihn zur Teilnahme am weiteren Training auffordert.

Dies ist einerseits als erzieherische Maßnahme zu sehen demnächst pünktlicher zu sein, aber auch als Möglichkeit, aufgrund des verpassten Aufwärmtrainings, sich schneller warm zu machen, um am weiteren Training teilnehmen zu können.

## Kleidung

Bei Training, Prüfung und Wettkampf herrscht Dobok-Pflicht (Hose, Jacke und Gürtel). Dabei ist auf ein gepflegtes Äußeres Wert zu legen. Dazu gehört auch ein frisch gewaschener Dobok.

Aus Verletzungsgründen ist das Tragen von Schmuck (Uhren, Armbänder, Ketten, Ohrringen, Piercings) im Dojang verboten; Ohrstecker und Piercings können mit einem Heftpflaster bedeckt werden; Offene lange Haare werden zusammengebunden.

Der Gürtel (**Ty**) wird nur zum kompletten Dobok getragen, erst unmittelbar vor dem Dojang korrekt gebunden (beide Gürtelenden gleich lang) und nach dem Training direkt nach Verlassen des Dojangs wieder abgenommen. Das gleiche Verhalten gilt auch für Wettkämpfe und andere Veranstaltungen. Essen, Trinken oder Rauchen ist erst erlaubt, wenn der Gürtel abgelegt wurde.



Im Dojang werden keine Schuhe getragen, es sei denn, dass das Tragen speziell für das Taekwondo-Training hergestellter Schuhe explizit erlaubt wurde.

Anfänger, die noch keinen Dobok besitzen, betreten den Dojang in kompletter Sportkleidung (z.B. Jogging-Hose und T-Shirt).

**Umgezogen wird sich nicht im Dojang!**

## Hygiene

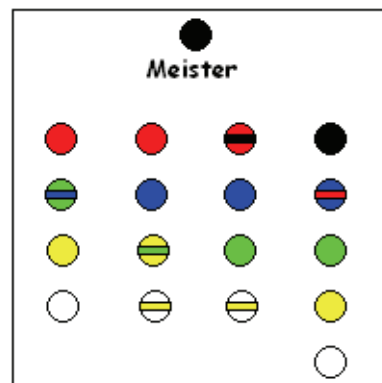
Alle Trainierenden sollten 'sauber' zum Training erscheinen, d.h. mit gewaschenen Händen und Füßen. Des Weiteren haben Finger- und Zehennägel zur Vermeidung von Verletzungen kurz geschnitten zu sein. Zum Wohle der Trainingspartner sollte übertriebener Körpergeruch vermieden werden, notfalls sollte man vorher schon einmal duschen.

Alle zum Dojang gehörenden Räumlichkeiten sind ebenfalls sauber zu halten.

## Aufstellen, Grüßen und Verbeugen

Die Verbeugung bei Betreten des Dojangs bedeutet, dass wir die Verhaltensweisen des täglichen Lebens ablegen und uns den im Taekwondo üblichen Verhaltensweisen unterwerfen.

Die Aufstellung der Schüler bei der Begrüßung und bei der Grundschule erfolgt in Reihen und nach Graduierung der Schüler (von rechts nach links und vorne nach hinten), wobei der Höchstgraduierte vorne rechts steht.



Mit dem Angrüßen vor dem Training wird alles Private abgelegt und alle Sinne werden rein auf das Training konzentriert.

Gleichzeitig sollen der obligatorische Gruß und die Verbeugung den gegenseitigen Respekt, den sich Schüler und Trainer entgegenbringen, ausdrücken. Es bedeutet weiterhin, dass die fachliche Qualifikation und Autorität des Lehrers anerkannt wird und seine Anweisungen uneingeschränkt befolgt werden.



Nach dem Kommando „**Paro**“ (Achtung, Grundstellung einnehmen!) nehmen alle Trainingsteilnehmer die geschlossene Stellung (Moa-Sogi) ein, d. h. die Füße stehen geschlossen nebeneinander und zeigen nach vorne, die flachen Hände werden an die Hosennaht gelegt.

Stellvertretend für alle anwesenden Schüler führt der rechts vorne stehende höchste Gurt-Träger das Angrüßen nach Aufforderung des Lehrers (i.d.R. ein auf ihn weisendes Handzeichen) durch. Dabei gibt es zwei Kommandos „**Charyot**“ (Achtung!) und „**Kyong-ne**“ (Gruß!). Nach dem Kommando „Charyot“ werden beide Hände zu Fäusten geballt, die Fastrücken zeigen nach vorne. Das Kommando „Kyong-ne“ leitet eine deutliche aber nicht übertriebene Verbeugung ein.

Desgleichen wird sich vor und nach Partnerübungen gegenseitig verbeugt und dabei dem Partner nicht in die Augen gesehen, da dies Misstrauen gegenüber dem Partner zum Ausdruck bringt. Die Verbeugung vor dem Partner mit dem wir trainieren wollen oder trainiert haben bedeutet, dass wir ihn als Person achten und respektieren, woraus folgt, dass wir ihn beim Training nicht verletzen, sondern mit ihm zum Zwecke des beiderseitigen technischen und geistigen Fortschritts trainieren wollen.

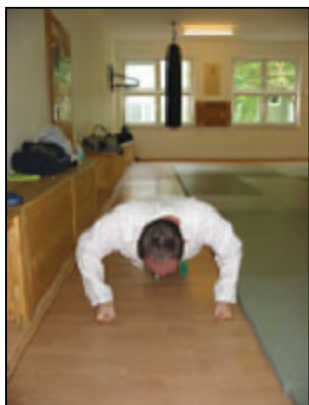
Das Training wird durch die gleiche Grußzeremonie, wie oben beschrieben, auch beendet, wobei vorher der Dobok geordnet wird. Da-



zu wird sich vom Trainer weggedreht, der Dobok glatt gestrichen und der Gürtel wieder richtig in Position gebracht. Danach wendet der sich Schüler wieder in Richtung des Trainers.

Wer den Dojang verlässt, dreht sich vor dem Hinausgehen um und verabschiedet sich von Lehrer bzw. Trainer, Trainingspartnern und Dojang ebenfalls durch eine Verbeugung. Dies gilt auch für zeitweise Unterbrechungen des Trainings, z. B. wegen Unwohlseins und die eventuelle Wiederaufnahme des Trainings.

## Allgemeine Trainingsregeln



Das Training beginnt pünktlich zur angesetzten Zeit. Sollte der Schüler einmal zu spät kommen, so meldet er sich mit einer Verbeugung beim Lehrer an, begibt sich sofort ganz nach hinten und beginnt in der Regel selbständig mit Liegestützen (wer Rückenprobleme hat mit Hampelmännern). Anschließend soll sich der Schüler solange selbständig aufwärmen und dehnen, bis der Lehrer ihn zur Teilnahme am weiteren Training auffordert.

Dies ist einerseits als erzieherische Maßnahme zu sehen demnächst pünktlicher zu sein, aber auch als Möglichkeit, aufgrund des verpassten Aufwärmtrainings, sich schneller warm zu machen, um am weiteren Training teilnehmen zu können.

Sollte der Trainer zum Zeitpunkt des Trainingsbeginns noch nicht im Dojang sein, so beginnt der ranghöchste Schüler mit dem Aufwärmtraining bis der Lehrer eintrifft. Diesem Schüler ist derselbe Respekt entgegenzubringen wie dem normalen Lehrer. Auch in diesem Falle sollte sich die Gruppe nicht in eine lärmende Horde verwandeln, sondern konzentriert an den ihr gestellten Aufgaben arbeiten.

Während des Trainings sollen die Schüler ruhig und konzentriert an den gestellten Aufgaben arbeiten, und nicht reden oder albern. Jeder der anwesenden Trainierenden hat das Recht konzentriert und ungestört trainieren zu können. Dazu ist gegenseitige Rücksichtnahme zwingend erforderlich..

Aus diesem Grund herrscht im Dojang **absolutes Handy-Verbot!**



Wer einen dringenden Anruf erwartet, oder beruflich Rufbereitschaft hat, kann das Mobiltelefon an der Rezeption abgeben und wird vom Personal entsprechend informiert. Zuwiderhandlungen gegen das Handy-Verbot ziehen in der Regel drastische Sanktionen (als Gedankenstütze) für die gesamte Trainingsgruppe nach sich.

Wenn der Schüler von seinem Lehrer eine Aufgabe zugewiesen bekommt, soll er sie solange weiter ausüben, bis der Lehrer ihm eine neue Aufgabe zuweist. Selbst wenn es dem Schüler langweilig werden sollte, so soll er durch weiteres Üben an dieser "langweiligen Technik" seinen Willen schulen. Außerdem sollte er seinem Lehrer vertrauen, den Fortschritt des Schülers zu sehen und auch richtig zu beurteilen. Der Lehrer kann es besser beurteilen, ob die Technik des Schülers schon so gut ist, dass er eine andere Technik üben sollte. Bei Fragen steht der Lehrer gerne zu Verfügung, um eventuelle Probleme zu beseitigen.



Wer das Training vorzeitig abbrechen muss, sollte sich möglichst vor dem Training an seinen Lehrer oder Trainer wenden und dies mitteilen. Dies gilt auch für den Fall eines zeitweisen Unwohlseins (Kreislaufprobleme, Übelkeit) oder Verletzung. Der Schüler informiert darüber sofort den Lehrer, grüßt ab und setzt sich hinten ans Ende der Trainingsmatten in den Diamant-Sitz, oder verlässt den Dojang, um sich zu erholen oder versorgen zu lassen. Bei Wiederaufnahme des Trainings wird der Lehrer wieder informiert und angegrüßt.

Beim Ordnen des Anzuges wird sich umgedreht, um den Anzug so schnell wie möglich in Ordnung zu bringen und sich dann wieder in Ausgangsrichtung gedreht, um das Training fortzuführen.

## Gymnastik



Eine der wichtigsten Regeln beim Taekwondo-Training ist es, den Körper richtig auf das Training vorzubereiten, d.h. ihn entsprechend aufzuwärmen und zu dehnen. Das schnelle Aufwärmen des Körpers erreicht man durch Laufen, Springen, Liegestützen, Bauchaufzüge (Sit-Ups) und ähnliches.

Erst danach sollte mit umfangreichen Dehnungsgymnastik für Oberschenkel-, Waden und Rückenmuskulatur begonnen werden. Stets sollten zwischendurch Lockerungs- und Gelenkigkeitsübungen (z.B. Hüftkreisen) durchgeführt werden.



### **dynamische Gymnastik:**

alle Übungen, die den gesamten Körper in Bewegung setzen (Laufen, Springen, etc.)

### **statische Gymnastik:**

alle Übungen, die durchgeführt werden, ohne sich von der Stelle zu bewegen (Knie- und Rumpfbeugen, Liegestützen)

### **Konditions-Gymnastik:**

setzt sich aus den vorgenannten Varianten zusammen, die dynamische Gymnastik fördert die Ausdauer, während die statische Gymnastik Aufbau und Kräftigung der Muskulatur sorgt

Ein ausgewogener Aufbau der Gymnastik ist Voraussetzung für ein optimales Training.

## Disziplin



Im Training soll **Disziplin und Selbstdisziplin** der Schüler gefordert und gefördert werden. Zur **Disziplin** eines jeden Schülers gehört es, dass er den Anweisungen des Trainers uneingeschränkt Folge leistet. Dies gilt auch für den Fall erzieherischer Maßnahmen (i.d.R. eine gewisse Anzahl von Liegestützen) aufgrund von Verfehlungen, wie Sprechen, Lachen, oder Fluchen während des Trainings, oder wegen unangemessener Härte gegen den Mitschüler bei Partnerübungen.

Unter **Selbstdisziplin** ist zu verstehen, dass der Schüler während des Trainings seine physischen Grenzen erkennt und gegebenenfalls diese auch mal überschreitet, um die vom Lehrer gestellte Aufgabe zu erfüllen, ohne gleich bei jedem Muskelschmerz aufzugeben. Ebenso gehört dazu, die aufgetragenen Übungen so lange weiterzuführen, bis man neue Anweisungen erhält, auch wenn man diese Übungen als „langweilig“ empfindet. Dies ist eine gute Übung zur Stärkung des Willens und der Geduld.

## Respekt

Von den konfuzianischen Regeln lernten die Koreaner ein tiefes Respektgefühl. So sagt ein koreanisches Sprichwort:

**Vater und Mutter sind Eltern, die mich erziehen,  
während der Lehrer mich bildet**

Aus diesem Grund wird vom Schüler erwartet, dass dem Lehrer ebensoviel Respekt wie den Eltern gezollt und jegliche Anweisung befolgt wird.

Mit eben solchem Respekt sind auch die Mitschüler und Trainingspartner zu behandeln. Dazu gehört es auch, dass man nie über andere lacht, wenn diese Fehler machen.