



## Schulordnung und Sicherheitsregeln

Tiger & Dragon I Grundlagen To Tai

### Verhalten:

Wenn der Nok-Tai (Trainer) oder Pon-Tai (Kindertrainer) redet, dann nicht stören, sondern warten bis er Zeit für mich hat. Der Trainer schaut nach allen und kommt bei mir immer wieder vorbei!

Wenn ich eine Frage habe, melde ich mich. – Es redet immer nur ein Kind!

### Praktische Grundlagen:

- Bewegungssymbol: „die Aufgestellte 8“ (Je nach Rang in Ausführungsvarianten)
- Wing Tai Position 1
- Liegestützen, Kniebeugen (Wie führt man das richtig aus: Haltung, Rücken gerade, langsam)
- Ausweichen, Meiden

### Wie fängt eine Übung an? Wie hört eine Übung auf?

- Wing Tai Position 1, Warten bis das andere Kind bereit ist. Wer zuerst geklatscht hat ist dran!
- Wenn der andere nicht klatscht und bereit ist, darf nicht „angegriffen“ werden!
- Auf den Punkt gehen (= Beine zusammen), kleine Verbeugung mit in die Augen sehen

### Wie übe ich partnerschaftlich?

- Grundsatz: „Vertrauen und Kontrolle“
- Neues übe ich behutsam: „Geben, Nehmen und Verzeihen!“  
Wir üben Neues erst locker und langsam. Wenn man einem Kind weh gemacht hat, entschuldigen wir uns immer. Der andere verzeiht!

### Warum haben wir einen Purzelbaumverbot?

Antwort: Weil es gefährlich ist und man sich den Hals verrenken kann

(Bei falscher Ausführung ist die gesunde Entwicklung und Wachstum des Kindes gefährdet!)

### Schulregeln:

#### 1. Was wir nicht wollen:

- unaufmerksam sein
- stören
- reden, wenn der Trainer spricht oder etwas zeigt

#### 2. Wir lehnen uns nicht an die Wand und schmeißen uns nicht auf den Boden und zeigen keine lustlose Körperhaltung. Wir verwenden Dinge nur, wenn es der Trainer erlaubt hat. Wenn wir müde sind oder etwas weh tut, dann sagen wir das dem Trainer und setzen uns ruhig hin.

#### 3. Was wir im Unterricht wollen:

- Etwas lernen
- Was wollen wir lernen? „Wing Tai“
- Wie lernt man Wing Tai: mit Geduld, Fleiß und Ausdauer!