

HAUSJÄRVI HONG TAE KWON DO RY

SALIETIKETTI

Taekwondossa noudatetaan lajille ominaista ja tärkeää salietikettiä. Harjoittelussa ja käyttäytymisessä noudetaan kuutta taekwondo-ohjetta: käytös, kunnioitus, kärsivällisyys, uhrautuvaisuus, vaatimattomuus, mielen ja kehon puhtaus.

KÄYTÖS JA KUNNIOITUS

Harjoituksissa noudatetaan aina hyvää käyttäytymistä ja kunnioitetaan ohjaajaa sekä harjoittelukumppaneita. Harjoitussaliin saapuessa kumarretaan saliin päin ja salista lähtiessä kumarretaan salille. Näin osoitetaan kunnioitusta salia kohtaan. Tunti aloitetaan ja lopetetaan asettumalla riviin ja kumartamalla ohjaajalle. Rivissä ollaan hiljaa, puheenvuoro pyydetään kättä nostamalla.

Salin toiminnasta vastaavat ohjaajat.

HARJOITUKSISTA

Saavu harjoitukseen ajoissa. Pese kädet aina saapuessasi ja lähtiessäsi. Dobok eli harjoituspuku tulee olla puhdas, ehjä ja sopivan kokoinen ja housun lahkeet eivät saa mennä kantapäähän alle. Vyö solmitaan niin, että vyönpäät ovat tasan. Odota pukuhuoneessa ja siirry saliin vasta, kun edellinen ryhmä on lopettanut. Mikäli tulet myöhässä, kumarra ohjaajalle ja odota salin laidalla, kunnes saat luvan liittyä mukaan. Muiden ollessa "muodossa" mene muodon viimeiseksi.

Muodossa ylin vyö asettuu kulmaan harjoituksen ohjaajasta katsoen vasemmalle. Sen jälkeen muut asettuvat muotoon vyöjärjestyksessä punainen, sininen, vihreä, keltainen ja valkoinen. Samanarvoisista vöistä vanhin vyö on ensin. Jos vyökoe on ollut samaan aikaan, silloin vanhempi henkilö on ensin.

MUUTA HUOMIOITAVAA

Riisu sormukset, korut ja kellot ennen harjoituksen alkua. Mikäli se ei ole mahdollista, korut voi suojata myös urheiluteipillä. Muista ottaa juomapullo mukaan omaan harjoittelusaliisi. Jos harjoituksen aikana huomaat rikkinäisen harjoitusvälineet, ilmoita siitä välittömästi ohjaajalle.

Päivitetty: 31.5.2021