

## Trainingsregeln Taekwondo

1. **Zum Training erscheint man pünktlich und in sauberer Sportkleidung (Dobok).** Hände und Füße sind gewaschen und die Finger- und Fußnägel sind kurz gehalten, um Verletzungen zu vermeiden.
2. **Den Anweisungen der Trainer ist unbedingt Folge zu leisten. Dadurch wird sichergestellt, dass das Training diszipliniert und sicher ablaufen kann.**
3. Eine andere Ausführung der Techniken, insbesondere bei Kicks, beim Kämpfen und bei der Selbstverteidigung ist wegen einem hohen Verletzungsrisiko bitte zu unterlassen.
4. **Gibt einer der Trainer das Kommando zum Übungsabbruch (Kommando *Keuman* oder *Baro* oder *Kalyeo*), MÜSSEN alle Übungen sofort beendet werden, um Verletzungen zu vermeiden.**
5. Um das richtige Erlernen der Techniken zu gewährleisten, dürfen Techniken nur von qualifizierten Trainern beigebracht werden.
6. Respekt vor den Trainingspartnern und den Lehrern ist ein Muss für jeden Teilnehmer. Es ist nicht nur Bestandteil der Lehre des Taekwondo, sondern des sozialen Umgangs miteinander. Dadurch versteht sich von selbst, dass niemand aufgrund seiner Leistungen ausgelacht oder ausgegrenzt wird!
7. Das Training ist ein Miteinander und kein Gegeneinander. Bitte geht auf euren Partner ein und arbeitet miteinander. Besonders bei der Selbstverteidigung und dem Wettkampf besteht eine erhöhte Verletzungsgefahr und es können schnell Unfälle passieren.
8. Bevor das Training beginnt, stellen sich die Schüler vor dem Meister in einer fest vorgegebenen Reihenfolge gemäß ihrer Graduierung auf. Der höchste Grad steht dabei immer vorne rechts.  
Das Training beginnt, wenn der Lehrer das Kommando zur Aufstellung gibt.
9. Während einer Trainingseinheit darf nicht gegessen werden. (Trinken ist erlaubt). Kaugummi kauen oder eine Raucherpause sind ebenfalls nicht gestattet. Die gesamte Aufmerksamkeit soll dem Lehrer beziehungsweise dem Übungspartner gewidmet sein.
10. Während einer Trainingseinheit sollte der Trainingsbereich nicht verlassen werden. Auf die Toilette sollte man vor Beginn des Trainings gehen. In dringenden Fällen meldet man sich beim Lehrer ab, jedoch sollte bedacht werden, dass jede Unterbrechung den Unterricht insgesamt stört, den eigenen Körper wieder auskühlen lässt und somit eine Verletzungsgefahr mit sich bringt.
11. **Angriffe gegeneinander, Bruchtests, Übungen mit Waffen (zum Beispiel bei der Selbstverteidigung) oder andere schwierige Übungen dürfen nur nach ausdrücklicher Genehmigung des Lehrers bzw. unter dessen Beobachtung durchgeführt werden.**

Solltet ihr eine Krankheit, eine körperliche Behinderung oder Verletzung haben, so teilt mir (Fabian) das bitte mit. Es wird niemand dazu gezwungen Übungen auszuführen, die er/sie aufgrund gesundheitlicher Probleme nicht ausführen kann. Außerdem kann ich dann besser auf euch eingehen und euch eventuell Alternativen aufzeigen. Genauso könnt ihr euch gerne an mich wenden, sollte euch unwohl sein, ihr euch verletzt haben oder auch gerne wenn ihr Fragen oder auch Verbesserungsvorschläge habt.

**Anmerkung: Ich (Fabian) behalte mir vor, Teilnehmer die sich nicht an diese Regeln halten aus dem Hochschulsport auszuschließen. Solche Fälle werden an den AStA übermittelt und es erfolgt ein Ausschluss vom Hochschulsport.**