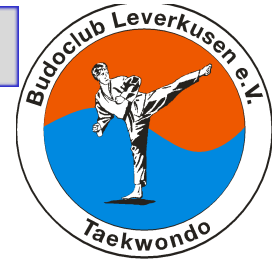




## BCL-Dojang-Regeln



### Regeln

Taekwondo ist ein sehr traditioneller Sport, der auf vielfältigen Regeln basiert. Ziel aller dieser Regeln ist es Disziplin, Höflichkeit, Integrität und Respekt dem Nächsten gegenüber zu erlernen.

**Diese Regeln sollten zum Bestandteil deines täglichen Lebens werden!**

#### **Verhalten im Trainingsraum(DOJANG):**

- Erscheine rechtzeitig vor Beginn der Übungsstunde.
- Das Tragen des Dobok´s ist außerhalb der Halle untersagt (außer auf öffentlichen Veranstaltungen).
- Verneige dich bei jedem Betreten und Verlassen des Dojangs ,sowie vor jeder Partnerübung.
- Trage immer einen Weißen sauberen Dobok (Anzug).
- Binde deinen Gürtel bevor du den Dojang betrittst, löse ihn erst ,wenn du wieder in der Umkleide bist. Binde den Gürtel mit dem korrekten Knoten.
- Trage weder Uhren noch Schmuck während des Trainings (alles was nicht ohne weiteres ausgezogen werden kann muss mit Tape abgeklebt werden) .
- Es wird in der Regel barfuß trainiert, wenn Schuhe dann nur leichte Taekwondo - Schuhe.
- Achte auf ausreichende Körperhygiene. Halte die Finger -und Fußnägel kurz um Verletzungen deiner Partner zu vermeiden.
- Halte den Dojang sauber
- Vermeide unnötiges Sprechen oder lautes Lachen um die Konzentration nicht zu stören!
- Behandle deinen Lehrer/Trainer und jeden Partner mit Respekt.
- Schalte vor dem Betreten dein Handy aus.
- Der Dojang wird erst dann betreten, wenn die Trainingsgruppe vor euch fertig ist und den Dojang verlässt.