

## Stenungsunds Taekwon-Do klubbs regler

- I. Buga när du går ut och in i träningslokalen (dojang).
- II. Träningsdräkt (dobok) får inte bäras utomhus utan något täckt över exempel klubbens träningsoverall. Undantag till träning. Man får inte äta och dricka med träningsdräkten (dobok) utan nått skyddande på åter igen träningsoverall. Man får endast dricka vatten.
- III. I träningslokalen (dojang) visar vi respekt för varandra, alla är lika värda, visa dom med högre grad och ålder respekt särskilt en instruktör. Vid uppstelning så gå inte framför nån som står högre än dig, gå bakom din rad och ut på sidan om du ska upp eller ner.
- IV. Du ska inte tugga tuggummi, bära smycken eller strumpor när du tränar (det är okej att ha godkända tränings skor) går det inte att ta av vid ta åtgärd som exempelvis tejpa, svettband, mm.  
Har du långt hår som kan vara i vägen för ansiktet ska du ha hårsnodd eller svettband.
- V. När klubbens huvud instruktör Niklas Enander kliver in i lokalen (dojang) med träningsdräkt (dobok) ska den högst graderade i salen kommendera Charyot, Sabum Nim Ge, Kyong Gye.
- VI. I början av vargen träning bugar vi in till instruktören svartbälte 1-3 Boosabum nim 4-6 Sabum nim om inte svart seg personens namn, den högst graderade (längst upp till höger i uppställningen) kommenderar Charyot, "instruktörs grad/namn" Ge, kyong Gye. Efter bugningen höj din höger hand och seg TKDs ed och mål ed: Jag ska följa taekwon-dos regler, jag ska respektera instruktör och senior elever, jag ska aldrig missbruka taekwon-do, jag ska bli en förespråkare för frihet och rättvisa, jag ska hjälpa till och bygga en fredligare värld. Mål: Artighet, ärlighet, uthållighet, självkontroll, okuliganda.
- VII. Tilltala svartbältare med deras grad 1-3 Boosabum nim, 4-6 Sabum nim. Om det är fler svartbältare av samma grad namn seg deras namn efter.
- VIII. När du ska rätta till din träningsdräkt (dobok) ska du vända dig åt vänster (om ni är uppsteldade i bältesårdning) annars vänder du dig bara bort från din instruktör.
- IX. Håll för munnen när du järpar och nys/hosta i arväcket. Det gäller även

utan för träningslokalen.

- X. Om du ska ha t-shirt under träningsdräkten (dobok) då ska den vara vit.
- XI. I slutet av träningen bugar vi ut, den högst graderade kommenderar: Charyot, "instruktörs grad/namn" Ge, kyong gye. Sen vänder alla sig mot den högst graderade (längst upp till höger) och han/hon vänder sig mot mitten av gruppen om denna person är svartbälte så ska den näst högst graderade kommendera: "graden ex, boosabum nim ge" om inte svart seg inget, nu ska den högst graderade kommendera: hae san, alla bugar och seger: hae san.
- XII. När man är här så tränar man eller tittar på. Man försöker så gott man kan när man ska träna. Om du inte ska träna så sitter du där du inte är i vägen.
- XIII. När du går ut ur lokalen sig till huvudinstruktören.
- XIV. Hjälp varandra att knyta bälten.
- XV. Naglar ska hållas korta.
- XVI. Ha alltid med vatten flaska och sparring skydd (dom man har).
- XVII. När instruktören kommenderar "hetco" ska man sluta med det man gör, vara tyst, titta på instruktören i "lysnings position 1 (LP1)" (LP1 står med händerna bakom ryggen med blicken och bröstet mot instruktören om du behöver rätta till nått, med mera så vänd dig bort från instruktören men vänd inte ryggen mot)
- XVIII. Det finns 4 lysnings positioner LP1 står ovanför. LP2 då går du ner på ett knä, sitter rakryggad och händerna på det böjda knät. LP3 sitter du ner på båda knäna, sittandes på hälarerna och rak i rygg. LP4 sitt ner med böjda ben korsande, rak i rygg. Lysnings positioner 2-4 är ni bara i om instruktören seger det.