

## Hausordnung und Wettkampfteam Regulativ

Von allen Schüler und Zuschauern (wie Eltern, andere Verwandte oder Freunde - zusammengefasst "Besucher") wird erwartet der unten aufgeführten Hausordnung zu folgen. Regelverstöße nach Verwarnungen (oder bei schweren Regelverstößen nach dem ersten Mal) ziehen einen Ausschluss aus dem Wettkampfteam oder aus dem Verein nach sich.

### **1. Ankunft und Betreten des Dojangs (Trainingsraum)**

1.1 Wenn die Schüler ankommen wird von ihnen erwarten beim Eingang stehen zu bleiben und sich zum Senior Trainer im Raum und zur Fahne (Nationalfahne von Wien, Österreich oder der Republik Korea) zu verbeugen, wenn Fahnen vorhanden sind. Wenn der Haupt Trainer, der Vertretungs Trainer oder Assistententrainer nicht anwesend ist braucht man sich nur zur Fahne zu verbeugen. Wenn keine Fahne und keine Trainer anwesend sind ist keine Verbeugung notwendig.

1.2 Schüler sollten ordentlich und schnell ihre Outdoor Bekleidung, Schuhe, Taschen, Getränke, usw. an den vorgesehenen Platz bringen und sicherstellen, dass sie sich nicht auf dem Trainingsplatz zu sehr ausbreiten.

1.3 Wenn ein Schüler zu spät kommt, sollte er schnell seine Sachen beiseite legen wie in Punkt 1.2 beschrieben und dann an der Seite des Dojangs warten bis ihm ein Trainer Bescheid gibt sich zur Fahne und zum Trainer zu verbeugen. Dann begibt er sich zum hinteren Teil der Trainingshalle und macht eine Liegestütz (für unter 7s), 5 Liegestütz (für Kinder) und 10 Liegestütz für Erwachsene für jede Minute die er zum Training zu spät ist. Danach wärmt man sich schnell auf um gleich mitmachen zu können. Zuspätkommen ist nur bis zu 15 nach Beginn des Trainings möglich. Wer später kommt muss dies vorher per SMS oder Whatsapp ankündigen. Die Liegestütz sind zum Teil Bestrafung für das Zuspätkommen, da dies ein Mangel an Respekt für die Kampfkunst und für den Trainer ist, welcher seine Zeit opfern muss um weiter zu machen, und zum Teil hilft es dem Schüler sich schnell aufzuwärmen um für das Training bereit zu sein.

## **2. Aufstellung**

2.1 Wenn der Trainer sagt es ist Aufstellung zu machen, sollte man sich schnell in die korrekten Spalten aufstellen (normalerweise 4, was aber von der Größe des Dojangs und von der Anzahl der Schüler abhängig ist).

2.2 Schüler sollten sich nach Gürtelgraduierung aufstellen. Der höchst graduierte steht vorne Rechts, nachgefolgt von den Schülern dem Gürtelgrad nach absteigend in der ersten Reihe. Dann wird in der zweiten Reihe wieder an der rechten Position begonnen, wieder nach rechts folgend und immer so weiter.

2.3 Erwachsene der selben Gürtelfarbe sind immer höhergestellt als Kinder. In der selben Altersgruppe und dem selben Gürtelgrad sind immer die älteren höhergestellt.

## **3. Verlassen des Dojangs**

3.1 Wenn der Dojang aus irgendwelchen Gründen während des Unterrichts verlassen werden muss, wie z.B.: weil man sich nicht gut fühlt, oder auf die Toilette muss, hat man sich vorher bei einem Trainer zu melden. Wenn alle Trainer beschäftigt sind, gibt man einem Schwarzgürtel Bescheid welches aber die letzte Möglichkeit ist. Generell ist immer ein Trainer verfügbar um Bescheid zu geben.

3.2 Während man den Dojang verlassen hat sollte man versuchen so schnell wie möglich zurück zum Training zu kommen und nicht vergessen dem selben Trainer wieder Bescheid zu geben, dass man zurück ist.

3.3. Wenn man den Trainingsort verlassen muss weil man sich unwohl fühlt und entscheidet (oder man hat einen Zuschauer der entscheidet man sollte) nach hause zu gehen statt das Training weiter zu machen, muss man zum Trainingsort zurückkehren und dem selben Trainer Bescheid geben, dass man geht.

3.4 Die Trainer versuchen eine Trinkpause pro Stunde zu erlauben, ungefähr in der Mitte der Stunde. Diese wird für alle Schüler zur selben Zeit gegeben um das Risiko zu reduzieren das Schüler die Stunde stören weil sie zu schlechten Zeitpunkten trinken gehen. Zusätzliche Trinkpausen werden abgehalten, wenn die Trainingsintensität und/oder die Wetterkonditionen zusätzliche Wasseraufnahme fordern.

3.5 Schüler sollten ihre eigenen Trinkflaschen zum Training mitbringen. Wasserflaschen dürfen nicht aus Glas oder anderen Materialien bestehen welche in scharfe Teile zerbrechen können.

3.6 Beim Verlassen des Dojangs müssen Schüler sich zuerst zur Fahne verbeugen, wenn eine vorhanden ist.

3.7 Schüler welche das Training vorzeitig oder direkt nach dem Training verlassen müssen sollten den Senior Trainer vor dem Beginn des Trainings informieren.

3.8 In der Umkleide ist es sehr wichtig die Trainingskollegen zu respektieren. Die Umkleide ist ein Ort wo Privatsphäre sehr wichtig ist. Selfies sind nicht gestattet. Nackt zur Dusche zu gehen ist akzeptabel, aber die Genitalien mit einem Handtuch zu bedecken wird empfohlen nachdem sich einige damit nicht so wohl fühlen wie andere. Verschwitztes oder dreckiges Gewand und Unterwäsche auf den Bänken, dem Boden oder in der Umkleide liegen zu lassen ist nicht gestattet.

3.9 Der Ein- und Ausgang der Umkleiden muss immer frei zugänglich sein. Es wird gebeten nicht in den Ein- und Ausgängen stehen zu bleiben und sich zu unterhalten. Das Verlassen des Dojangs und der Umkleide sollte zügig gemacht werden.

## **4. Korrektes Kleiden**

4.1 Schüler müssen immer eine saubere Taekwondo Uniform (Dobok) tragen; Alle Uniformen müssen entweder von Wien Taekwondo Leistungszentrum bereitgestellt werden, World Taekwondo geprüft sein mit einem aktuellen World Taekwondo Logo, oder vom Haupt Trainer ausdrücklich erlaubt sein. Man muss seinen aktuellen Gürtel tragen. Wenn dies einem Schüler aus irgendeinem Grund nicht möglich ist, muss dieser einem Trainer Bescheid geben und der Trainer entscheidet ob es akzeptabel für den Schüler ist zu trainieren oder nicht. Doboks mit schwarzem

Revers sind ausschließlich für Schwarzgürtel Schüler. Doboks mit Poom Revers sind ausschließlich für Poom Gürtel Schüler.

4.2 Lange Haare sollten ordentlich mit einem einfachen Band nach hinten gebunden sein. Haarbänder mit harten Teilen sowie Haarspangen dürfen nicht verwendet werden.

4.3 Finger- und Zehennägel müssen ordentlich ohne scharfen Kanten geschnitten sein. Schmuck sollte in keiner Weise getragen werden, inklusive: Ringe, Piercings (Ohren oder andere), Armbänder, etc.

4.4 Frauen dürfen ein weißes T-Shirt/Sport Top ohne Aufdruck unter ihrem Dobok tragen, oder den V-Ausschnitt bis zu einem Drittel der Länge des V zunähen. Wenn Männer einen Grund haben, dass sie ein Shirt unter ihrem Dobok tragen müssen, ist es ausschließlich mit einer Erlaubnis des Haupt Trainers möglich. Kompressionsshirts- und Hosen unter dem Dobok sind gestattet solange sie komplett weiß oder hautfarben sind.

4.5 Kopftücher sind von nun an erlaubt, allerdings müssen sie weiß sein und das Modell welches der Verein vorschreibt. Dies gilt auch wenn mit dem Team gereist wird.

4.6 Schüler sollten immer ein sauberes Handtuch mithaben, welches nützlich ist um Wunden, Schweiß oder verschüttetes Wasser zu säubern. Taekwondo ist ein Vollkontakt Sport, daher ist ein nasser Boden nicht sicher um zu trainieren.

4.7 Spezielle Trainingsausrüstung wird manchmal benötigt. Die Trainern werden in der vorherigen Trainingseinheit, auf der Facebook- oder Whatsappgruppe ankündigen diese wenn nötig ins Training mitzubringen. Indoor / Outdoor Trainingsschuhe oder Schutzausrüstung hat jeder Schüler seine eigene und diese kann zu günstigen Preisen über den Verein erworben werden. Schüler können Schutzausrüstung auch selbst kaufen, solange sie von diesen Marken sind: J-Calicu, Tusah, Daedo, Adidas, Prospects, und sie müssen World Taekwondo geprüft sein. PSS Sensor Socken können von jeder der World Taekwondo anerkannten Marken erworben werden.

4.8 Handyanrufe sind zu keiner Zeit während des Trainings gestattet außer mit spezieller Absprache auf individueller Basis. Fotografieren während des Trainings ist nicht gestattet, Handys mit Herzfrequenzmonitor müssen während des Trainings auf lautlos gestellt werden.

4.9 Jeder Schüler sollte sein eigenes Eisspray und Tape jederzeit mithaben.

## **5. Begrüßung/Erhalten**

5.1 Zu Beginn und zum Abschluss des Unterrichts, ruft der Trainer oder ein Senior Schüler die ganze Gruppe Achtung zu nehmen mit dem koreanischen Kommando "Cha ryeot". Man schließt die Füße und hält die Fäuste an der Seite, ohne mit den Armen zu flattern. Dann gibt er der Gruppe das Kommando sich zum Haupt Trainer zu verbeugen mit den Worten "Kyong Ye". Dabei beugt man seinen Kopf um 45 Grad und den Oberkörper um 30 Grad ab der Taille. Die Augen schauen nach unten während der Verbeugung, glaubt bitte keinen Martial Arts Filmen, es ist sehr respektlos die Augen nach oben zu richten.

5.2 Vor und nach Partnerübungen, vor dem Wechseln von Partnern falls dies geschieht, müssen sich die Schüler vor ihrem Partner verbeugen wenn es vom Trainer gefordert wird. Dies nicht zu tun ist sehr respektlos der Person gegenüber welche mit einem arbeitet oder gerade gearbeitet hat um einem zu helfen besser zu werden.

5.3 Wenn man etwas einem Senior oder gleichem Rang gibt oder etwas von diesem erhält, sollte man entweder beide Hände verwenden oder man nimmt die rechte Hand und legt dabei die linke unter den rechten Ellenbogen. Der Senior Rang verwendet normal eine Hand.

5.4 Kleine Trainingsgeräte sollten mit Vorsicht und respektvoll behandelt werden und umgehend an ihrem vorgesehenen Platz verstaut werden wenn dies angewiesen wird.

## **6. Sportliches Verhalten**

6.1 Es ist sehr wichtig für alle Schüler sich bewusst zu sein, dass sie einen Kontakt- und Kampfsport ausführen. Taekwondo ist eine individuelle Reise von Selbstverbesserung und Aneignung von Fähigkeiten. Unterrichtskollegen sind da um sich gegenseitig auf dieser Reise zu helfen.

6.2 Wenn ein Schüler bei einer Partnerübung verletzt wird, sei es durch einen absichtlichen Schlag oder aus Versehen, sollte der Partner die Übung unterbrechen um sich zu vergewissern ob der verletzte Schüler in Ordnung ist (und sich entschuldigen wenn es ein Versehen war). Wenn der Partner nicht in Ordnung ist, sollte der nicht verletzte Schüler einen Trainer aufmerksam machen um nach dem Partner zu sehen.

6.3 Wenn ein Schüler abgelenkt ist (vielleicht sind die Pratten hinuntergefallen, der Gürtel geht auf oder ein anderes Trainingspaar kommt ihm zu nahe) sollte der Partner sich dessen bewusst werden und pausieren um die Situation zu lösen und nicht von der Abgelenktheit des Partners profitieren.

## ***7. Trainer unterrichten, Schüler lernen (Besucher schauen zu)***

7.1 Die Trainer geben ihr bestes um Taekwondo so präzise wie möglich weiterzugeben (und Trainingsmethoden von den besten Trainern zu lernen um zu gewährleisten, dass wir Taekwondo so gut wir können verstehen). Die Trainer versuchen immer, dass jeder Schüler sein Potential auf sichere und ideale Weise erreicht, während er sich an dem Training erfreut.

7.2 Schüler sollten jederzeit ihr bestes geben um Taekwondo zu lernen. Sie sollten auch versuchen die gelernten Dinge zuhause zu üben, um sicherzugehen dass Unterrichtsstunden nicht mehrfach wiederholt werden müssen. Sie müssen die anderen Schüler und Trainer mit Respekt behandeln und gegebenen Anweisungen durch die Trainer zu jederzeit folgen.

7.3 Besucher sind ausschließlich zum zuschauen anwesend. Sie sollten ihre Schüler nicht von der Seite aus coachen, das ist die Arbeit des Trainers. Sie dürfen den Trainingsbereich nicht während des Unterrichts betreten. Sie dürfen nicht von der Seite aus hineinrufen und nicht am Rand des Trainingsbereiches herumgehen. Sie dürfen ihre Schüler nicht ermutigen zusätzliche Trinkpausen zu machen oder bei einer Trinkpause dem Schüler ein Getränk bringen. Wenn dem Besucher ein Aspekt des Vereines nicht gefällt steht es ihm frei zu seinen Schüler aufzufordern den Verein zu verlassen. Allerdings dürfen Besucher nicht die Trainingseinheit stören, außer wenn sie speziell dazu aufgefordert werden, oder der Schüler kann vom Verein ausgeschlossen werden.

## **8. Bezahlung**

8.1 Mitgliedsgebühren sollten vor dem vierten Tag des Monats bezahlt werden.

8.2 Erste Mitgliedsgebühren zum Verband müssen erstmalig nach dem Abschließen der ersten Gürtelprüfung bezahlt werden.

8.3 Prüfungsgebühren, Veranstaltungsgebühren und Verbandsgebühren sollten bei der Registrierung bezahlt werden. Abhängig von der Veranstaltung, kann es auch schon eine Woche bis zu zwei Monate vorher sein. Verbandsgebühren sollten im Dezember des Vorjahres bezahlt werden.

## **9. Wettkampf Teams (Kyorugi und Poomsae)**

9.1. Der Verein hat folgende Wettkampfteams:

- A. Pre-Wettkampf Team
- B. Kyorugi Team
- C. Poomsae Team
- D. Para Taekwondo Kyorugi Team
- E. Para Taekwondo Poomsae Team
- F. Demo Team

9.2 Die Wettkampfteams haben extra Trainingseinheiten aber auch extra Verantwortung, Sportler wie auch Trainer. Individuelles Training wird vom Trainer vorbereitet und die Sportler erklären sich dazu bereit ausschließlich diesem Plan zu folgen.

9.3 Training mit Gewichten findet in Fitnesszentren statt oder in der normalen Unterrichtseinheit. Die Ausrüstung sollte mit Vorsicht behandelt werden, Übungen sollten schweigend gemacht werden um zu vermeiden ,dass man die Teamkollegen oder andere Sportler ablenkt oder die Trainingsgeräte beschädigt und um ein seriöses und professionelles Sportler Image aufrecht zu erhalten.



9.4 Treffpunkte und Zeiten vor Reisen sind mit sehr kurzen Spielraum für Verspätungen bemessen. Verspätetes Erscheinen kann die Teilnahme des gesamten Teams an einer Veranstaltung gefährden und sogar extra Kosten für das Team verursachen. Ein Nichterscheinen beim Treffpunkt oder ein Zuspätkommen über 15 Minuten wird mit einer Gebühr von 20€ bestraft.

9.4 Kyorugi und Poomsae Sportlern ist es nicht erlaubt in anderen Taekwondo Schulen zu trainieren außer der Vereins Head Coach hat sie vorher dazu angewiesen. Die Sportler lernen geschützte Geheimnisse und diese dürfen nicht mit anderen Schulen oder Gegnern ausgetauscht werden.

9.5 Poomsae Sportler müssen einem strengen Plan folgen um ihr Aussehen für die Internationalen Poomsae Formen zu gestalten. Muskelaufbau, Haut und Haare müssen den Anweisungen des Verein Coaches folgen.

9.6.1 Kyorugi Sportler müssen in ihrer Gewichtsklasse antreten und zu jeder Zeit ihr Gewicht kontrollieren. Ein tägliches Gewichts- Essens- und Trainingstagebuch muss geführt werden.

9.6.2 Männliche und weibliche Sportler können mit einem Gewicht von 7 bis 10% über ihrer Gewichtsklasse bis zu zwei Wochen vor einem Turnier trainieren.

9.6.3 Das Gewicht kann 48 Stunden vor einem Turnier 3 bis 4% über der Gewichtsklasse sein.

9.6.4 Das Gewicht muss 36 Stunden vor einem Turnier unter 3% über der Gewichtsklasse sein.

9.6.5 Beim Abwiegen nicht sein Gewicht zu schaffen wird mit einer Geldstrafe von 100€ bestraft.

9.7 Wettkampfteam Trainingseinheiten müssen nicht im Dobok abgehalten werden aber es dürfen ausschließlich Vereins T-Shirts getragen werden. Camp T-Shirts oder T-Shirts von Partnervereinen dürfen nur verwendet werden wenn die vorher auf individueller Basis erlaubt wurde.

9.8 Geldstrafen von Punkt 9.4 und 9.6.5 werden für Essensausgaben für das gesamte Team verwendet.

9.9 Bei Reisen zu Turnieren und Training außerhalb von Wien müssen die Sportler einen Personalausweis, eine gültige E-card und eine European Health Insurance Card bei sich tragen.

9.10 Die Sportler müssen ihre ärztliche Bescheinigung in ihren Verbandsausweisen und Verlängerungsstempel auf dem neuesten Stand halten.



9.11 Die Sportler im Wettkampfteam Poomsae und Kyorugi müssen eine gültige Amateursport Unfallversicherung und eine Sonderklassen Unfallschutz über unseren Versicherungsmakler oder eine andere private Versicherung abschließen, die dieselben Garantien und Schutz Konditionen bietet.

## **10. Verletzungen und Beeinträchtigungen**

10.1 Verletzungen passieren während dem Training sowie im täglichen Leben, wenn die richtige Ausführung von Übungen nicht beobachtet wird oder physische Einschränkungen nicht respektiert werden. Unser Verein bereitet eine angemessene Trainingsumgebung und qualifizierte Trainer vor um Verletzungen bei den Schülern zu vermeiden. Man folge immer den Regeln und führe Übungen richtig aus um Verletzungen zu vermeiden.

10.2 Physische Grenzen, chronische Schmerzen, Verletzungen, dauerhafte oder vorübergehende Beeinträchtigungen müssen vor dem Training bekannt gegeben werden.

10.3 Der Verein hat eine Haftpflichtversicherung. Schüler müssen ihre eigene gültige Krankenversicherung haben.

10.4 Schüler welche verletzt oder krank und nicht ansteckend sind, werden ermutigt zum Training als Zuschauer zu erscheinen. Lernen ist immer ein wichtiger Teil, selbst wenn unser Körper uns nicht erlaubt zu trainieren.

10.5 Die Schüler werden dazu ermutigt ihr bestmögliches zu geben was innerhalb ihrer körperlichen Grenzen liegt. Wenn eine Übung oder ein taktischer Drill zu kompliziert ist, fragt man einen Trainer um Hilfe bevor man aufgibt oder die Übung falsch ausgeführt.

10.6 Eine positive Einstellung gegenüber Herausforderungen ist immer gewünscht. Ausdrücke wie "Ich kann das nicht", "unmöglich" und ähnliches Verhalten ist im Verein nicht erwünscht.

10.7 Die Trainer und Sportler sollten immer freundlich zueinander sein und keine schlechten Ausdrücke gegenseitig verwenden.

Stand: 3. August 2017



# Wien Taekwondo Leistungszentrum