

## **Benimmregeln für einen guten Trainer**

### **1. Ye-Ui,**

die Höflichkeit: Gesittetes Benehmen und Zuvorkommenheit. Dies bedeutet, seinen Mitmenschen mit Respekt zu begegnen und ihn zu achten.

**2. Yom-Chi,** die Integrität: Makellosigkeit, Unbestechlichkeit und Unbescholtenheit. Die Integrität des Menschens ist unbestreitbar!

**3. Innee,** die Geduld bzw. die Ausdauer: Ruhe bewahren, sich beherrschen, abwarten können und Ausdauer zeigen für den richtigen Augenblick.

**4. In-Nae,** das Durchhaltevermögen: Die Kunst, in einer eventuell aussichtslosen Sache Stehvermögen zu bewahren und durchzuhalten, bis zu einer neuen Möglichkeit beziehungsweise, um seinem Ziel näher zu kommen.

**5. Guk-Gi,** die Selbstdisziplin: Beherrschtheit. Das sich- aneignen der positiven Eigenschaften Geduld und Durchhaltevermögen, um sein eigenes Handeln unter Kontrolle zu halten und seine eigenen Grenzen zu erkennen. Man muss auch danach handeln, um ohne große Verluste schwierige Situationen zu meistern.

**6. Beakjul-bool-gul,** die Unbezwingbarkeit: Sich nicht bezwingen, besiegen oder unterdrücken lassen. Voraussetzung dafür ist geistiges und körperliches Können.

**7. Hullyung-ham,** die Fairness: Anständige, gerechte und ehrliche Haltung dem anderen gegenüber. Die Kampfregeln beachten und sich kameradschaftlich verhalten, dass heißt, auch die Schwächen des Gegners nicht gnadenlos ausnutzen.

**8. Kyum-son,** die Menschlichkeit: Das Dasein des Menschen, als menschliches Wesen, in seiner Haltung und Gesinnung, achten und respektieren.

**9. Chung-shin-t'ong-il,** die Konzentrationsfähigkeit: bei allem körperlichen und geistigen Tun soll sich der Ausübende konzentrieren

**10. Jung-shin-soo-yang,** die moralische, ethische Einstellung und Bildung im Kampfsport: Diese wirkt sich aus im Erlernen und Praktizieren kultureller, geistiger und religiöser Übungen und findet darin seine positive Auswirkung.