

## **Trainingsraum (Dojang)**

"Dojang" bedeutet übersetzt "Raum für den Weg"

Der Dojang ist nicht nur ein Trainingsraum, sondern auch ein Ort, wo wir außer dem körperlichen Training auch nach der DO -Lehrmethode (Tapferkeit, Geduld, Höflichkeit, Ehrlichkeit, Vertrauen, Achtung) trainieren wollen.

Er ist für jeden da, gleich welchen Geschlechts, Alters, Nationalität, Hautfarbe oder Religion.

Er sollte sauber sein, Klarheit und Ruhe ausstrahlen, wie unser eigener Körper.

In einem gesunden Dojang redet man wenig, tut aber viel. Viel zu reden und wenig zu tun ist nicht gesund.

Damit alle Menschen im Dojang gemeinsam trainieren können gibt es verschiedene Regeln die man beachten sollte. Diese Regeln sind für die Menschen gemacht und nicht die Menschen für die Regeln. Wir respektieren daher nicht die Regeln an sich, sondern durch die Regeln respektieren wir die Menschen.

### **Dojang Verhaltens- und Höflichkeitsregeln**

- Man erscheint rechtzeitig vor Beginn der Übungsstunde.
- Man betritt den Dojang nur mit dem Dobok und barfuss, ohne Uhren oder Schmuck.
- Körper und Dobok sollten sauber sein, damit die Konzentration im Dojang nicht durch Schmutz und Geruch gestört wird.
- Die Finger- und Fußnägel sollten kurz geschnitten sein, damit man im Training niemanden verletzt.
- Man bindet den Gürtel mit dem korrekten Knoten bevor man den Dojang betritt und löst ihn erst, wenn man wieder in der Umkleidekabine ist.
- Man verneigt sich beim Betreten und Verlassen des Dojang, sowie vor jeder Partner-Übung.
- Durch das Verbeugen beim Betreten des Übungsraums bekundet man, dass alle Probleme des Alltags vorher abgelegt wurden und man sich jetzt nur noch auf HO SIN DO konzentriert.
- Mit dem Verbeugen beim Verlassen bekundet man, dass das Training beendet ist.
- Am Anfang und Ende der Übungsstunde verbeugen sich die Schüler vor dem Lehrer und der Lehrer vor den Schülern. Die Schüler bekunden damit ihren Respekt vor dem Lehrer und dessen fachlicher Autorität und Person. Umgekehrt erweist der Lehrer den Schülern ebenfalls Respekt. Bei Partnerübungen bedeutet das Verbeugen, dass man sich gegenseitig respektiert.
- Im Dojang wird nicht gegessen (auch kein Kaugummi), getrunken oder geraucht.
- Um die Konzentration auf das Training nicht zu stören, sollte man Privatunterhaltungen im Dojang unterlassen.
- Über Trainingsangelegenheiten kann man leise sprechen.
- Die Anweisungen der Trainer sind im eigenen Interesse zu befolgen, da diese in der Regel größere Erfahrung haben.
- Wer während des Trainings den Dojang verlassen möchte, hat sich beim Trainer abzumelden.