



## Do Jang - Träningshall



Några av Do Jang viktigaste regler:

1. Under pågående träningspass ska man undvika onödiga diskussioner.
2. Det är förbjudet att röka cigaretter (och annat) i Do Jang.
3. Det är förbjudet att förtära alkohol i Do Jang.
4. När man går in i Do Jang ska man buga.
5. Buga för instruktören då leden är uppställda, innan och efter träning.
6. Man ska inte lämna Do Jang utan instruktören tillåtelse.
7. Man ska inte utföra några tekniker utan instruktörens tillåtelse.
8. Träna med glädje och Taekwon-Do kan bli din livsstil. Det är din egen vilja som får dig att göra framsteg.



*Glatt humör*