



Dojang Regeln

도장 규칙



Das koreanische Wort Dojang bedeutet "Übungsraum" und bezeichnet den Bereich, in dem die Trainingsteilnehmer (Hapkidoin) ihre körperlichen und mentalen Fähigkeiten verbessern möchten. Diesem Bereich wird daher Respekt und Rücksichtnahme entgegengebracht.

Um allen Hapkidoin ein harmonisches, friedliches, effektives und sicheres Training zu ermöglichen sind die folgenden Regeln zu beachten.

Grundlegendes

Alle hier aufgeführten Regeln gelten für Schüler, Unterrichtende (1.-3. Dan), Meister (4.-7. Dan) und Großmeister (8.-10. Dan), unabhängig vom Alter. Die Erziehung zu Disziplin, Höflichkeit und Respekt sind Teil des Trainings und grundlegende Voraussetzungen für ein gemeinsames Üben.

Das Verhalten aller Hapkidoin untereinander ist von

- Ehrlichkeit und Rücksichtnahme
- Mut und Hilfsbereitschaft
- Teamgeist, Loyalität und Bescheidenheit

geprägt.

Verhalten

- Die Hapkidoin haben pünktlich zu erscheinen und den Dojang nicht vor dem offiziellen Trainingsschluss zu verlassen. Kommt ein Hapkidoin ausnahmsweise zu spät, so wartet er nach Betreten des Dojang auf die Aufforderung zur Teilnahme durch den Leitenden.
- Beim Betreten und Verlassen des Dojang zu Beginn und Ende des Trainings erfolgt eine Verbeugung im Stehen in Richtung der Fahne.
- Der Hapkidoin betritt den Dojang mit vollständig angezogenem Dobok. Muss der Dobok während des Trainings neu gerichtet werden, erfolgt das knieend mit dem Rücken zu den Fahnen.
- Vor Partnerübungen erfolgt immer eine Verbeugung der Partner im Stehen voreinander (nicht beim Aufwärmen).
- Während des Trainings wird nur das Nötige leise und rücksichtsvoll gesprochen.
- Hapkidoin haben mit jedem zu üben, der ihnen vom Trainer zugeteilt wird. Höflichkeit und gegenseitige Hilfe sind selbstverständlich.
- Übt der Hapkidoin nicht (z.B. bei der freien Abwehr) oder folgt er den technischen Unterweisungen des Trainers, so hat er sich korrekt am Mattenrand hinzusetzen, d.h. im Kniesitz oder Schneidersitz. Liegen auf der Matte, Abstützen mit den Armen und ausgestreckte Beine sind gefährlich und undiszipliniert.
- Ertönt das Kommando "Baro" (Stopp, zurück, unterbrechen) durch den Trainer, müssen alle Hapkidoin ihre Übungen unterbrechen und ruhig auf weitere Anweisungen des Trainers warten.
- Der Dojang darf nur nach Rücksprache mit dem Trainer/Leitendem verlassen werden.
- Betritt ein Hapkido Großmeister erstmalig den Dojang, so hat der ranghöchste Dan-Träger bzw. Kup-Grad das Training zu unterbrechen und alle Anwesenden begrüßen auf das Kommando "Gwanjang Nim Gyeong-nye" den Großmeister mit einer Verbeugung. Anschließend wird das Training fortgesetzt.
- Im Dojang wird grundsätzlich nicht gegessen. Trinken ist nur mit Erlaubnis des Trainers gestattet (keine Glasflaschen), auf der Matte aber nicht erlaubt.
- Die Matte darf nur barfuß oder mit Mattenschuhen betreten werden.

Kleidung und Hygiene

- Alle Schüler trainieren im schwarzen Dobok. Dieser ist sauber und unbeschädigt. Die Ärmel dürfen aufgrund des höheren Verletzungsrisikos nicht aufgekrempt werden. Männliche Teilnehmer können, weibliche Teilnehmer müssen ein schwarzes oder weißes T-Shirt tragen. Es wird barfuß trainiert, Ausnahmen müssen mit dem Trainer abgestimmt werden.
- Finger- und Fußnägel müssen kurz geschnitten und sauber sein. Hände und Füße müssen sauber sein.
- Schmuck, Uhren usw. dürfen beim Training nicht getragen werden. Ohringe können abgeklebt werden.
- Lange Haare müssen so gebunden werden, dass sie nicht zu Verletzungen führen können.
- Brillen sollten Kunststoffgläser haben.
- Zum Abwischen von Schweiß darf/sollte ein Handtuch am Hallenrand bereitgelegt werden.

➔ Alle Hapkidoin erscheinen sauber und so zum Training, dass niemand verletzt oder gestört wird!