

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

Erklärung – auch für Schüler – siehe Startritual.

Intern: der Trainingskreis ist wichtig, um

- a) Um wichtige Informationen, Techniken aus dem Training nochmals in Erinnerung zu rufen
- b) Um den Kontakt zwischen allen bewusst zu machen und zu stärken
- c) Um baldige Ereignisse (Prüfungen, Camps, Workshops...) anzukündigen, zu informieren, kommende, gemeinsame Aufgaben zu organisieren (Flyern, Prüfungen, Trainerakademie...) und entsprechende Flyer zu überreichen
- d) Plane 5-7 Minuten für das Endritual ein

Kommando: Dobok ordnen	Trainer: „Dobok ordnen“, ruft das laut+pünktlich. Ende: nie früher als laut Stundenplan	Teilnehmer <u>laufen</u> auf ihren Platz, ordnen sich ein, ordnen Kleidung	Trainer beobachtet schweigend, blickt jene an die noch nicht fertig sind und wartet auf den Letzten
Gong	Trainer schlägt Gong erst, wenn der letzte wieder korrekt gekleidet ist	Nach dem Gong: Trainer setzt sich wortlos im Schneidersitz oder Knieen	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 1-3 Minuten	Trainer: schließt Augen, wenn er will, kann er die zu „Meditation“ auffordern, auf Deutsch oder Koreanisch: „simsa suggo“ sprich Schim <u>SA</u> sukkoo; Ende: „geuman“	Schüler schließen Augen.	In der Abschlussmeditation die Schüler anleiten das Training zu reflektieren. Was hast du im heutigen Training gelernt? Was möchtest du im nächsten Training verbessern?
Kommando: Ende	Trainer: „geuman“ sprich etwa „guman“, bedeutet „Ende“	Das Kommando beendet Meditation, zuerst steht Trainer auf	Ziel: Autorität des Trainers aufbauen und Schüler zu Ordnung und Respekt erziehen: Schüler dürfen erst aufstehen, wenn Meister / Trainer steht – sonst nochmals alle hinsetzen
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.

Trainings-Kreis	Trainer fordert auf, Kreis mit ihm zu bilden	Schüler bilden Kreis	Gürtel dürfen noch nicht abgenommen werden – falls doch: Schüler auffordern den Gürtel wieder anzulegen und begründen: Respekt vor allen anderen und vor dem, was der Gürtel symbolisiert
	Trainer geht alle wichtigen Punkte durch	a) Techniken aus Training b) Ereignisse – s.o. c) Flyer überreichen	Wer Fragen hat, sollte aufzeigen bis er das Wort vom Trainer erhält; bei Erwachsenen sollte der respektvolle Umgang selbstverständlich sein
Erheben	Wenn Trainings-Kreis im Sitzen war, steht Trainer auf	Schüler stehen erst auf, wenn Trainer steht	
Hand reichen	Trainer gibt jedem Schüler die Hand, Schüler geht um Trainer herum vom Kreis weg	Der Ranghöhere hat die zweite Hand über der zu reichenden Hand	Der Rangniedrigere (der Schüler) hat seine zweite Hand unter der Hand die er reicht. Trainer: Gürtel werden erst in der Garderobe abgenommen – Schüler zurückrufen, die das nicht beachten