

Sportordnung der Taekwondo Füchse Berlin e.V.



Inhaltsverzeichnis

A. Kleiderordnung.....	1
B. Trainingsablauf.....	2
C. Verhaltenskodex.....	4
D. Allgemeines	5
E. Prüfungsvoraussetzungen	6

A. Kleiderordnung

- (1) Beim Training wird immer ein ordentlicher, sauberer Dobok getragen, im Idealfall im Füchsedesign. Ausnahmen können von dem Trainer / der Trainerin festgelegt werden, müssen aber im Vorfeld mitgeteilt werden.
- (2) Doboks mit schwarzem Revers dürfen erst ab den Dan-Graden getragen werden.
- (3) Die Ärmel und Hosenbeine des Doboks werden während des Trainings nicht hochgekrempelt.
- (4) Bei Temperaturen über 30°C darf auf die Jacke beim Training verzichtet werden. Dann sind Dobok-Hose, Gürtel und ein sporttaugliches Shirt zu tragen.
- (5) Unter dem Dobok darf ein weißes T-Shirt getragen werden.
- (6) Trainingsjacken dürfen beim Training getragen werden, müssen aber beim An- und Abgrüßen und, wenn der/die Trainer/-in es sagt, ausgezogen werden.

- (7) Vor dem Training ist sämtlicher Schmuck abzulegen. Schmuck, der nicht abzulegen geht, ist mit Tape abzukleben.
- (8) Lange Haare müssen vor dem Training zu einem Zopf hochgebunden werden.
- (9) Das Tragen von Trainingsschuhen ist während des Trainings gestattet. Allerdings sind nur Taekwondo Schuhe oder Ballerinas erlaubt. Bei bestimmten Trainingsübungen müssen auf Anweisungen des Trainers / der Trainerin die Schuhe ausgezogen werden und es wird dann barfuß weiter trainiert. Hinweis: Turniere und Prüfungen müssen generell barfuß absolviert werden.
- (10) Die Sportler/-innen bzw. die Erziehungsberechtigten haben darauf zu achten, dass sie sauber und gepflegt zum Training erscheinen. Die Finger und Fußnägel müssen auf Grund der Verletzungsgefahr kurz geschnitten sein.
- (11) Beim Anzug herrichten oder Binden des Gürtels hat sich der/die Sportler/-in von seinen Trainingspartner/-innen oder seinem/seiner Trainer/-in abzuwenden.
- (12) Wer über eigene Taekwondo Schutzausrüstung verfügt, bringt diese bitte zu jedem Lehrgang oder Turnier mit!

B. Trainingsablauf

- (1) Alle Trainings- und weitere Termine werden in der App „SpielerPlus“ gepflegt. Zu jedem Training ist bis spätestens 2 Stunden vor dem jeweiligen Trainingsbeginn in der App zu- oder abzusagen. Das Training findet ab zwei Zusagen seitens der Sportler/innen statt.
- (2) Die Halle wird immer über den Haupteingang in der Oberlandstraße betreten und verlassen. Sollte der Seiteneingang der Halle geöffnet sein, ist dieser trotzdem nicht zu nutzen.
- (3) Beim Betreten und Verlassen der Halle verbeugt man sich. Man verdeutlicht dabei die Bereitschaft zum ernststen Training, das Ablegen alltäglicher Gedanken und Probleme, um die volle Konzentration auf das Training zu lenken.
- (4) Die Sportler/-innen haben pünktlich zum Trainingsbeginn umgezogen in der Halle zu stehen. Idealerweise schon aufgestellt in ihren Reihen.
- (5) Bei den Kinder- und Jugendgruppen werden vor dem Training die Trinkflaschen auf die dafür vorgesehene Matte gestellt.

- (6) Alle Wertgegenstände werden vor dem Trainingsbeginn auf die Bank in die Plastikbox in der Halle gelegt und sollten nicht in den Umkleiden bleiben.
- (7) Über Beginn und Ende der Trainingseinheit entscheidet der/die Trainer/-in, unabhängig von der festgelegten Trainingszeit.
- (8) Vor Beginn der Trainingseinheit ist der/die Trainer/-in über Verletzungen oder Erkrankungen zu unterrichten.
- (9) Bei der Begrüßung stellen sich die Trainingsteilnehmer/-innen im Block auf, je nach Gruppengröße in Viererreihen. Dabei ist der Blick der Sportler/-innen in Richtung Geräteraum (zum Banner im Tor) gerichtet.
- (10) Aufgestellt wird nach Gürtelgrad. Der/Die Höchstgraduierte stellt sich vorne rechts auf. Bei gleichem Grad steht der/die Ältere rechts.
Bei der Kinder- und Jugendgruppe steht der/die Team-Kapitän/-in vorne rechts. Sportler/-innen ohne Dobok haben sich ganz hinten aufzustellen.
- (11) Die Begrüßung und Verabschiedung übernimmt der/die Höchstgraduierte im Block bzw. bei den Kindern und Jugendlichen der/die Team-Kapitän/-in. Kommando zum An- und Abgrüßen lautet "Charyiot - Kyong Ne". Die Gruppe antwortet mit "Tae Kwon".
- (12) Wenn der/die Trainer/-in abwesend ist, leitet der/die Anwesende mit dem höchsten Gürtelgrad das Training. Alle anderen Schüler/-innen haben auf ihre/seine Anweisungen zu hören.
- (13) Verhalten beim Zuspätkommen:
 - a) Der/Die Sportler/-in wartet umgezogen am Rand bis der/die Trainer/-in das OK zum Mitmachen gibt.
 - b) Der/Die Trainer/-in darf Strafübungen für das Zuspätkommen verhängen.
 - c) Bei einem Erscheinen von 15 - 20 Minuten nach dem regulären Trainingsbeginn ist ein Mitmachen an der Trainingseinheit nicht mehr gestattet, da aufgrund der fehlenden Erwärmung die Verletzungsgefahr zu hoch ist. Der/Die Sportler/-in hat dann am Rand sitzend dem Training zu folgen und aufzupassen.
- (14) Das Kaugummikauen und Essen während des Trainings ist strengstens verboten.
- (15) Bei Kindern und Jugendlichen werden die Trinkpausen von dem/der Trainer/-in vorgegeben. Bei Bedarf darf aber um Erlaubnis gefragt werden.

Erwachsene trinken bei Bedarf selbstständig, wenn es die Trainingssituation erlaubt.

- (16) Rauchen und Alkohol schaden der Gesundheit. Im Trainings- und Umkleideraum ist der Verzehr strengstens verboten.
Alkoholisierte Sportler/-innen werden von der Trainingseinheit ausgeschlossen.
- (17) Bei Trainingseinheiten der Kinder und Jugendlichen bitten wir die Eltern, die Halle zum Trainingsbeginn zu verlassen, um einen reibungslosen Trainingsablauf zu gewährleisten und die Kinder nicht abzulenken.
- (18) Am Ende der Trainingseinheit, nach dem Abgrüßen, kommen alle noch einmal zu einem Kreis zusammen, um das Training mit einem Schlachtruf zu beenden.

Schlachtruf: Taekwondo (Team-Kapitän/-in)
 Kampfschrei (alle)
 Füchse (Team-Kapitän/-in)
 Kampfschrei (alle)
 Berlin (Team-Kapitän/-in)
 Kampfschrei (alle)

- (19) Nach dem Training haben die Sportler/-innen selbstständig die Trainingsmaterialien und -geräte wegzuräumen bzw. in den Lehrerraum zu bringen.
- (20) Nach dem Training haben die Kinder und Jugendlichen selbstständig ihren Stempel für den Jahreskalender bei dem/der Trainer/-in abzuholen.
- (21) Vor oder nach dem Training haben die Sportler/-innen und bei kleineren Kindern die Erziehungsberechtigten selbstständig einen Blick auf die Pinnwand zu werfen, um sich über Neuigkeiten zu informieren.

C. Verhaltenskodex

- (1) Streitigkeiten über Politik, Religion, sozialer Herkunft oder Nationalität werden nicht geduldet.
- (2) Vor und nach dem Training und in den Pausen ist Rücksicht auf die anderen Sportler/-innen zu nehmen (keine Gefährdungen, keine Hänselei).
- (3) Von allen Sportler/-innen wird erwartet, seinem/seiner Trainingspartner/-in mit Respekt gegenüber zu treten und sich stets fair und rücksichtvoll zu verhalten. Außerdem sollen sie sich stets höflich und hilfsbereit verhalten.

- (4) Allgemein verhält man sich ruhig im Training, damit die anderen Schüler/-innen nicht gestört werden. Überflüssiges Gerede (bzw. Geschrei) ist einzustellen.
- (5) Solange der/die Trainer/-in Übungen zeigt bzw. erklärt, gehört ihm/ihr die volle Aufmerksamkeit; die angekündigte Übung wird erst auf Kommando ausgeführt.
- (6) Es ist Respekt und Anerkennung vor höhergestellten Sportlern/Sportlerinnen (Kup) und den Trainern/Trainerinnen zu zeigen und ihren Anweisungen zu folgen.
- (7) Gegenüber niedriger Graduierten verhält man sich als Vorbild.
- (8) Muss man die Halle aus einem triftigen Grund verlassen, so meldet man sich bei dem/der Trainer/-in ab.
- (9) Ist bekannt, dass man das Training früher beenden muss, ist der/die Trainer/-in vor Trainingsbeginn zu informieren.
- (10) Das Trainingsmaterial gehört dem Verein oder den Trainer/-innen. Es wird pfleglich behandelt und nicht herumgeworfen. Bei Übergaben wird das Equipment von Hand zu Hand weitergereicht.
- (11) Das Einnehmen verbotener Substanzen wie Drogen oder Stoffe und Medikamente, die auf der WADA-Verbotsliste (Doping-Liste) stehen, wird nicht toleriert und führt bei Bekanntwerden zum sofortigen Ausschluss aus dem Verein.
- (12) Das Kinderschutzkonzept der Taekwondo Fuchse wird von allen Sportlern/Sportlerinnen und Trainern/Trainerinnen gelebt und umgesetzt.

D. Allgemeines

- (1) Die Trainer/-innen dürfen gedutzt werden.
- (2) Für die Kinder und Jugendlichen wird halbjährlich ein/-e Jugendvertreter/-in bzw. ein/-e Team-Kapitän/-in gewählt.
- (3) Die Kinder und Jugendlichen bekommen ein Blatt mit Jahreskalender, wo sie ihre Trainingseinheiten, Turniere und Lehrgänge von dem/der Trainer/-in eintragen lassen müssen. Das ist wichtig zum Nachweis von Pflichteinheiten für Prüfungen und zur Ehrung des/der Nachwuchssportler/-in.
Trainingseinheiten werden beim Vergessen des Jahreskalenders nicht nachgestempelt.

- (4) Zum Jahresende wird immer jeweils einer/eine aus der Mini-, Kinder- und Jugendgruppe zum/zur Nachwuchssportler/-in ernannt sowie der/die Vereinssportler/-in gewählt. Dazu bekommt er/sie vom Verein ein kleines Präsent und einen Pokal. Näheres steht in der Ehrenordnung.
- (5) Die Kinder und Jugendlichen haben selbstständig einen Trainingshefter zu führen. Bei kleineren Kindern bitten wir um die Mithilfe der Erziehungsberechtigten. Die Gestaltung ist freigestellt. Inhalte können z.B. Ausschreibungen, Regelwerke, Trainingsnotizen, Vokabeln, Bilder und Inhalte aus dem Internet, der Trainingsjahreskalender und vieles mehr sein. Der Trainingshefter ist zu jeder Trainingseinheit mitzubringen!
- (6) Über die Teilnahme der Sportler/-innen an Turnieren entscheiden die Trainer/-innen nach gemeinsamer Absprache.
- (7) Während des Trainings sind Handys auszuschalten oder auf lautlos zu stellen und verbleiben in der Tasche bzw. in der dafür vorgesehenen Wertbox.

E. Prüfungsvoraussetzungen

- (1) Über die Teilnahme der Sportler/-innen an einer Prüfung entscheiden die Sportler/-innen oder Erziehungsberechtigten selbst. Der/Die verantwortliche Trainer/-in sollte vorher zwecks Einschätzung befragt werden.
- (2) Bei Kindern und Jugendlichen fließt die Beurteilung des Trainingsordners in die Theorienote der Prüfung mit ein.

- (3) Pflichtstunden:

Weiß/**Gelber** Gürtel: mind. 2 Monate seit erstmaliger Trainingsaufnahme

Gelber Gürtel: 25 Trainingseinheiten
mind. 2 Monate seit der letzten Gürtelprüfung.

Gelb/Grüner Gürtel: 25 Trainingseinheiten
mind. 2 Monate seit der letzten Gürtelprüfung.

Grüner Gürtel: 25 Trainingseinheiten
mind. 2 Monate seit der letzten Gürtelprüfung.

Grün/Blauer Gürtel: 25 Trainingseinheiten
mind. 2 Monate seit der letzten Gürtelprüfung.

Blauer Gürtel: 35 Trainingseinheiten
mind. 4 Monate seit der letzten Gürtelprüfung.

Blau/Roter Gürtel: 35 Trainingseinheiten
mind. 4 Monate seit der letzten Gürtelprüfung.

Roter Gürtel: 35 Trainingseinheiten
mind. 4 Monate seit der letzten Gürtelprüfung.

(4) Zur Prüfung müssen zusätzlich noch folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

Gelber Gürtel: ein Lehrgang

Grüner Gürtel: ein weiterer Lehrgang + eine Wettkampfteilnahme
(Poomsae oder Kampf) (= 2 Lehrgänge und 1 Turnier)

Blauer Gürtel: ein weiterer Lehrgang + eine weitere Wettkampfteilnahme
(= 3 Lehrgänge und 2 Turniere)

Roter / brauner Gürtel: ein weiterer Lehrgang + eine weitere Wettkampfteilnahme
(= 4 Lehrgänge und 3 Turniere)

Schwarzer Gürtel / Poom: ein weiterer Lehrgang + eine weitere Wettkampfteilnahme
(= 5 Lehrgänge und 4 Turniere)

(5) Eigene Unterarm- und Schienbeinschützer sind ab der Prüfung zum 6. Kup (grün) Pflicht und sollten auch schon für das reguläre Training angeschafft werden. Unterleibschutz wird empfohlen.

Stand: 02.2025