

# Trainingsordnung des Shaolin Kung Fu Kassel e.V. vom 03.10.15

## §1 Trainingszeiten

- (1) Die Trainingstermine richten sich nach den auf der Vereinshomepage, in sozialen Netzwerken, per E-Mail oder per Kurzmitteilung (SMS, Whatsapp, etc.) durch ein Vorstandsmitglied, mitgeteilten Wochentagen und Uhrzeiten.
- (2) ***Das Training beginnt und endet offiziell mit der traditionellen An- und Abgrüßung des Hung Kuen Systems („Lung Hu Shu Hsien“), welches durch den Übungsleiter angesagt wird.***

## §2 Trainingsleitung

- (1) Das Training wird in aller Regel durch ein Vorstandsmitglied angeleitet. In seltenen Ausnahmefällen kann es sich bei dem Übungsleiter auch um ein gewöhnliches „älteres“ Vereinsmitglied handeln (siehe §2 Abs. 4e).
- (2) Übungsleiter werden grundsätzlich durch den Vorstand bestimmt, sofern der Vorstand nicht selbst das Training anleitet.
- (3) Übungsleiter dürfen über das zum Training benötigte Material, das der Verein besitzt, verfügen (z.B.: Übungswaffen, Matten, Erste-Hilfe-Set, etc.)
- (4) ***Das Training unterliegt dem traditionellen Familienrangsystem des Hung Kuen. Dies bedeutet, dass***
  - a. es im späteren Verlauf des Trainings oft mehrere Übungsleiter aufgeteilt in Gruppen gibt.***
  - b. ein „jüngeres“ Vereinsmitglied stets den Anweisungen der „älteren“ Mitglieder Folge leisten muss.***
  - c. das Alter „jünger“ und „älter“ nicht nach dem biologischen Alter gerichtet ist, sondern nach Zugehörigkeitsdauer im Hung Kuen System, respektive Vereinsmitgliedschaft.***
  - d. sich alle Mitglieder zur Trainingszeit untereinander als „Geschwister“ betrachten.***
  - e. in Zweifelsfällen immer der „ältteste“ anwesende der Übungsleiter ist.***
- (5) Ein Übungsleiter kann eine Person vom Training ausschließen, wenn diese grob gegen eine Vereinsordnung oder der Vereinssatzung verstößt. Der Vorstand räumt der ausgeschlossenen Person eine Anhörung ein. Bis zur Anhörung gilt der Ausschluss vom Training weiterhin.
- (6) Eine vom Training ausgeschlossene Person darf weder das Material des Vereins nutzen, noch die Trainingsflächen bzw. -Räume betreten.

## §3 Teilnahme am Training

- (1) ***Das Training des Vereins wird ausschließlich in Form des traditionellen Hung Kuen Systems ausgeführt. Dies bedeutet, dass die Institution „Verein“ während des offiziellen Trainings keine Bewandnis hat. Zwar gelten nach wie vor alle Ordnungen und die Satzung des Vereins, das Training ist allerdings entkoppelt von Vorstandsgewalt, Vorstandsrechten oder Mitgliederrechten.***

- (2) An einem Training dürfen ausschließlich aktive Vereinsmitglieder teilnehmen. Der „älteste“ Übungsleiter ist befugt Teilnehmer zur Probe (Probeschüler) und andere Personen zum Training zuzulassen.
- (3) Alkoholisierte Personen oder Personen unter dem Einfluss sonstiger Rauschmittel dürfen aus Sicherheitsgründen nicht am Training teilnehmen.
- (4) Alle Trainingsteilnehmer müssen vor dem Training Schmuck (z.B.: Halsketten, Uhren, Ohrringe, Eheringe, Armbänder, etc) und Piercings ablegen. Können einzelne Schmuckstücke oder feste Piercings nicht abgelegt werden sind diese entweder mit Klebeband oder Bandagen zu fixieren.
- (5) **Mitglieder haben im Training folgende Trainingskleidung vorzuweisen:**
  - Ein weißes T-Shirt ohne Aufschrift oder Brandings oder ein offizielles Vereins T-Shirt
  - Eine lange schwarze Sporthose (z.B.: Kwon oder Hayashi)
  - Hallensportschuhe bzw. Martial Arts Schuhe (z.B.: Kwon Premiere) oder Segeltuchschuhe.
  - Vorstandsmitglieder die als Übungsleiter fungieren dürfen zur besseren Kenntnisnahme ein schwarzes T-Shirt oder schwarzes Vereins T-Shirt tragen.
    - a. Probeschüler müssen sich nicht zwingend nach dieser Kleidervorschrift richten.
    - b. Vereinsmitglieder, die wiederholt in nicht adäquater Trainingskleidung erscheinen können nach Maßgabe des §7 von einem der anwesenden Übungsleiter bestraft werden, sofern dieser „älter“ ist.

#### §4 Verhalten im Training

- (1) **Die vorgegebenen Übungen durch die Übungsleiter sind stets nach bestem Wissen und Können in der entsprechenden Wiederholungsanzahl auszuführen.**
- (2) Während der Ausführung vorgegebener Übungen ist es untersagt, andere (nicht vorgegebene) Übungen nach eigenem Ermessen durchzuführen.
- (3) **Wird keine neue Übung oder eine andere Wiederholungsanzahl durch den Übungsleiter angesagt, so ist die aktuelle Übung weiterhin auszuführen, bis eine neue Übung angekündigt wird. Dies bedeutet, dass Übungen ohne Angabe von Wiederholungsanzahl solange ausgeführt werden soll, bis eine andere Übung oder der Stopp der aktuellen Übung ausdrücklich durch den Übungsleiter angesagt wird.**
- (4) Das Training wird „miteinander“ nicht „gegeneinander“ bestritten. Dies bedeutet, dass „ältere“ Mitglieder stets den „jüngeren“ Mitgliedern im Training durch Tipps und Hilfestellungen zur Seite stehen, sofern Sie dadurch nicht Ihre eigenen Übungen vernachlässigen.
- (5) **Mitglieder die mit einer Strafübung beschäftigt sind, sind nicht durch „jüngere“ anzusprechen oder zu behelligen. „Ältere“ dagegen dürfen moralisch unterstützen, indem die Strafübungen kollegial mitgemacht werden, sofern diese Ihre eigenen Übungen dadurch nicht vernachlässigen.**
- (6) **Auf den Ausruf „Aufstellung!“ durch einen Übungsleiter oder „älteren“ Schüler hin, haben alle Trainingsteilnehmer unverzüglich zu reagieren. Es werden hierauf alle aktuellen Übungen abgebrochen oder pausiert und die Aufmerksamkeit in Formation auf den „ältesten“ Schüler bzw. Übungsleiter fokussiert.**
- (7) Auf den Ausruf „Shaolin Chi Chi!“ durch den für das Mitglied aktuellen Übungsleiter hin, ist unverzüglich sämtliche Aufmerksamkeit auf diesen zu richten.

- (8) Widersprüche gegenüber einem Übungsleiter oder „älteren“ Schüler, wiederholtes zu spätes erscheinen nach Trainingsbeginn und aufmüpfiges, respektloses Verhalten im Training oder kontraproduktives Trainingsverhalten werden sanktioniert. Weiterhin können „ältere“ Mitglieder bei wiederholtem nicht Wissen des essentiellen Theoriebestandteils des Trainings bestraft werden.
- (9) *Warnung für Störenfriede: Penetrantes nicht-mitmachen, stören durch übermäßigen Smalltalk, ablenken, drücken, respektloses Verhalten im Sinne des Hung Kuen Systems oder anderes absichtlich Trainingszeit oder Übungsleiternerven raubendes Verhalten wird bei uns, zum Schutz der Trainingsatmosphäre und der übrigen trainingswilligen Mitglieder, prompt mit einem Vereinsausschluss geahndet.*

## §5 Trinken, Essen und Toilettennutzung während des Trainings

- (1) Jedes Training wird nach spätestens 2 Stunden pausiert um den Teilnehmern das Trinken und einen Toilettenbesuch zu ermöglichen. In der Regel handelt es sich dabei um die Phase zwischen dem Shaolin Kung Fu Training und dem Kum Na (Selbstverteidigungstraining).
- (2) Grundsätzlich ist jegliche Form der Nahrungsaufnahme während des offiziellen Trainingsparts verboten!
- (3) Das Trinken während des offiziellen Trainings ist grundsätzlich zu unterlassen! Ausnahmen gelten für Probeschüler, Mitglieder mit nachweislicher Niereninsuffizienz oder in Fällen von Kreislaufproblemen. Grundsätzlich soll vor und nach jedem Training ausreichend(!) Flüssigkeit in Form von Wasser oder isotonischen Sportgetränken zu sich genommen werden. Eine zusätzliche Wasseraufnahme während der Belastungsphasen erwies sich mehrfach als kontraproduktiv.
- (4) Die Nutzung der Toiletten während des offiziellen Trainings ist zu vermeiden. In dringenden Fällen kann eine Gegenleistung in Form einer Strafübung für eine einmalige Toilettennutzung mit dem Übungsleiter im Vorfeld vereinbart werden. Grund für das Toilettenembargo sind Erfahrungen mit Mitgliedern, die sich durch gezielte Toilettennutzung vor unliebsamen Übungen gedrückt haben.

## §6 Regelung von Interessenskonflikten

- (1) Interessenskonflikte innerhalb des Trainings sollen unmittelbar nach Aufkommen in beiderseitigem Einverständnis beigelegt werden.
- (2) **Kann ein Interessenskonflikt zwischen zwei Mitgliedern im Training nicht kurzfristig beigelegt werden ist augenblicklich ein Übungsleiter bzw. „älteres“ Mitglied zur Schlichtung hinzuzuziehen. Gegebenenfalls werden beide Parteien des Konflikts sanktioniert.**
- (3) Besteht der Interessenskonflikt zwischen zwei Mitgliedern über ein einzelnes Training hinaus, kann der Vorstand über einen zeitweiligen Ausschluss vom Training einer oder beider Parteien entscheiden.

## §7 Sanktionen bei Verstößen gegen die Trainingsordnung

- (1) Sanktionen sind Strafübungen. Strafübungen sind Trainingsfördernd für das betroffene Mitglied. Daher sind Strafübungen als Belohnung zu verstehen.
- (2) Sanktionen im Rahmen des Trainings werden in aller Regel durch eine dem Mitglied zumutbare Anzahl an Liegestützen oder Variante von Liegestützen verhängt.**
- (3) Eine Strafe, Strafübung bzw. Sanktion liegt stets im Ermessen des zuständigen Übungsleiters.
- (4) Es können auch andere Ausdauer-, Kraft- oder Dehnübungen als Sanktion bzw. Strafübung verhängt werden.
- (5) Strafübungen sind augenblicklich nach deren Verhängung auszuführen, sofern nicht anders vom Übungsleiter definiert. Die Ausübung der Strafübungen hat höchste Priorität für das Mitglied, damit anschließend wieder schnell an das Training angeknüpft werden kann.
- (6) Sollte ein Mitglied die Strafübung bzw. Sanktion nicht innerhalb der Trainingszeit absolvieren können, so ist es die moralische Pflicht des Mitglieds die Strafübung außerhalb des Trainings, entweder zu Hause oder vor Schließung der Trainingsräume auf eigene Verantwortung zu vollenden.