

Trainingsplan für Zielgruppe	Alter	Können	Plan Nr.
Alle	Jedes	Jedes	Trainings-START

Erklärung – auch für Schüler:

Das Start-Ritual hat den Sinn wie alle Rituale: Struktur und Ordnung, weil sie deutlich Beginn und Ende bestimmter Phasen markieren. Helfen, den Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und Fokus und Konzentration zu verbessern. Wirkt sich auf sportliche Leistung, auf schulische und berufliche Erfolge aus, stärkt Persönlichkeit und Ausstrahlung.

Aufstellung	Trainer: ruft laut + pünktlich „Aufstellung“.	Teilnehmer laufen auf ihren Platz, ordnen sich ein, ordnen Kleidung.	Trainer beobachtet schweigend, blickt jene an die noch nicht fertig sind, schickt alle in Garderobe zurück, die ohne gebundenen Gürtel aus Garderobe kommen und begründet das.
Korrekturen	Trainer: „Chariot“.	Teilnehmer schweigen, stehen „Chariot“ in Moa-Sogi.	Trainer korrigiert Aufstellung und lässt Kleidung nachkorrigieren (Gürtel, Schmuck, Kaugummi usw.).
Gruß-Zeremoniell	Trainer gibt Kommando zum Grüßen des Um-Yang.	Trainer: „zum Zeichen – Kyongne“.	Schüler und Trainer verbeugen sich zum Zeichen, drehen sich dann wieder zum Trainer / Meister.
	Trainer schaut Schüler mit höchstem Rang an.	Schüler grüßt den Trainer / Meister: „Chariot, Kyosanim + Name, Kyongne“.	Schüler verbeugen sich gemeinsam zum Trainer / Meister und der Meister gleichzeitig zu den Schülern.
Ruhe einkehren lassen	Trainer wartet wortlos beim Gong.	Trainer schaut jene Schüler wortlos an, die noch reden oder sich bewegen.	Erst wenn alle ruhig sind, kommt der nächste Schritt: Trainer schlägt den Gong.
Gong	Trainer schlägt Gong.	Trainer setzt sich danach wortlos im Schneidersitz oder auf die Knie.	Schüler machen es dem Trainer nach; Trainer kann als Ehre das Gong-Schlagen auch einem ranghohen Schüler übergeben. Schlägt ein Schüler ohne Erlaubnis den Gong – Strafe in Form von Liegestütz.
Meditation etwa 1-3 Minuten Dauer nach Gefühl abschätzen	Trainer: schließt Augen, fordert zur Meditation auf. Kommando zum Beenden: „geuman“ (=„Ende“) – sprich etwa „guman“.	Schüler schließen Augen, sollen still sitzen, Rücken gerade, Kopf aufrecht.	Erklärung vom Trainer für Anfänger: schließ die Augen, konzentriere dich, dass du die nächste Stunde trainieren willst und dich von nichts ablenken lässt. Lass deinen Kopf leer werden, alle anderen Gedanken als Training lässt du jetzt wegziehen.
Erheben	Nach dem Kommando „geuman“ steht der Trainer auf.	Erst wenn der Trainer / Meister steht, erst DANN stehen auch die Schüler auf.	Ziel: Autorität des Trainers aufbauen und Schüler zu Ordnung und Respekt erziehen.
START	Trainer startet Training.		
Aufwärmen, Mobilisieren 5 Minuten	Trainer gibt Anweisung für Aufwärmübungen.	Erster Schüler zählt bei den Bewegungen von 1-10 auf Koreanisch.	Danach benennt Trainer weitere Schüler zum Durchzählen der Übung und setzt mit dem Training fort.