

# Tipps für das Training

## Vor dem Training

- Trinken Sie bitte schon tagsüber ausreichend, damit Ihr Flüssigkeitshaushalt während dem Training ausgeglichen ist.
- Essen Sie am besten 3 - 4 Std. vor Unterrichtsbeginn keine schweren Mahlzeiten. Ihr Magen wird es Ihnen danken.
- Bei gesundheitlichen Problemen informieren Sie bitte vor der Stunde Ihren Trainer.
- Schalten Sie bitte Ihr Handy während des Unterrichts aus. (Ausnahme: Rufbereitschaft, Notdienst)

## Zu Ihrer eigenen Sicherheit

- Legen Sie Ihren Schmuck für die Zeit des Trainings ab.
- Im Unterricht ist das Kauen von Kaugummi nicht erlaubt.
- Halten Sie Ihre Fuß- und Fingernägel kurz.

## Allgemein

- Bitte wenden Sie sich bei Fragen und Problemen an Ihren Schulleiter.
- Der Dojang ist immer barfuss zu begehen.
- Wir tragen einen einheitlichen, sauberen Dobok mit traditionellem Schnitt (mit Schulabzeichen des International Taekwon-Do Verbandes und koreanischer Fahne für das Herkunftsland des Taekwon-Do).

---

## Beachten Sie bitte Folgendes beim Erlernen von Hyongs

- Hyongs enden an der Stelle, an der sie begonnen wurden.
- Während der ganzen Hyong wird auf körperliches Gleichgewicht und eine korrekte Haltung geachtet.
- Die entsprechenden Körpermuskeln sollen je nach auszuführender Bewegung angespannt oder entspannt sein.
- Jede Hyong soll in einem gleichmäßigen Rhythmus und in überzeugender, dynamischer Weise vorgeführt werden.
- Die Bewegungen müssen technisch einwandfrei ausgeführt werden, je nach Hyong-Diagramm soll das beschleunigt oder verlangsamt geschehen.
- Eine Hyong soll man sicher und einwandfrei beherrschen, bevor man die nächsthöhere Hyong zu lernen beginnt.
- Zur Ausführung einer Hyong wird ein sauberer, weißer Taekwon-Do-Anzug getragen.