

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

Erklärung – auch für Schüler – siehe Startritual.

Intern: der Trainingskreis ist wichtig, um

- Um wichtige Informationen, Techniken aus dem Training nochmals in Erinnerung zu rufen
- Um den Kontakt zwischen allen bewusst zu machen und zu stärken
- Um baldige Ereignisse (Prüfungen, Camps, Workshops...) anzukündigen, zu informieren, kommende, gemeinsame Aufgaben zu organisieren (Flyern, Prüfungen, Trainerakademie...) und entsprechende Flyer zu überreichen

| | | | |
|------------------|--|---|--|
| Dobok ordnen | Trainer: „Dobok ordnen“ ruft das laut + pünktlich. Ende: keinesfalls früher als im Stundenplan angeschrieben | Teilnehmer laufen auf ihren Platz, ordnen sich ein, ordnen Kleidung | Trainer beobachtet schweigend, blickt jene an die noch nicht fertig sind und wartet auf den Letzten |
| Chariot | Trainer: „Chariot“ | Teilnehmer schweigen | stehen „Chariot“ in Moa-Sogi |
| Gruß-Zeremoniell | Trainer schaut Schüler mit höchstem Rang an | Schüler grüßt: „Chariot - Kyosanim + Name, „Kyongne“ | Schüler und Trainer verbeugen sich zueinander |
| | | Trainer: „zum Zeichen – Kyongne“ | Schüler und Trainer verbeugen sich zum Zeichen |
| 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 |
| | Trainer geht alle wichtigen Punkte durch, auch 2-Wochen- Schwerpunkt | a) Techniken aus Training b) Ereignisse – siehe oben c) Flyer überreichen | Wer Fragen hat, sollte aufzeigen bis er das Wort vom Trainer erhält; bei Erwachsenen sollte der respektvolle Umgang selbstverständlich sein |
| Erheben | Trainer steht auf | Schüler stehen erst auf, wenn Trainer steht | Ziel: Autorität des Trainers aufbauen und Schüler zu Ordnung und Respekt erziehen |
| 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 dem Lehrer reicht. Trainer: Gürtel werden erst in der Garderobe abgenommen – Schüler zurückrufen, die das nicht beachten |

Individuell: auch am Ende kann der Trainer eine kurze Meditation – vor dem abschließenden Grüßen – einbauen.