

ETIKETA CVIČENCA TAEKWONDO

1. Jedným z najdôležitejších pravidiel etikety cvičenca Taekwondo je pozdrav - úklon. Pozdraviť sa treba už vo dverách pri príchode do telocvične, odchode z nej, pri príchode k trénerovi alebo inštruktovi, ako aj pri odchode od nich a taktiež aj pri začatí, a ukončení cvičenia s iným cvičencom.
2. Na tréning je potrebné chodiť včas. V prípade, že meškáš a nestihneš nástup na tréning, ihneď po príchode do telocvične vyhľadaj trénera, pozdrav sa mu a ospravedlň sa za meškanie.
3. Neopúšťaj telocvičňu bez povolenia trénera.
4. Vždy maj na tréningu čistý a upravený odev na cvičenie.
5. Pre tvoju vlastnú bezpečnosť si pred cvičením odlož náušnice, retiazky, prstene, hodinky a iné veci, ktoré by tebe alebo ostatným cvičencom mohli spôsobiť úraz. Taktiež sa snaž mať na rukách aj na nohách vždy ostrihané nechty.
6. Všetky čierne pásy oslovuj úctivo, bez rozdielu veku.
7. Správaj sa ohľaduplne voči ostatným cvičencom v telocvični. Počas cvičenia si počínaj tak aby si nespôsobil/a úraz sebe ani iným cvičencom.
8. Ak potrebuješ pomôcť s nejakou technikou, požiadaj o radu trénera a nesnaž sa naučiť danú techniku sám/sama, pretože si môžeš ublížiť.
9. Snaž sa byť zdvorilý/á a poslúchať trénera.
10. Cvičenci s vyššími technickými stupňami majú ísť príkladom cvičencom s nižšími stupňami.
11. Nepredvádzaj ani neuč Taekwondo mimo klubu bez povolenia trénera.
12. Nikdy nedehtonuj svoj alebo iný klub.
13. Ak sa chceš zúčastniť na súťaži, exhibícii, seminári alebo iných aktivitách súvisiacich s bojovými umeniami, musíš mať povolenie trénera.
14. Vždy informuj trénera, ak sa zo zdravotných alebo iných dôvodov nemôžeš dlhodobo zúčastňovať tréningov.
15. Všetci cvičenci sú povinní udržiavať telocvičňu v čistote.
16. Na tréningu nie je bez dohľadu trénera dovolený sparring ani zápas - kyorugi.
17. Aby si nezranil/a seba ani iných, dbaj pri cvičení na svoje kondičné a fyzické limity. Ak si už príliš vyčerpaný/a, môžeš si dať od cvičenia pauzu a oddýchnuť si aj bez povolenia trénera.
18. Za pridelenú výstroj si zodpovedný/á.
19. Ak sa chceš v Taekwonde zlepšovať, mal/a by si tréningy navštevovať pravidelne.

Nedodržiavaním etikety cvičenca taekwondo môžeš byť vylúčený/a z telocvične a aj zo samotného tréningu.