

Aufnahmeprüfung

Basistechniken nachmachen

- Basis Standstellungen (Moa Sogi, Naranhi Sogi, Juchum Sogi)
- Basis Schrittstellungen (Ap Sogi, Ap Kubi)
- Basis Blocks (Arae Makki, Momtong Makki, Olgul Makki)
- Basis Schlag mit der Faust (Momtong Chirugi)
- Basis Kick (Ap Chagi)

Grundregeln im Trainingsraum (Dojang) kennen

- Vor Betreten und Verlassen des Dojangs verbeugt man sich.
- Überflüssiges Gerede (bzw. Geschrei) ist einzustellen.
- Gegenüber höher Graduierten zeigt man Anerkennung.
Gegenüber niedriger Graduierten verhält man sich beispielhaft.
- Seinem Trainingspartner zollt man Respekt, was durch Verbeugen zum Ausdruck gebracht wird.
- So lange der Trainer Übungen zeigt bzw. erklärt, gehört ihm die volle Aufmerksamkeit. Die angekündigte Übung wird erst auf Kommando ausgeführt.
- Muss man das Dojang aus einem triftigen Grund verlassen, so meldet man sich beim Trainer ab.
- Ist bekannt, dass man das Training früher beenden muss, ist der Trainer vor Trainingsbeginn zu informieren.
- Speisen dürfen nicht mit in den Dojang genommen werden.
- Trainiert wird grundsätzlich ohne Schuhe. Ausnahmen werden im Einzelfall angeordnet.
- Vor Trainingsbeginn hat der Schüler alle Schmuckstücke (Uhren, Armbänder, Ketten) abzulegen, da diese eine Verletzungsgefahr für ihn und andere darstellen.
- Zu Beginn und Ende jeder Trainingseinheit wird Aufstellung genommen. Der Schüler in der vordersten Reihe, der die höchste Graduierung hat, gibt das Kommando „Charyot“ (Achtung) und „Kyongle“ (Verbeugen).

Zählen bis Zehn auf Koreanisch

1 Hana	2 Dul	3 Set	4 Net	5 Dasôt
6 Yôsôt	7 Ilgôb	8 Yôdul	9 Ahob	10 Yôl

<https://www.youtube.com/watch?v=B05k0kDPF0o>

Verstehen was für Ziele Taekwondo hat

- *Psychische Entwicklung*
Selbstvertrauen, Disziplin, Ausgeglichenheit
- *Physische Entwicklung*
Kondition, Reaktion, Kraft, Beweglichkeit
- *Sensibilisierung gegenüber Gefahren*
Stichwort: Prävention

Verstehen und gemeinsames Geloben des Taekwondo Eids

- Ich gelobe alle Menschen zu respektieren.
- Ich gelobe Taekwondo nie zu missbrauchen.
- Ich gelobe mich für Freiheit und Gerechtigkeit einzusetzen.
- Ich gelobe für eine friedvolle Welt einzutreten.
- Ich gelobe diese Grundsätze des Taekwondo zu achten.