

ПОЗДРАВИ, ОБРЪЩЕНИЯ, ЕТИКЕТ

Уважението се печели чрез примера, който даваме!

Сабумним Христо Върбанов, V^{ти} дан



Етикетът (йеджолъ),

поведението в залата, е в основата на всяко бойно изкуство. Без него то би загубило своята идентичност.

Тренировъчната зала е мястото, където развиваме себе си не само физически, но и духовно. За целта съществува цял набор от писани и неписани правила, които се спазват както по време на тренировка, така и извън залата. Те не се отнасят само за начинаещите степени, а за всеки таекуондист, независимо от степента или длъжността му.

Във всички случаи е много важна ролята на инструкторите и високите степени в залата (клуба), тъй като те са хората, които задават посоката, в която начинаещите ще поемат. Ако те самите не спазват етикета, по-ниските степени няма как да се научат правилно.¹ И това е поведение, което следва да се демонстрира не само по време на тренировка, но и извън тренировъчната зала, при гостуването на други майстори, инструктори и/или ученици, при посещенията ни в чужди зали и пр. Правилното приветствие и вежливостта е начин да се

¹ <http://www.taekwondo-training.com/taekwondo-training/dojang-etiquette>



засвидетелства **уважение** – принцип, върху който се градят всички бойни изкуства.

Ето някои правила, които всеки занимаващ се с таекуондо, трябва да спазва, за да засвидетелства нужното уважение²:

- Винаги се покланяйте, когато влизате и напускате залата (доджанга).
- Почитайте и уважавайте инструктора си като се покланяте, когато го виждате за първи път, при напускане на залата, както и когато имате нужда от помощ или съдействие по време на тренировка.
- Бъдете лоялни към инструктора си. Той е човекът, който ви предава своите знания и ви помага да напредвате в бойното изкуство.
- Никога не закъснявайте за тренировка, винаги пристигайте рано и започнете да загревате, за да сте готови за началото на тренировката.
- В залата се тренира с чист и изгладен добок и с боси крака.
- Учениците трябва да спазват добра лична хигиена, да са с чисти ръце и крака на тренировка и с изрязани нокти.
- В залата не се влиза с храна, напитки (освен вода) или дъвки.
- Не се допускат бижута (включително часовници, обеци, пръстени и колиета) по време на тренировка. В редкия случай, когато пръстен/обеци не могат да бъдат свалени, се облепва с цитопласт.
- Ако сте закъснели за тренировка, влезте тихо, без да пречите на останалите, поклонете се към инструктора си и поискайте разрешение да се присъедините към групата.
- Учениците, независимо от възрастта си, нямат право да напускат залата без разрешението на инструктора.
- Ако се налага да си тръгнете по-рано, уведомете за това инструктора си ПРЕДИ началото на тренировката.

² <http://www.taekwondo-training.com/taekwondo-training/dojang-etiquette>



- Никога не прекъсвайте инструктора си и слушайте внимателно съветите му. За да покажете уважението си, винаги се покланяйте, когато инструкторът ви помогне/коригира или когато ви повика, за да му асистирате докато показва и обяснява дадена техника пред групата.
- Задавайте въпроси в края на тренировката или в подходящ за целта момент. Винаги когато искате да зададете въпрос на инструктора или по-висока от Вас степен, се поклонете.
- Не се разсейвайте и не разговаряйте със съотборниците си по време на тренировка.
- Когато не сте съгласни с мнението на инструктора си, не спорете, а обсъдете учтиво въпроса след края на тренировката.
- Когато искате да посетите тренировка с друг инструктор, ВИНАГИ искайте разрешение от учтивост към вашия инструктор.
- Когато в залата влезе гостуващ инструктор, ученикът с най-високата в залата степен командва към цялата група за внимание и поклон („Чариот!“ „Къогне!“).
- Винаги информирайте инструктора ПРЕДИ тренировка, ако ще отсъствате.
- ВИНАГИ се грижете залата, в която тренирате, да е чиста и подредена; никога не го оставяйте на инструктора си.

При влизане в тренировъчната зала

- Всеки трениращ влиза в тренировъчната зала, облечен подходящо за тренировка (с чист и изгладен добок или спортен екип).
- Влизането в залата става с поклон.
- След влизането в залата поздравявате инструктора и съотборниците си.
- Започвате загрявка.



НАЧАЛО НА ТРЕНИРОВКАТА

- Групата се строява в една редица по степени, като най-високата степен се намира най-вдясно.
- Най-високата степен командва за поклон към знамената и към инструктора:
ЧАРИОТ! (МИРНО!)
ЧИРХУ! (ОБЪРНИ СЕ КЪМ...!)
КУК КИЕ ТЕХАН КЪОГНЕ! (ПОКЛОН КЪМ ЗНАМЕНАТА!)
БАРО! (СВОБОДНО!)
САБУМНИМ, КЪОГНЕ! (ПОКЛОН КЪМ ИНСТРУКТОРА!)
- След тези команди цялата група поздравява инструктора:
САБУМНИМ, АН НЪОНГ ХА-СИЙО! (ЗДРАВЕЙТЕ, УЧИТЕЛЮ!)
*Може да се използва и по-официалната форма: **САБУМНИМ, АН НЪОНГ ХА-СИБ –НИКА!**
- Инструкторът също засвидетелства уважение към най-високата степен като командва към групата:
ЧИРХУ! (ОБЪРНИ СЕ КЪМ...!)
- Най-високата степен се обръща с лице към група и следващият по ранг командва:
ЧУЛ ДЖАН, КЪОГНЕ! (ПОКЛОН КЪМ НАЙ-ВИСОКАТА СТЕПЕН!)
- Групата се покланя.

ПО ВРЕМЕ НА ТРЕНИРОВКАТА

По време на тренировката се спазва гореописания етикет, спазва се дисциплина и се изпълняват стриктно указанията на инструктора/тренъора.

КРАЙ НА ТРЕНИРОВКАТА

- В края на тренировката групата се строява отново в една редица по степени, като най-високата степен се намира най-вдясно.
- Най-високата степен командва за поклон към знамената и към инструктора:



ЧАРИОТ! (МИРНО!)

ЧИРХУ! (ЗАВЪРТИ СЕ НА 45°!)

КУК КИЕ ТЕХАН КЪОГНЕ! (ПОКЛОН КЪМ ЗНАМЕНАТА!)

БАРО! (СВОБОДНО!)

САБУМНИМ, КЪОГНЕ! (ПОКЛОН КЪМ ИНСТРУКТОРА!)

- След тези команди цялата група благодари на инструктора:
**САБУМНИМ, ХАМ СА ХАМ НИ ДА, АН НЪОНГ ХИ ХА-СИЙО!
(УЧИТЕЛЮ, БЛАГОДАРЯ ЗА ТРЕНИРОВКАТА! ДОВИЖДАНЕ!)**
- Инструкторът на свой ред засвидетелства уважение към най-високата степен като командва към групата:
ЧИРХУ! (ЗАВЪРТИ СЕ НА 45°!)
- Най-високата степен се обръща с лице към група и следващият по ранг командва:
ЧУЛ ДЖАН, КЪОГНЕ! (ПОКЛОН КЪМ НАЙ-ВИСОКАТА СТЕПЕН!)
- Групата се покланя и по степени всеки минава да поздрави инструктора и съотборниците си с думите:
ХАМ СА МИ ДА! (БЛАГОДАРЯ!)
***Поклонът се извършва, като се подава дясна ръка, а лявата се слага под лакътя. Поклонът е под 45°.**

ОБРЪЩЕНИЯ

Сабум ним – обръщение към инструктор

Чул джан – обръщение към най-високата ученическа степен

Кьо са ним – професор

Изготвил: Ирена Върбанова, П^{ри} дан
Мария Маринова, 4-ти ГУП

Редакция: СКТ „Файър-София“®