



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. Ohrringe 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!



Dojang Regeln

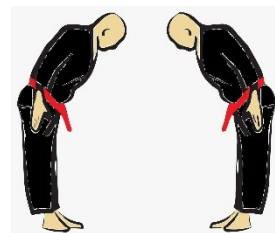
Verbeugung / Begrüßung



Verbeugen

Die Verbeugung ist in Korea die übliche Form der Begrüßung und ein Ausdruck des Respekts und hat keine religiösen Bezüge. Da man sich als Schüler traditioneller Kampfkünste häufig verbeugen muss, wird hier die richtige Form beschrieben.

- Verbeugung im Stehen (Moa-jahse, geschlossene Stellung)
 - Die Füße werden zusammengestellt, Beine, Arme und Rücken sind gerade, die Hände liegen offen an den Seiten.
 - Im Stehen verbeugt man sich etwa 20 Grad tief, d. h. Kopf und Augen sind nach unten gerichtet. Jüngere verbeugen sich tiefer vor Älteren, und niedrigere Grade tiefer vor höher Graduierten. Die Verbeugung erfolgt in der Taille.
 - Eine wichtige Regel ist es, während der Begrüßung keinen Augenkontakt herzustellen.



- Verbeugung im Knien
 - Vor dem Gruß im Kniesitz wird kurz in der Stille meditiert, um den Geist zu sammeln.
 - Beim Hinsetzen wird zuerst das linke Knie, dann das rechte aufgesetzt. Sitzen auf den Fersen, Knie etwa zwei Fäuste breit auseinander. Der Rücken ist gerade, die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Die Gürtelenden sind nach außen geführt.
 - Beim Verbeugen wird die linke Hand zuerst, gefolgt von der rechten, vor den Knien auf die Matte gelegt. Der Oberkörper beugt sich nach vorne, der Nacken bleibt gerade und das Gesäß bleibt unten, Blick Richtung Matte, nicht nach vorne. Der Oberkörper wird so weit gesenkt, dass der Respekt gewahrt bleibt, ohne mit der Stirn die Matte zu berühren.
 - Beim Aufrichten wird zuerst die rechte Hand, dann die linke wieder auf die Oberschenkel geführt. Beim Aufstehen wird zuerst das rechte Bein, dann das linke aufgesetzt.



Begrüßung

Zu Beginn und zum Ende einer Übungseinheit erfolgt die offizielle Begrüßung knieend.

- Aufstellung
 - Die Aufstellung erfolgt im lockeren Stand, ruhig und sauber aufgereiht lt. Skizze. Der ranghöchste Hapkido-In (der Leitende) befindet sich vor den aufgehängten Fahnen (Deutschland, Korea, Hanminjok Verband, evtl. auch WKF- o. Vereinsfahne). Im rechten Winkel steht rechts von ihm der Trainer, welcher die Trainingseinheit leitet. Dann erfolgt eine Aufstellung aller Trainingsteilnehmer in der Reihenfolge ihrer Graduierung.
 - Auf das Kommando "Charyeot" (Achtung) wechseln alle zum "Moa-jahse" (geschlossene Fußstellung). Auf das Kommando "Abknien" oder "Chung Jah" wird mit absteigender Graduierung abgeknieet.



- An- und Abgrüßen
 - Der Leitende beginnt mit der Aufforderung zum Abschalten und Konzentration auf das Training mit dem Kommando "Abschalten" oder "Nun-eulgamda" (Augen schließen). Dies erfolgt mit geschlossenen Augen, um äußere Einflüsse auszublenden. Nach dem Kommando „Baro“ (Stopp, zurück, unterbrechen) werden die Augen geöffnet und Leitender und Trainer drehen sich mit der Front zu den Fahnen.
 - Auf das Kommando „Gukkieae daehye gyeong nye“ des Leitenden verbeugen sich alle wie oben beschrieben in Respekt zu den Fahnen der Länder und Organisationen, die uns dieses Training ermöglichen. Nach dem Kommando „Baro“ richten sich alle wieder auf, der Leitende und der Trainer drehen sich in die Ausgangsposition.
 - Der Trainer gibt jetzt das Kommando "Gwanjangnim kkye, gyeong nye" (für 8.-10. Dan), "Sabeomnim kkye, gyeong nye" (für 4.-7. Dan) oder "Gyosanim kkye, gyeong nye" (für 1.-3. Dan). Alle verbeugen sich aus Respekt zum Leitenden, bis zum Kommando „Baro“ durch den Trainer.
 - Nach dem Aufrichten dreht sich der Trainer um 90 Grad zu den Schülern, und der Höchstgraduierte gibt das Kommando "Sabeomnim kkye, gyeong nye" bzw. "Gyosanim kkye, gyeong nye" (für 1.-3. Dan). Außer dem Leitenden verbeugen sich alle zum Trainer bis zum Kommando „Baro“.
 - Jetzt erhebt sich der Leitende, anschließend alle Teilnehmer mit absteigender Graduierung.
 - Beim Angrüßen drehen sich Leitender und Trainer zueinander und der Leitende übergibt mit einer Verbeugung das Training an den Trainer. Beim Abgrüßen bedankt sich der Trainer mit einer Verbeugung zum Leitenden für die Unterstützung während des Trainings.

Bei Trainingsende bedanken sich alle gemeinsam durch ein lautes „Gamsahamnida“ (Dankeschön).