

In de martial art Taekwondo gaat het over Respect voor al het leven. Het demonstreert zichzelf van buitenaf naar anderen in de vorm van Beleefdheid / hoffelijkheid. Deze Koreaanse gevechtkunst wordt bij TKD Academy Amsterdam op traditionele wijze beoefend. Dat betekent met Respect en volgens de traditionele waarden en gebaren, Etiquette.

Deze Etiquette / regels worden over de gehele wereld opgevolgd. Het kan zijn dat sommige Taekwondo scholen net iets minder formeel zijn in de beoefening van Etiquette, maar het is het beste om de juiste Respect te kunnen demonstreren zodat je het kunt tonen waar je ook mag komen te trainen in de Wereld. Show respect, get respect!

Respect bij het betreden van de Dojang.

Je laat direct Respect zien voor Taekwondo al bij het betreden van de Dojang. Ga staan in de attente houding (*Cha Ryut*), en maak een buiging. De buiging komt vanuit de heup, niet vanuit de nek. Je handen bevinden zich langs de zijkant van het lichaam, hierbij laat je zowel vertrouwen als Respect zien. Na de buiging, betreedt je de Dojang in stilte. Herhaal de buiging elke keer als je de Dojang betreedt of verlaat. Dit is een teken van Respect en nederigheid*.

Je laat het juiste Respect zien naar de Martial Art Taekwondo door je te concentreren op de training die je op dat moment ontvangt. Dat betekent dat je niet praat over gebeurtenissen of kwesties die niets met de training te maken hebben. In plaats daarvan concentreer je je op de mentale en fysieke aspecten van de training in Taekwondo. Dit draagt bij aan het creëren van een vredige atmosfeer in de Dojang.

Wanneer je te laat bent voor de training, betreed dan rustig de Dojang, blijf staan in attente houding totdat de instructeur je opmerkt. Wanneer de instructeur je erbij roept, let er dan op dat je niet dwars door de groep heen loopt maar "ordentelijk" met respect voor je medeleerlingen zodat zij niet worden gestoord en daardoor hun concentratie verliezen.

Respect gedurende de les.

Leerlingen stellen zich op volgens senioriteit. De meest senior leerling van de klas staat rechts vooraan. De minst senior leerling staat links achteraan. Alle andere leerlingen stellen zich op tussen de mensen volgens hun senioriteit. De instructeur of senior leerling zal de les beginnen door iedereen in attente houding te roepen "*Cha Ryut*", zitten "*Ahn Jo*", mediteren "*Muk Nyum*", terug naar gereedmakende houding (*Pa-Ro*), en dan buigen naar de instructeur.

Alle leerlingen moeten naar de instructeur buigen wanneer hij/zij de Dojang betreedt zeker als de les al is begonnen. De commando's hiervoor zullen worden gegeven door de meest senior leerling, waarna de instructeur de les over zal nemen. Alle leden buigen naar de instructeur aan het einde van de les. Dit laat respect en waardering zien voor de tijd dat de instructeur zijn wijsheid en kennis van Taekwondo overbrengt naar de volgende generatie.

Vragen gedurende de les worden voorafgegaan met een buiging en de juiste respect. Als de leerling op de grond zit, dient hij/zij op te staan, te buigen en dan de vraag te stellen. Probeer niet alle vragen op de instructeur te bombarderen voor en na de les, maar vraag ook je senioren. Hetzelfde geldt voor vragen aan een Master. Vraag eerst een senior dangraad alvorens je een Master benadert. Verder is het over het algemeen niet alleen remmend en storend, maar ook onbeleefd je vraag zomaar af te vuren gedurende een oefening. Wacht met je vraag na de oefening zodat anderen ongestoord verder kunnen trainen.

**Nederigheid in Martial Arts is trouwens geen negatieve kwaliteit zoals dit in het westen vaak wel wordt opgevat. Nederig zijn stelt je in staat om te buigen, te ontvangen en uiteindelijk om te leren. Men kan ook nederig zijn vanuit kracht en is in de oosterse filosofie van Um & Yang de tegenpool van arrogantie. Nederigheid, maar ook Eerbied en Gehoorzaamheid, behoren tot Respect.*

