

Taiji-Unterricht:

ein paar freundschaftliche Regeln für alle Besucher der Taiji-Schule-Siegen.

Wie verhalte ich mich,

wenn ich den Übungsraum betrete?

Generelles:

1. Der Taiji-Unterricht ist eine freundschaftliche Begegnung unter Menschen, die Taiji lernen möchten.
2. Generell folgen wir dem sogenannten Martial Art Codex:
„Wir sollten nett zueinander sein und andere respektieren.“
3. Der Taiji-Unterricht ist ein Treffpunkt, für Taiji-Freunde.
4. **Codex:** Respektiere andere und sei eine nette Person!

Vorbereitung auf die Taiji-Stunde:

5. Die Vorbereitung auf die Stunde sollte am besten ca. eine halbe Stunde vor der Stunde beginnen; (das ist nicht schwer) nur einfach kurz gedanklich auf die kommende Stunde einlassen (ob bei der Arbeit oder im Auto egal wo, ein kurzer Moment genügt)
6. Ob unterwegs oder zu Hause: Vor der Stunde bitte **eine Kleinigkeit essen!!!**
 - nicht „inhaltslos“ üben (Das gilt für Bauch und Verstand)

Bei der Ankunft: Pünktlichkeit ist eine Tugend.

7. Bei Verspätung den Übungsraum bitte leise und unauffällig betreten. Bei Verspätung am besten im Flur kurz *ankommen*: Bitte rücksichtsvoll und leise. (Eventuell die Nase putzen und vorher auf Toilette gehen).
8. Die Vorbereitung auf die Stunde beginnt nicht erst, wenn ich den Übungsraum betrete.

Während der Übungsstunde: Nutze die Zeit zum Lernen

9. Übe Deine Aufmerksamkeit.
Übe Dich im Zuhören.
Übe Dich im Hinschauen:
Wenn eine Taiji-Figur vom Lehrer vorgeführt wird: bitte diese Figur, die in der Regel mehrmals vorgeführt wird, aus verschiedenen Raumpositionen kennen lernen.
10. Die Anwesenheit im Unterricht ist kein Zwang, sondern eine Selbstverständlichkeit; wenn ich merke: ich kann im Unterricht nicht mehr stehen, dann setze ich mich ganz selbstverständlich hin.
11. Handy bitte ausstellen, Ausnahme: wer in Bereitschaft ist, stellt das Handy auf Vibrationsalarm. (Wer dringend Anrufe entgegennehmen muss, kann selbstverständlich den Anruf annehmen und bitte in den Flur gehen).
12. Aus Sicherheitsgründen während der Übung:
 - bitte nicht Bonbon lutschen, Ausnahme: weiches Kaugummi (bitte nur, wenn unbedingt nötig: besser ist ohne Kaugummi)
 - Stilles Wasser trinken, ist erlaubt (Pause)
Sprudelndes Mineralwasser bleibt in der Tasche!!
13. Wer frühzeitig gehen muss nimmt mit dem Lehrer (und damit auch mit der Gruppe) kurzen Blickkontakt auf und grüßt ab.

Zum Schluß der Stunde: gemeinsames Verabschieden (Abgrüßen)