

Hausordnung und Wettkampfteam Regulativ

Von allen Schüler*innen und Zuschauer*innen (wie Eltern, 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 dem Verein nach sich.

1. Ankunft und Betreten des Dojangs (Trainingsraum)

1.1 Bei Ankunft wird von Schüler*innen erwartet, beim Eingang stehen zu bleiben und sich zum Trainer bzw. zur Trainerin im Raum sowie zur Fahne (Nationalfahne von Wien, Österreich oder der Republik Korea) zu verbeugen, wenn Fahnen vorhanden sind. Wenn Haupt-Trainer, Vertretungs-Trainer oder Assistenztrainer nicht anwesend sind, braucht man sich nur zur Fahne zu verbeugen. Wenn keine Fahne und keine Trainer anwesend sind, ist keine Verbeugung notwendig.

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

1.3 Wenn Schüler*innen zu spät kommen, sollten sie (wie in Punkt 1.2 beschrieben) schnell die Sachen beiseite legen. Dann muss an der Seite des Dojangs gewartet werden, bis ein Trainer bzw. eine Trainerin Bescheid gibt, sich zur Fahne und zum Trainer zu verbeugen. Dann begibt man 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 man 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 Liegestütze sind einerseits Bestrafung für das Zuspätkommen, da dies einen Mangel an Respekt der Kampfkunst sowie den Trainer*innen gegenüber zeigt, welcher ihre Zeit opfern müssen, um richtig weitermachen zu können – andererseits hilft es Schüler*innen sich schnell aufzuwärmen, um für das Training bereit zu sein.

2. Aufstellung

2.1 Wenn Trainer*innen die Aufstellung ankündigen, sollte man sich schnell korrekt in Spalten aufstellen (normalerweise 4 - dies ist aber von der Größe des Dojangs und von der Anzahl der Schüler*innen abhängig).

2.2 Schüler*innen sollten sich nach Gürtelgraduierung aufstellen. Höchstgraduierte stehen vorne rechts, gefolgt von Schüler*innen 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 so weiter.

2.3 Erwachsene derselben Gürtelfarbe sind immer höhergestellt als Kinder. In derselben Altersgruppe und demselben Gürtelgrad sind immer die älteren höhergestellt.

3. Verlassen des Dojangs

3.1 Wenn der Dojang aus irgendwelchen Gründen während des Unterrichts verlassen werden muss (z.B. weil man sich nicht wohlfühlt oder auf die Toilette muss) hat man sich vorher bei einem Trainer zu melden. Wenn alle Trainer*innen beschäftigt sind, gibt man einem Schwarzgürtel Bescheid, welches aber die letzte Wahl sein sollte. Generell ist immer ein Trainer oder eine Trainerin verfügbar, um Bescheid zu geben.

3.2 Wenn man den Dojang verlassen hat, sollte man versuchen, so schnell wie möglich zurück zum Training zu kommen. Dabei darf man nicht vergessen, demselben Trainer bzw. derselben Trainerin wieder Bescheid zu geben, dass man wieder zurück ist.

3.3. Wenn man den Trainingsort verlassen muss, weil man sich unwohl fühlt und entscheidet nach Hause zu gehen (oder man hat einen Zuschauer, der entscheidet, dass man den Trainingsort verlassen sollte) statt das Training weiterzumachen, muss man zum Trainingsort zurückkehren und demselben Trainer bzw. derselben Trainerin Bescheid geben, dass man geht.

3.4 Die Trainer*innen versuchen eine Trinkpause pro Stunde zu erlauben – ungefähr in der Mitte der Stunde. Diese wird für alle Schüler*innen zur selben Zeit gegeben, um das Risiko zu reduzieren, dass Schüler*innen 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*innen 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*innen sich zuerst zur Fahne verbeugen, wenn eine vorhanden ist.

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

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

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

4. Korrektes Kleiden

4.1 Schüler*innen müssen immer eine saubere Taekwondo Uniform (Dobok) tragen. Alle Uniformen müssen entweder von Wien Taekwondo Centre bereitgestellt werden, World Taekwondo geprüft sein, mit einem aktuellem World Taekwondo Logo oder ausdrücklich vom Haupt-Trainer erlaubt sein. Man muss seinen aktuellen Gürtel tragen. Wenn dies einem Schüler bzw. einer Schülerin aus irgendeinem Grund nicht möglich ist, muss Trainer*innen Bescheid gegeben werden – diese entscheiden dann, ob es akzeptabel ist, den Schüler trainieren zu lassen oder nicht. Doboks mit schwarzem Revers sind ausschließlich für Schüler mit Schwarzgürtel. Doboks mit Poom-Revers sind ausschließlich für Poom-Gürtel Schüler.

4.2 Schüler*innen ist es erlaubt, das Vereins-T-Shirt mit Dobok-Hose, das ganze Jahr über im Unterricht zu tragen. Während des Wettkampf-Trainings und speziellen Wettkampf-Seminaren sind

kurze Hosen oder Leggings auch erlaubt. In den Monaten Juli, August und September sind Shorts anstelle von Dobok-Hosen erlaubt. Alle anderen T-Shirts sind im Training nicht erlaubt. Wenn dies aus irgendeinem Grund nicht möglich ist, müssen Schüler*innen einem Trainer Bescheid geben und der Trainer entscheidet, ob es akzeptabel ist so zu trainieren oder nicht.

4.3 Lange Haare sollten ordentlich mit einem Haargummi nach hinten gebunden werden. Haarbänder mit harten Teilen sowie Haarspangen dürfen nicht verwendet werden.

4.4 Finger- und Zehennägel müssen ordentlich ohne scharfen Kanten geschnitten sein. Im Training darf keine Art von Schmuck getragen werden, inklusive: Ringe, Piercings (Ohren oder andere), Armbänder, etc.

4.5 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. Kompressionshirts- und Hosen unter dem Dobok sind gestattet, solange diese komplett weiß oder hautfarben sind.

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

4.7 Schüler*innen sollten immer ein sauberes Handtuch mithaben, um gegebenenfalls Wunden, Schweiß oder verschüttetes Wasser zu säubern. Taekwondo ist ein Vollkontakt-Sport, daher ist ein nasser Boden nicht sicher um zu trainieren.

4.8 Spezielle Trainingsausrüstung wird manchmal benötigt. Die Trainer*innen werden in der vorherigen Trainingseinheit, auf dem Athlete-Monitoring-System, oder in der Whatsappgruppe ankündigen, diese (wenn nötig) ins Training mitzubringen. Alle Schüler*innen haben ihre eigene Indoor- und Outdoor-Trainingsschuhe oder Schutzausrüstung – diese kann zu günstigen Preisen über den Verein erworben werden. Schüler*innen können Schutzausrüstung auch selbst kaufen, solange sie von folgenden Marken sind: J-Calicu, Tusah, Daedo, Adidas, KP&P. Zudem müssen sie World Taekwondo geprüft sein. PSS-Sensor-Socken können von jeder der World Taekwondo anerkannten Marken erworben werden.

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

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

5. Begrüßung/Erhalten

5.1 Zu Beginn und zum Abschluss des Unterrichts, ruft der Trainer bzw. die Trainerin oder ein Senior-Schüler die ganze Gruppe auf, Achtung zu nehmen (mit dem koreanischen Kommando „Cha ryeot“). Man schließt die Füße und hält die Fäuste an der Seite, ohne dabei die Arme zu bewegen. Dann gibt der Trainer bzw. die Trainerin 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 während der Verbeugung nach unten. Die Augen werden im Gegensatz zu Martial-Arts-Filmen nicht nach oben gerichtet, da dies als respektlos empfunden wird.

5.2 Vor und nach Partnerübungen sowie vor dem Wechseln von Partnern, falls dies geschieht, müssen sich die Schüler*innen vor ihrem Partner verbeugen, wenn es vom Trainer bzw. der Trainerin gefordert wird. Dies nicht zu tun ist der Person gegenüber, mit der trainiert wird oder gerade trainiert hat, respektlos.

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 Respekt behandelt werden und umgehend an ihren vorgesehenen Platz verstaut werden, wenn dies angewiesen wird.

6. Sportliches Verhalten

6.1 Es ist sehr wichtig, dass sich alle Schüler*innen sich dessen bewusst sind, 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 Schüler*innen bei einer Partnerübung verletzt werden, sei es durch einen absichtlichen Schlag oder aus Versehen, sollte der Partner die Übung unterbrechen und sich vergewissern, dass der verletzte Schüler in Ordnung ist (und um 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 bzw. eine Schülerin abgelenkt ist (wenn beispielsweise die Pratzen hinuntergefallen sind, der Gürtel aufgeht oder ein anderes Trainingspaar zu nahe kommt) sollte der Partner sich dessen bewusst sein und pausieren, um das Problem zu lösen und nicht von der Abgelenktheit des Partners profitieren.

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

7.1 Die Trainer*innen geben ihr Bestes, um Taekwondo so präzise wie möglich weiterzugeben (und Trainingsmethoden von den besten Trainer*innen zu lernen, um zu gewährleisten, dass wir Taekwondo bestmöglich beherrschen). Die Trainer*innen versuchen immer, dass alle Schüler*innen ihr Potenzial auf sichere und ideale Weise erreichen und sich gleichzeitig an dem Training erfreuen.

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

7.3 Besucher sind ausschließlich zum Zuschauen anwesend. Sie sollten ihre Schüler*innen nicht von der Seite aus coachen – das ist die Arbeit des Trainers bzw. der Trainerin. Sie dürfen den Trainingsbereich nicht während des Unterrichts betreten. Zusätzlich dürfen sie nicht von der Seite aus hineinrufen und nicht am Rand des Trainingsbereiches herumgehen. Sie dürfen ihre Schüler auch nicht ermutigen, zusätzliche Trinkpausen zu machen oder bei einer Trinkpause dem Schüler bzw. der Schülerin ein Getränk bringen. Wenn Besucher*innen ein Aspekt des Vereines nicht gefällt, steht es ihnen frei, ihre Schüler*innen aufzufordern, den Verein zu verlassen. Besucher*innen dürfen die nicht Trainingseinheit stören, außer sie wurden speziell dazu aufgefordert. Ansonsten kann der Schüler bzw. die Schülerin 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 (1, 2 & 3)
- C. Poomsae Team
- D. Para Taekwondo Kyorugi Team
- E. Para Taekwondo Poomsae Team
- F. Demo Team

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

9.2.2 Sportler des Teams 1 müssen täglich einen Wellness-Fragebogen und einen HRV-Schnelltest mit den vom Verein bereitgestellten Geräten und Plattformen ausfüllen.

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, wie auch um ein seriöses und professionelles Sportler-Image aufrechtzuerhalten.

9.4 Treffpunkte und Zeiten vor Reisen sind mit sehr kurzem 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.

9.5 Kyorugi und Poomsae Sportlern ist es nicht erlaubt in anderen Taekwondo Schulen zu trainieren, außer sie wurden vom Head-Coach des Vereins dazu angewiesen. Die Sportler lernen geschützte Geheimnisse und diese dürfen nicht mit anderen Schulen oder Gegnern ausgetauscht werden.

9.6 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.

9.7.1 Kyorugi Sportler müssen in ihrer Gewichtsklasse antreten und zu jeder Zeit ihr Gewicht kontrollieren. Es muss ein tägliches Gewichts-, Essens- und Trainingstagebuch geführt werden.

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

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

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

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

9.8 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 diese vorher auf individueller Basis erlaubt wurden.

9.9 Geldstrafen von Punkt 9.4 und 9.7.5 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 einen Sonderklassen-Unfallschutz über unseren Versicherungsmakler oder eine andere private Versicherung abschließen, die dieselben Garantien und Schutz Konditionen bietet.

9.12 Die Teilnahme an den Wettkampftrainings ist nur Mitgliedern gestattet, die sich mit der

Teilnahme an allen vom Verein geplanten Sommercamps und Wintercamps einverstanden erklären.

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 bietet eine angemessene Trainingsumgebung und qualifizierte Trainer an, 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*innen welche verletzt oder krank und nicht ansteckend sind, werden ermutigt, als Zuschauer zum Training zu erscheinen. Lernen ist immer ein wichtiger Teil, selbst wenn unser Körper uns nicht erlaubt zu trainieren.

10.5 Schüler*innen 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 bzw. eine Trainerin um Hilfe, bevor man aufgibt oder die Übung falsch ausführt.

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*innen und Sportler*innen sollten immer freundlich zueinander sein und keine schlechten Ausdrücke gegenseitig verwenden.

11. Voranmeldung und Sicherheitsmaßnahmen

11.1 Eine verbindliche Anmeldung zu einer Trainingseinheit wird dringendst empfohlen, um die Gruppengrößen und Gruppenzusammensetzungen schon im Vorhinein zu wissen.

11.2 Sämtliche Teilnehmer*innen der Trainingseinheiten sind angehalten, sich vor und nach dem Training die Hände zu desinfizieren bzw. gründlich zu waschen.

11.3 Jede/r Sportler*in, Trainer*in ist selbstständig für das sofortige Desinfizieren der eigenen Sportgeräte/des eigenen Sportrollstuhls mit Desinfektionsmittel vor dem Training verantwortlich, sofern dieser von zu Hause mitgenommen wurde.

11.4 Jede/r Sportler*in, Trainer*in ist selbstständig für das sofortige Desinfizieren der eigenen Sportgeräte/des eigenen Sportrollstuhls mit Desinfektionsmittel nach dem Training verantwortlich, falls diese im Sportzentrum zur Aufbewahrung verbleiben. (Der Verein Wien Taekwondo Centre stellt hierfür Desinfektionsmittel zur Verfügung.)

11.5 Öffentliche Trainingsmaterialien (Pratzen, Trittpads, Bälle, Matten, Hütchen, Leichtathletikgeräte etc.) sind ebenfalls IMMER vor und nach dem Training zu desinfizieren.

11.6 Die gereinigten Sportrollstühle oder Trainingsgeräte werden nur von den Trainer*innen in den Aufbewahrungsraum verbracht bzw. von dort geholt.

11.7 Ein Austausch von persönlicher Schutzausrüstungen oder gemeinsamer Gebrauch von Getränkeflaschen unter den Sportler*innen ist nicht gestattet. Jeder ist selbst für sein persönlich benötigtes Trainingsequipment verantwortlich.

11.8 Bei Krankheitssymptomen jeglicher Art ist für die betroffenen Personen kein Trainingsbetrieb gestattet. Ggf. wird der laufende Trainingsbetrieb sofort eingestellt.

Als Krankheitssymptome sind insbesondere folgende zu erwähnen:

Jede Form eines Atemwegsinfekts, mit oder ohne Fieber (z.B.: Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Angina), Durchfall oder der Verlust/die Veränderung des Geschmacks-/Geruchssinnes.

Stand: 18. August 2023