

Die WING TAI -Verbandsregeln

Eine Kampfkunstschule und der entsprechende Unterrichtsraum ist seit jeher ein Zufluchtsort, wo man sich sicher und wohl fühlen kann. Es ist ein Ort derjenigen, welche die Kampfkunst mit Achtung und Respekt betrachten und durch die Ausübung solcher das Selbstvertrauen und Bewusstsein stärken sowie den Körper und Geist kultivieren. Um körperliche und geistige Grenzen überwinden zu lernen und ein gutes harmonisches Unterrichtsklima zu gewährleisten, sind Regeln unerlässlich.

- Benimm Dich so, dass wir uns Deiner nicht schämen müssen. Dies gilt nicht nur innerhalb, sondern auch außerhalb der WING TAI -Schule.
- WING TAI -Ausweis: Nur durch einen gültigen WING TAI -Ausweis ist man ein wirkliches Mitglied der ML-MAF/WING TAI VERBAND. Du brauchst ihn bei Lehrgängen, Prüfungen und für Besuche auswärtiger WING TAI -Schulen. Nur ein gültiger Ausweis beweist, dass Du ein vollwertiges Mitglied bist und die Programme der ML-MAF/WING TAI VERBAND lernen darfst.
- Sei Dir jederzeit bewusst, dass Kampfkunst nur im Fall der Notwehr eingesetzt werden darf. Wir haben kein Interesse daran Schläger zu unterrichten. Sollte man als Neuinteressent wegen einschlägiger Körperverletzung vorbestraft sein, hat man den Schulleiter vor einer Mitgliedschaft davon in Kenntnis zu setzen.
- Farbige Kleidung gilt es im Unterricht zu vermeiden, da diese den Trainern vorbehalten ist. Neuinteressenten tragen in der Regel ein weißes T-Shirt und eine schwarze Hose. Dies signalisiert für uns Offenheit, die Bereitschaft sich auf Neues einzulassen / kennenzulernen und nicht voreingenommen zu sein. Als Schulmitglied trägt

man zum Unterricht die entsprechende Schülerkleidung, die vom Verband vorgesehen ist.

- Sämtliche Gegenstände, auch Taschen, die nicht für das Training gebraucht werden, sollten im Umkleideraum bleiben. Handys bleiben generell in der Umkleidekabine und sind während des Unterrichts auszuschalten.
- Beim Betreten und Verlassen des Unterrichtsraumes gilt es sich zu verbeugen. Wir drücken damit Respekt zu unserem Unterrichtsort und den Mitschülern aus. Wir legen mit dieser Geste unseren Alltag ab und konzentrieren uns ab jetzt auf den bevorstehenden Unterricht/Training. Wir bereiten uns selbständig vor dem Beginn des Unterrichts/Trainings mit Aufwärmübungen, Formtraining, etc. vor. Deshalb erscheine bitte pünktlich. **Des Schülers Pünktlichkeit heißt hier 10 Minuten vor der Zeit.**
- Sorge für das nötige Equipment und die entsprechenden Sicherheitsvorkehrungen für Deine Stufe (Programm), damit das Training für Dich produktiver wird und man ernsthafter mit Dir arbeiten kann. Es gilt sich das notwendige Grundequipment zu gegebener Zeit zuzulegen (Faustschutz, Boxhandschuhe, Tiefschutz, Zahnschutz, etc.). Diese sind vom Verband beziehbar. Schuleigenes Equipment ist ausschließlich nach Anweisung des Trainers zu verwenden.
- Solltest Du zu spät nach der Gesamtbegrüßung kommen, störe nicht den Unterricht. Warte am Unterrichtseingang auf die Aufforderung des jeweiligen Übungsleiters, Assistenztrainers, Trainers bzw. Schulleiters, um am Unterricht noch teilnehmen zu dürfen. Wenn es Dir noch gestattet wird, reihe Dich ohne zu zögern rasch in Deine Gruppe ein. Versuche zu

vermeiden anderen gegenüber ein Störfaktor zu sein.

- Wegen der Verletzungsgefahr sind vor dem Unterricht Schmuck und Armbanduhren abzulegen. Gegenstände, die sich nicht entfernen lassen, sind abzukleben. Halte Deine Fingernägel immer kurz und sauber, damit Deine Mitschüler nicht unnötig verletzt werden und man auch gerne mit dir trainiert. Man kommt sich im Training sehr nahe. Niemand mag mit einem Partner trainieren, der schmutzig ist oder unangenehm riecht. Deshalb ist Körperhygiene ein Muss. Überhaupt sollte man auch immer ein Handtuch für sich selbst dabei haben, denn so manches Training kann sehr schweißtreibend sein. Hat man gerade eine ansteckende Krankheit, sollte man so rücksichtsvoll sein und vom Unterricht fern bleiben, um seine Mitschüler nicht anzustecken.
- Während des Unterrichts wird nicht gegessen oder Kaugummi gekaut. Außerdem darf vor dem Unterricht kein Alkohol konsumiert werden. Muss man während des Unterrichts auf die Toilette, so sollte man sich bei seinem ÜL, AT, TR bzw. Schulleiters kurz abmelden. Dieses ist eine Sicherheitsmaßnahme für Dich selbst, um unangenehme Zwischenfälle (Übelkeit, Schwindelanfälle, etc.) zu vermeiden bzw. helfen zu können.
- Führe jede Dir gezeigte Lektion zuerst ohne zu hinterfragen aus, denn verschiedene Übungen bauen aufeinander auf und Fragen lösen sich meist durch das richtige Üben von selbst. Laufe im Unterricht nicht Deinem ÜL, AT, TR bzw. Schulleiter hinterher, denn sie unterrichten meist in einem Kreisverfahren und kommen auch wieder zu Dir. Übe und erziehe Dich stattdessen in Fleiß, Ausdauer und Geduld. Wenn Du eine Hilfestellung benötigst, werden Dir jederzeit Assistenten,

Trainer oder der Schulleiter selbst mit Rat und Tat zur Seite stehen. Versuche trotzdem immer, durch Dein Verhalten und Deine Mitarbeit zu einem reibungslosen Unterrichtsverlauf beizutragen.

- Dein Unterricht und Training sollte für Dich eine ernsthafte Angelegenheit sein. Daher ziemt es sich nicht die Übung oder den Mitschüler durch sprechen zu stören. Schon gar nicht wenn der Schulleiter für alle eine Erklärung gibt.
- Sparringskämpfe dürfen ausschließlich unter Aufsicht und nur dann ausgeführt werden, wenn man dazu vom Schulleiter angeleitet wird, um die Sicherheit des Schülers nicht unnötig zu gefährden.
- Sei höflich. Zeige Deinem Übungspartner, dass Du ihn achtest. Nimm Deinen Partner ernst, unterschätze ihn niemals, trainiere nicht überheblich oder gar herablassend mit ihm. Denke daran, dass Überheblichkeit den Fortschritt verhindert. Deshalb verhalte Dich kollegial zu Deinen Mitschülern.
- Im Unterrichtsraum ist den Anweisungen des Schulleiters sowie seinen Assistenten Folge zu leisten. Man wird Dich zu keinen Übungen auffordern, die der Schulleiter (Trainer etc.) noch nicht selbst ausgeführt hat. Wenn Du nicht mithalten kannst, gib dennoch Dein Bestmögliches, denn darin zeigen sich die richtige Einstellung und der entsprechende Kampfkunstgeist, den Du brauchst.
- Sei wachsam, ernsthaft und konzentriert. Sollte ein Schulleiter oder Assistent Dich zum Vorzeigen einer neuen Lektion, Thema oder sonstigem herausnehmen, so sei in Deiner Haltung wach und aufmerksam. Zeige Lernbereitschaft, in dem Du die richtige

Geisteshaltung zum Ausdruck bringst. Führe die erteilten Kommandos zielstrebig und rasch aus. Denke daran, dass Wachsamkeit und Beobachtungsgabe Grundvoraussetzungen sind um Kämpfen zu lernen.

- Übe stets das, was zu Deinem Programm gehört. Bringe einen Fortgeschrittenen nicht in Bedrängnis, etwas von seinem Programm zu zeigen, was Dich noch nichts angeht. Deine Zeit es zu lernen kommt mit der richtigen Einstellung auch zu Dir. Als Fortgeschrittener jedoch sollte man stets hilfsbereit demjenigen gegenüber sein, der nicht auf derselben Stufe steht.
- Jeder, der den Unterrichtsraum betritt, ist mit verantwortlich, dass dieser immer sauber, ordentlich und sicher ist.
- Während des Unterrichts solltest Du Dich nicht an die Wand lehnen oder herumliegen. In den Pausen kannst Du die Zeit für Dehnübungen oder Entspannungsübungen mit oder ohne Partner nutzen.
- Eine WING TAI -Schule übernimmt keine Haftung bei körperlichen oder materiellen Schäden bzw. für Beschädigung oder Verlust diverser Gegenstände. Für einen sinnvollen Versicherungsschutz ist jedes Mitglied selbst verantwortlich.
- In der Kampfkunst ist es ein Akt der Höflichkeit sich durch eine kleine Verbeugung zu bedanken, sobald man in eine neue Lektion eingewiesen worden ist, oder eine Korrektur bekommt. Mit dieser Geste zeigst Du Deinem Lehrer und den jeweiligen Trainern und Assistenten Respekt, Lernbereitschaft und Wertschätzung. Gegenseitiger Respekt und Demut ist gut für die äußere und innere Form.

Denn Demut verlangt Mut. Mut ohne Demut wird leicht zu Hochmut. Denke daran, Kampfkunst fängt mit Höflichkeit und Respekt an und sollte mit Höflichkeit und Respekt enden!