

Grunnsetningar, eid, reglar og etikette for SIL Taekwondo

Taekwondo sine grunnsetningar

1. Vis lojalitet mot master og instruktør
2. Vær høfleg, ærleg og tålmodig.
3. Ha sjølvdisiplin, sjølvkontroll og sjølvtillit

Eleven si eid

1. Eg skal følgje Taekwondo sine reglar og etikette
2. Eg skal respektere instruktør og høgare graderte
3. Eg skal aldri misbruка Taekwondo
4. Eg skal kjempe for fridom og rettferd
5. Eg skal hjelpe til å byggje ein fredeleg verden

Grovt misbruk av Taekwondo, t. d. på skulen eller på fritida, kan føre til utestenging på livstid

Reglar og etikette

1. Legg att personlege problem, kranglar og liknande utanfor treningsalen.
Om noko av dette vil påverke deg under trening, eller du har helseplagar / skadar og liknande ein treng å ta omsyn til, gje beskjed til instruktør på førehand.
2. Ta av/dekk til smykke, klokke og liknande under trening. Dette er for å unngå skadar.
3. Beskjedar frå instruktør skal alltid følgjast.
4. Du helser (bukkar):
 - Kvar gong du går ut og inn av dojang (treningssal)
 - Ved start og slutt på treninga
 - Før og etter du har trena med partnar
 - Når du vender deg til ein instruktør eller senior elev for hjelp
5. Alle skal trene i kvit dobok med det beltet ein er gradert til.
Beltet skal aldri takast av under trening, med mindre instruktør har gitt beskjed om det.
6. Alle skal trene berrføtt med mindre det er gitt andre beskjeder
eller ein av spesielle årsaker treng fottøy (Dette må avklarast med instruktør på førehand).
Alle neglar skal vere kortklypte. Dette på grunn av hygiene og for å unngå skadar.
7. Drikkepause når instruktør gir løyve til det. Usunn mat, tyggegummi etc. er strengt forbode i dojang.
8. Upassande oppførsel som banning, unødig snakking og bråk blir ikkje godteke.
Misbruk av kunnskap du har tileigna deg på taekwondotrening er strengt forbode.

Alle som melder seg inn i SIL Taekwondo er plikta til å signere på at dei har fått full innføring i og forståing for alle punkta over. For medlemar i KID's gruppa skal ein føresett signere for eleven.

Eg og/eller føresett har lest og godteke desse reglane. _____(Signatur)