

Bis zum 10.Kup: Bekleidung: Weißes T-Shirt und lange Trainingshose

Versuche dir die allgemeinen Verhaltensregeln und die zu erlernenden Techniken von anderen Trainingsteilnehmern und von den Trainern genau ab zu schauen und korrigiere deine Haltung selbstständig.

Versuche mindestens bis zur 9.Kup Prüfung durch zu halten. Denn der Anfang eines jeden Sports ist anstrengend, doch wenn man etwas durchhält wird man durch Erfolgsgefühle belohnt! Erst nach dieser ersten Hürde weißt du wirklich, ob dieser Sport dir auf Dauer Freude bereiten wird!

Taekwondo ist ein Verteidigungssport!!! Wer einen Angriffssport sucht, der ist hier falsch!

Prüfung zum 10. Kup Weiß Gurt

Allgemeine Verhaltensregeln erlernen und umsetzen, das heißt:

1. Sauberen und gebügelten Anzug erst in der Kabine anziehen.
2. Wenn Unterbekleidung, wie Unterhemd oder T-Shirt verwendet werden, dann in weiß.
(Nur Schwarzgurtträgern ist die Unterbekleidung in schwarz gestattet)

Dojang (den Trainingsraum) beim Betreten sowie beim Verlassen

Angrüßen

(für das Vorhandensein eines Trainingsraumes danken) und

Abgrüßen

(danken, dass man sich in dem Trainingsraum weiterentwickeln durfte)

Bescheidenheit: Stufe deine Leistungen nicht zu hoch ein und prahle nicht vor den anderen Schülern

Höflichkeit: Behandle deine Mitschüler immer zuvorkommend und freundlich. Wenn ein Trainer spricht, Mund zu, Blick zum Trainer, Ohren auf.

Respekt: Respektiere deinen Lehrer und alle Mitschüler. Letztlich deutest du diese Tugend ja schon durch die Verbeugungen an. Alle gehören zur Gruppe dazu! Denn: Manche Menschen sind einem vielleicht anfangs nicht so sympathisch. Doch gebt den Mitschülern die Zeit sich in die Gruppe einzufinden und ihr werdet feststellen, dass sie alle tolle Eigenschaften haben. Manche werden später zu euren besten Freunden! Wäre doch schade, die Chance zu verpassen!

Fairness: Sei bei Partnerübungen immer fair ohne Hintergedanken. Auch unsportliches Verhalten ist nicht erwünscht

Selbstbeherrschung: Zeige im Training nie Wut, auch wenn du meinst, ungerecht behandelt worden zu sein. Komme stets pünktlich und verhalte dich im Trainingsraum diszipliniert.

Geduld: Auch wenn manche Übungen sehr oft wiederholt werden und man manchmal lange bis zur nächsten Gürtelprüfung warten muss, zeige Geduld. Schließlich wird deine Geduld und Ausdauer belohnt.

Hilfsbereitschaft: Sei während des Trainings anderen Schülern gegenüber immer hilfsbereit. Vielleicht kannst du sogar dem Lehrer dabei helfen, neue Schüler in die Gruppe zu integrieren.

Ehrlichkeit: Sei deinen Mitschülern und deinem Lehrer gegenüber ehrlich und neige nicht zu Übertreibungen (siehe: Bescheidenheit).