

TRAININGSREGELN

1. Zum Training erscheint man pünktlich und in sauberer Sportbekleidung. Die Hände und Füße sind gewaschen, Finger- und Fußnägel sind kurz gehalten, um Verletzungen vorzubeugen.
2. Man nimmt nicht krank oder verletzt am Training teil.
3. Während einer Trainingseinheit darf nicht gegessen werden. Kaugummi kauen oder eine Rauchpause ist ebenfalls nicht gestattet. Die gesamte Aufmerksamkeit soll dem Trainer beziehungsweise dem Übungspartner gewidmet sein.
4. Die Verletzungsgefahr im Training beim Tragen von Schmuck jeglicher Art ist sehr groß daher müssen alle Ringe, Armbänder und Halsketten vor dem Training abgelegt werden. Ohringe müssen ebenfalls vor dem Training entfernt oder abgeklebt werden.
5. Der Trainingsbereich wird während des Trainings möglichst nicht verlassen. Bitte daher vor dem Training auf die Toilette gehen. In dringenden Fällen muss man sich beim Trainer abmelden. Jede Trainingsunterbrechung lässt den eigenen Körper wieder auskühlen und birgt somit Verletzungsgefahr. Außerdem können so Dreck, Steinchen oder Splitter aus dem Gangbereich auf die Trainingsfläche gelangen, was ebenfalls zu Problemen führen kann, da viele barfuß trainieren.
6. Bevor das Training beginnt, stellen sich die Schüler vor dem Trainer in einer fest vorgegebenen Reihenfolge gemäß der Graduierung auf. Der höchste Grad steht dabei immer vorne rechts (vom Blickpunkt des Trainers gesehen).
7. Das Training beginnt, wenn der Trainer den Befehl zur Aufstellung gibt. Üblicherweise wird der Trainer vom ersten Schüler (vorne rechts) auf Koreanisch begrüßt (Kommando Cha-Ryeot), dann verbeugt sich die Gruppe zum Trainer und der Trainer zur Gruppe hin. Mit der Verneigung wird nicht nur Respekt vor dem Trainer und dem Übungspartner ausgedrückt, sie dient vor allem der Sammlung und Konzentration. Es ist unhöflich während der Begrüßung zu sprechen oder sich nicht zu verneigen.
8. Beim Training wird nicht geschwätzt oder laut gelacht. Die Kommandos des Trainers müssen jederzeit verstanden werden können und müssen auch befolgt werden.
9. Nur der Trainer oder hohe Graduierungen dürfen anderen Schülern Techniken beibringen oder die Schüler korrigieren. Damit wird sichergestellt, dass die Techniken richtig gelernt werden und sich keine Unsauberkeiten einschleichen. Dies gilt besonders für den Formenlauf, da sich sonst schnell falsche Bewegungsabläufe verbreiten können.
10. Angriffe gegeneinander, Bruchtests, Übungen mit Waffen (zum Beispiel bei der Selbstverteidigung) oder andere schwierige Übungen dürfen nur nach ausdrücklicher Genehmigung des Trainers unter dessen Beobachtung durchgeführt werden. Ansonsten ist die Verletzungsgefahr zu groß.
11. Befiehlt der Trainer Übungsabbruch (Kommando Geuman), müssen alle Übungen sofort beendet werden.