



VERHALTEN IM DOJANG

- Eintritt:** Wenn man den Dojang (Trainingsraum) betritt, dann bleibt man stehen, schließt die Füße und die Arme befinden sich seitlich vom Körper ("Moa-sogi"). Mit dem Blick in Richtung Dojang verneigt man sich und erweist so Respekt dem Sport gegenüber. Man verdeutlicht damit die Bereitschaft zum ernststen Training, das Ablegen alltäglicher Gedanken und Probleme, um die volle Konzentration auf das Training zu lenken. Ferner ist es üblich, für die Verbeugung die Schuhe ausgezogen und die Sporttasche währenddessen abgelegt zu haben.
- Begrüßung:** Bei Beginn des Trainings stellen sich alle Sportler den Gürtelgraden nach in Reihen auf. Der Schüler mit dem höchsten Gürtelgrad steht vorn rechts (aus Sicht der Schüler). Die anderen Schüler reihen sich der Gürtelrangfolge nach ein.



Wenn der Meister (Trainer) den Übungsraum betritt und er seinem höchsten Schülergrad das Zeichen zum Beginn des Trainings gibt, so erteilt der höchste Schülergrad das Comando "Charyot" (Achtung). Auf dieses Comando hin wird von jeder anwesenden Person die Stellung "Moa-sogi" (siehe Eintritt) eingenommen. Beim Kommando "Kyongne" (Grüßen) verbeugen die Schüler und der Meister sich nach vorn. Mit dieser Verbeugung bezeugt man Respekt dem Trainer und einander gegenüber, diese Verbeugung beinhaltet jedoch auch das bereits unter "Eintritt" gesagte.



Training: Allgemein verhält man sich ruhig im Training, damit die anderen Schüler nicht gestört werden. Den Anordnungen des Trainers ist Folge zuleisten, um Verletzungen zu vermeiden und auch um die anderen Mitschüler in ihrem Üben nicht zu stören. Nur so ist gewährleistet, dass die kostbare Zeit auch sinnvoll für jeden genutzt werden kann.

Bei Partnerübungen verhält man sich ruhig, respektvoll und stets fair. Zum Zeichen dafür verneigt man sich voreinander vor jeder Übung. Jene Verbeugung wird zum Schluß jeder Partnerübung stets noch einmal wiederholt.

Jeder sollte darauf bedacht sein, sich verbessern zu wollen. Daher sollte man immer ein Maximum seiner Energie während des Trainings geben, denn jeder lernt für sich und nicht für andere. Dabei spielt die Dobok-Ordnung (Anzugsordnung) eine große Rolle. Ein weißer Dobok mit weißem Kragen (Schülergrade) oder schwarz/rotem (Meistergrad unter 18 Jahre) bzw. schwarzem Kragen (Meistergrad über 18 Jahre) aus Stoff mit langen Ärmeln, ordentlich angezogen, Gürtel richtig gebunden. Dies zeigt die Gleichheit aller Schüler beim Training, die Brüderlichkeit untereinander und das Streben in seinen Handlungen. Der Trainingsanzug ist keine Reklamesäule (wie in anderen Sportarten) und deshalb sollte jeder bei der Dobok-Kleiderordnung folgende Regeln beachten: So viel wie nötig und so wenig wie möglich.