

Shotokan



空手道

Karate-Do Youkou Breda



空手道

Karate-Do Youkou Breda

Wat is karate?

Karate is een eeuwenoude krijgskunst die vanuit China op het eiland Okinawa, ten zuiden van Japan belandde. Op Okinawa heeft het karate zich verder ontwikkeld. De grondlegger van het Shotokan Karate Gichin Funakoshi heeft aan het begin van deze eeuw het karate aangepast aan de moderne tijd en tot bloei gebracht. In 1922 heeft hij het karate in Japan geïntroduceerd. Zijn leerlingen, waarvan Nakayama de bekendste is, hebben er via de Japanse Karate Associatie (JKA) voor gezorgd dat karate bekendheid kreeg over de hele wereld. In het Shotokan Karate zie je traditie, lichaamscultuur (karate als bewegingskunst), zelfverdediging en sport verenigd, zodat iedereen het kan beoefenen.

Karate betekent letterlijk lege (kara) hand (te). Dat houdt in dat de beoefenaar geen wapens gebruikt.

Bij Shotokan Karate ligt de nadruk op de correcte uitvoering en controle van de technieken. Daardoor is de kans op blessures minimaal (veel minder dan bij andere vechtsporten of bijv. balsporten). Behersing van

technieken, lichaam en geest zijn belangrijke aspecten waaraan tijdens de training veel aandacht wordt besteed. Door heel serieus te trainen wordt het lichaam tot een wapen “omgevormd” en ontwikkel je eigenschappen als doorzettingsvermogen, zelfvertrouwen en zelfbeheersing. De meeste karateka's hebben daarbij baat in het dagelijks leven.

De trainingen zijn gevarieerd van opbouw. Er wordt getraind in verschillende disciplines. Onderdelen kunnen onder andere zijn : warming-up, kihon (standoefening), kata (spiegelgevecht), kumite (vrijegevecht/sparren), weerbaarheidstraining, cooling-down.



Karate ook voor de jeugd??

Karatesport is zeer geschikt voor kinderen, maar dan wel op een aangepaste manier. De lessen zijn speels van opzet. Er wordt geleerd op een ongedwongen manier respect voor elkaar op te brengen.

Karate is net als judo een sport die door artsen wordt aangeraden om agressiviteit in positieve banen te leiden. De sport heeft een opvoedend karakter. Het moet vanzelfsprekend worden dat karate niet op straat gebruikt mag worden voor offensieve doeleinden.

Discipline en respect voor elkaar staan voorop in het karate. Doordat de jeugd leert zich te verdedigen zal het ook zelfvertrouwen toenemen, waardoor plagerijen vaak voorkomen worden.

Wie is Karate-do Youkou Breda?

Karate-do Youkou Breda is een jonge vereniging. Zij is opgericht in augustus 2005 en heeft vanaf die tijd een snelle groei doorgemaakt. Er is een grote verscheidenheid aan leden. Een groot deel van de leden traint nog niet zo lang, maar er zijn ook een aantal leden die al een flinke tijd aan karate doen. Onder hen ook diverse Nationaal kampioenen. Gestreefd wordt naar meer dan één trainer voor de groep, zodat er zoveel mogelijk op niveau lesgegeven kan worden.

Hoofdtrainer is Dhr. G. van Engelen. Hij geeft al circa 17 jaar les aan zowel beginners als topkarateka's en geniet landelijke bekendheid. Hij wordt geassisteerd door een tiental assistenten met als hoofdassistent G. van Oers. U zult elders niet vaak zien dat er zoveel docenten voor een groep staan.

Wij zijn geregistreerd bij de Kamer van Koophandel (nr. 20121234) en tevens aangesloten bij de officieel door het NOC/NSF erkende Karate-do Bond Nederland (KBN; nr. 03-230).

Voor het uitvoeren van karate hoeft je niet lenig te zijn. Plezier in de sport en goede inzet vinden wij veel belangrijker. Op deze manier vindt vanzelf persoonlijke groei plaats.

Persoonlijk contact staat bij onze vereniging hoog in het vaandel. Ook streven wij ernaar buiten het doordeweekse trainen af en toe aan wedstrijden deel te nemen en buitenschoolse activiteiten te organiseren. Er is daarvoor een activiteitencommissie en een jeugdbestuur.

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben kunt u met ons contact opnemen. De beste indruk krijgt u na een proefles. Kom gerust een keertje kijken tijdens een training. Telefoonnummers, adressen, prijzen en lestijden kunt u vinden op de achterkant van deze folder.

Lestijden en lesgelden

Dag	Tijd	Groep
Maandag	18.30 – 19.30 uur	Jeugd 12 t/m 15 jr
Maandag	19.30 – 21.00 uur	Senioren v.a. 16 jr
Dinsdag	18.30 – 19.30 uur	Jeugd 6 t/m 9 jr
Dinsdag	19.30 – 20.30 uur	Jeugd 10 en 11 jr
Donderdag	19.00 – 20.30 uur	Jeugd 12 t/m 15 jr
Vrijdag	18.30 – 19.30 uur	Jeugd 6 t/m 11 jr
Vrijdag	19.30 – 21.00 uur	Senioren v/a 16 jr
Zaterdag	10.00 – 11.00 uur 11.00 – 12.30 uur	Op uitnodiging jeugd idem senioren

Groep	Lesgeld p. kwartaal
Jeugd (6 tot 14 jaar)	€ 39,50
Jeugd (14 t/m 17 jaar)	€ 44,--
Volwassenen (v.a. 18 jr)	€ 51,50

De eenmalige administratiekosten bij inschrijving bedragen: € 5,--.

Bij meer gezinsleden krijgt het 2^e lid een korting van € 5,-- per kwartaal. Het 3^e betaalt half geld en vanaf het 4^e is het gratis.

De korting wordt berekend over het goedkoopste lid.

Betaling is vooraf via automatische incasso. Zonder incasso wordt er €2,50 bij gerekend. Proeflessen zijn mogelijk voor € 3,00 per les (1^e = gratis). Ook uw outfit kunnen wij leveren. Wij krijgen nl. korting. Vraag er naar bij de secretaris.

Trainingsruimte

De trainingen vinden plaats in de gymzaal van
Basisschool De Leye
Balmakersveld 2 Breda

Voor nadere informatie:

06-10424023 dhr. G. van Engelen
076-5600176 secretariaat

www.karate-do-youkou.nl en mail info@karate-do-youkou.nl



空手道

Karate-Do Youkou Breda

inschrijfformulier

Plak hier een
pasfoto

voornaam _____

achternaam _____

Geslacht man * vrouw*

* Inkleuren wat van toepassing is

geboortedatum _____

adres _____

postcode _____

woonplaats _____

telefoonnummer _____

mobielnummer ouder _____

bank/gironummer _____

e-mail (ouders) _____

medische bijzonderheden of andere
bijzonderheden _____

- Hij/zij verklaart bereid te zijn, indien nodig, zich op een nader te bepalen tijdstip aan een sportkeuring te onderwerpen
- Hij/zij verklaart zich te houden aan de statuten, huishoudelijke reglementen en alle andere regelingen en besluiten, welke zijn uitgevaardigd of nog uitgevaardigd worden
- Hij/zij verklaart zich bereid, zich aan te melden bij de bond waarbij de vereniging is aangesloten
- Hij/zij zal stipt de financiële verplichtingen voldoen
- De vereniging is op geen enkele manier aansprakelijk voor letsels/blessures en voor verloren eigendommen

Datum Aanvang _____
lidmaatschap _____

Naam (ouder) _____

Handtekening _____
(handtekening ouder als uw kind jonger dan 18 jaar is)

Hiermee verklaart u ook bekend te zijn met het bovenstaande

ALGEMENE REGELS RONDOM LIDMAATSCHAP EN CONTRIBUTIE

- De karateka dient bij inschrijving een **automatische incassomachtiging** af te geven. De contributie zal aan het begin van elk kwartaal worden geïnd. Bij lid worden gedurende het kwartaal kan afhankelijk van de datum van inschrijving halverwege het kwartaal of bij aanvang van het eerstvolgende kwartaal worden geïnd.
- Indien men lid wordt gedurende een kwartaal betaalt men slechts het restant van het kwartaal. De resterende aantal weken van het kwartaal worden berekend met ingang van datum inschrijving. Het lidmaatschap per week is de kwartaalbijdrage x 4 gedeeld door 52.
- Degenen die **geen automatische incasso** wensen zal **geen korting** van € 2,50 per lid per kwartaal worden verleend. Het op de website vermelde contributiebedrag zal dan met € 2,50 worden verhoogd. Bij verwijtbare achterstand van meer dan 1 kwartaal wordt een boete opgelegd van € 10,-- per kwartaal en er volgt uitsluiting van de trainingen, examens en andere clubactiviteiten.
- Alle gerechtelijke en buitengerechtelijke kosten die door de vereniging gemaakt zullen worden om de contributie te kunnen incasseren, zullen voor rekening van het lid komen.
- Bij de inschrijving dienen **medische bijzonderheden** waarvan de trainers op de hoogte dienen te zijn op het inschrijfformulier worden vermeld. Indien dit niet gebeurt, kan er ook geen rekening mee gehouden worden of zijn wij niet verantwoordelijk voor het eventueel niet adequaat handelen.
- Tijdens de **schoolvakanties, feestdagen** e.d. zullen geen trainingen gegeven worden. De verplichting tot betaling van contributie blijft in dat geval door lopen. In de hoogte van de contributie is hier rekening mee gehouden.
- Indien de karateka het **lidmaatschap** wenst te **beëindigen**, dient dit schriftelijk te gebeuren bij de secretaris met inachtneming van een opzegtermijn van 4 weken voor het einde van een kwartaal.
- In overige gevallen beslist het bestuur van de vereniging, met inachtneming van de statuten, die voor iedereen ter inzage liggen en waarvan op verzoek een kopie kan worden verstrekt.
- De vereniging is aangesloten bij de landelijke Karatebond Nederland en de Nederlandse Federatie voor de Krijgskunsten. Voor één van beiden dient de karateka te worden aangemeld. Hiervoor geldt een leeftijd-afhankelijke jaarbijdrage die is te betalen aan de betreffende bond. Opzeggingen dienen ook te geschieden bij die bond door de karateka zelf.
- **Karatekleding en protectiemateriaal** kunnen via een e-mail bij het secretariaat worden besteld. Nadat het bestelde is binnengekomen krijgt u bericht via e-mail en zal het totaalbedrag vermeld worden.
- De karateka dient zich te houden aan de **dojoregels, statuten en reglementen**. De aanwijzingen van de trainer(s) dienen door hem te worden opgevolgd.
- De karateka is persoonlijk aansprakelijk voor de door hem/haar veroorzaakte schade en/of ongevallen.
- De **trainingstijden** zijn gereserveerd voor bepaalde leeftijdsgroepen. Bij het bereiken van de leeftijd van 10, 12 en 16 jaar stroomt men door naar een andere groep. Hiervan kan in speciale gevallen afgeweken worden naar inzicht van de hoofdtrainer. Er zal regelmatig gecontroleerd worden of er in de juiste groep getraind wordt. In de leeftijdscategorie 12 tot 16 jaar gaat pas iemand over naar de seniorgroep naar inzicht van de trainer.

WEDSTRIJDEN

- Uitnodiging en inschrijving voor wedstrijden geschiedt via het wedstrijdsecretariaat na voordracht van de trainer. Correspondentie over wedstrijden geschiedt ook via het wedstrijdsecretariaat.
- Inschrijving voor een wedstrijd houdt ook in het betalen van de wedstrijdgeden. Afwezigheid of **afzegging** leidt in principe niet tot restitutie van wedstrijdgeden.
- Tijdens de wedstrijden is elke karateka verantwoordelijk voor zijn eigen spullen zoals trainingspak en wedstrijdbanden.
- **Teams** worden samengesteld door de trainer. Deelname aan een wedstrijd houdt niet automatisch in deelname in een team.
- De deelnemers zijn zelf verantwoordelijk voor het op tijd bij de juiste mat te staan.

DOJOREGELS

- Ouders dienen ervoor te zorgen dat hun kinderen **op de hoogte zijn van de regels**, voor zover van toepassing.
- Deze **regels zijn niet uitputtend**. Tijdens de trainingen worden ook andere regels aan de karateka's medegedeeld.

DOJO-REGELS

- **ERECODE**

Wij werken volgens de ERECODE van de vechtsport!

Vechten gebeurt alleen op de mat of in de Dojo.

Nooit op straat!

De geleerde technieken zijn alleen ter verdediging van jezelf of anderen.

Je mag vechttechnieken nooit gebruiken tegen iemand die zichzelf niet kan verdedigen.

Eer, loyaliteit en trouw aan de code zijn belangrijker dan welke vechttechniek, graduatie of titel dan ook.

- Tijdens het omkleden dienen de begeleiders/ouders zich zoveel mogelijk buiten de kleedkamers te bevinden.
- De 1^e groep wacht met binnengaan van de zaal, totdat er een trainer in de zaal aanwezig is.
Indien er al een training aan de gang is, worden de deuren naar de kleedkamers gesloten en dient de nakomende groep in de kleedkamer te wachten totdat de vorige groep de zaal verlaten heeft.
- Indien een karateka te laat binnenkomt, gaat hij/zij op de knieën zitten en wacht tot de trainer afgroet. Na het door de trainer vast te stellen aantal maal opdrukken begint de te late karateka zo snel mogelijk met de training.
- Tijdens de trainingen bevinden zich geen kijkers in de trainingszaal.
Uitzonderingen in overleg met de trainers. Ouders die voor het eerst voor een proefles komen en mensen die uit hoofde van hun functie binnen de club aanwezig zijn mogen wel aanwezig zijn.
In principe is het elke 1^e volle week van de maand kijkweek. Dan mag degene die wil komen kijken. De data worden gepubliceerd op het forum.
- Verblijf in de dojo geschiedt zonder schoenen, met uitgeschakelde telefoon en zonder aanwijzingen te geven aan de trainende karateka's. Kijkers verlaten na aanvang van de training in principe niet meer totdat de training is afgelopen.
- Tijdens de training wordt de stilte zoveel mogelijk nagestreefd.
- Beschermingsmaterialen zoals bitjes, handschoentjes en voetjes worden voor elke karateka dringend aangeraden voor ieders veiligheid (dus die van de karateka zelf en de trainingspartners).
Bitjes, handschoentjes en voetjes zijn verplicht vanaf 10 jaar.
- De trainingsmaterialen dienen te worden gemerkt met vermelding van de naam.
- Waardevolle voorwerpen dienen zoveel mogelijk thuisgelaten te worden en anders meegenomen in de trainingszaal.
- Gevonden voorwerpen worden verzameld en indien gemerkt kunnen ze aan de juiste persoon worden terugbezorgd. Wij raden u dus ten sterkste aan de spullen te merken en de kinderen hun spullen in een tasje mee te laten nemen.
- De karateka dient te zorgen voor een schoon lichaam, korte nagels van de handen en de voeten.
Sieraden en hoofddekkel zijn verboden (dus ook oorbellen en/of piercings).
Indien sieraden niet verwijderd kunnen worden, dienen ze te worden afgeplakt.
- De karatepakken worden door de dames/meisjes gedragen met wit hemd of t-shirt en door de heren/jongens zonder. De mouwen en pijpen dienen, indien te lang, naar binnen te worden vastgestikt. Lange haren dienen te worden vastgezet met elastiek of zachte stof.
- Eten en drinken in de dojo is niet toegestaan (dus ook geen kauwgom), tenzij het sportdrink betreft en erop gelet wordt dat er niet geknoeid wordt.
- Degene die zich schuldig maakt aan wangedrag, in of buiten de dojo, zal niet meer worden toegelaten op de trainingen. Dit alles naar oordeel van trainers en het/of bestuur.
- De vereniging of trainers zijn niet aansprakelijk te stellen voor de gevolgen van evt. ongelukken, beschadigingen en/of verlies van persoonlijke eigendommen tijdens trainingen, wedstrijden en demonstraties.



Nederlandse Federatie voor Krijgskunsten
Budo Federatie Nederland



NFK

**Inschrijfformulier
voor sportschoolleden & individuele leden**

BFN

Achternaam:
 Voorna(a)m(en) voluit:
 Geboortedatum: Geboorteplaats/Land:
 Adres: Postcode:
 Plaats: Land:
 Telefoonnummer: GSM:
 E-mail:
 Bankrelatie: Rekeningnummer:

Geef hieronder aan welke vorm van lidmaatschap voor u van toepassing is:

Sportschoollid:
 U bent lid van een bij de NFK aangesloten sportschool of vereniging. Uw belangen worden behartigd door de hoofdleraar/eigenaar van de sportschool dan wel bij een vereniging; de voorzitter.

Sportschool / Vereniging: **Shotokan Karate-do Youkou Breda.**
 Plaats: **Breda** Land: **Nederland**

Individueel Lid:
 U bent géén lid van een bij de NFK aangesloten sportschool ofwel u wenst zich als Individueel Lid aan te melden. Uw belangen worden behartigd door de 'Afgevaardigde Individuele Leden', die mede door u eens per drie jaar gekozen wordt.

Geef hieronder aan welke stijl(en) u beoefent / heeft beoefend:

Stijl	Hoogste graad	Datum	Sportschool
Shotokan Karate			Youkou

*of voeg een Sport CV toe. Eventuele verdere bijzonderheden kunt u aangeven op de achterzijde van dit formulier.

Contributie:

De jaarcontributie voor uw lidmaatschap bedraagt: senioren (15 jaar en ouder) € 25,00
 junioren (tot 15 jaar) € 15,00
 De éénmalige inschrijfkosten voor uw lidmaatschap bedragen: € 5,00
 De éénmalige kosten voor uw NFK CV (Budopaspoort) bedragen: € 5,00

Bij inschrijving vanaf 1 juli is slechts de helft van de jaarcontributie van dat jaar verschuldigd. Wij zenden u een factuur, u wordt vriendelijk verzocht deze binnen twee weken na verzenddatum over te maken op het aangegeven bankrekeningnummer. Beëindiging van het lidmaatschap dient schriftelijk vier weken voor het verstrijken van het kalenderjaar te zijn ontvangen bij het secretariaat.

Ondergetekende gaat akkoord met de statuten van de Nederlandse Federatie voor Krijgskunsten (NFK), zoals gedeponeerd bij de Kamer van Koophandel te Den Haag en met de vigerende reglementen. De statuten en reglementen worden gepubliceerd op de website van de NFK en/of kunnen op verzoek en tegen betaling toegezonden worden. De NFK kan op generlei wijze aansprakelijk worden gesteld voor geleden schade, gevolgschade en (persoonlijk-) letsel naar aanleiding van de deelname aan stages, examens en activiteiten in de breedste zin der betekenis.

Plaats:

Handtekening:

Datum:

(Voor minderjarigen naam en handtekening ouder of voogd)

Dit formulier geheel ingevuld en voorzien van handtekening en **recente pasfoto** inleveren bij uw hoofdleraar of opsturen naar: Secretariaat NFK, Hazelnoot 12, 4623 AW, Bergen op Zoom.

Machtiging tot automatische en doorlopende incasso tot wederopzegging

Hierbij verstrek ik aan Karate-do Youkou Breda, Rithsestraat 22 4813 GX BREDA, een doorlopende machtiging die uitsluitend dient tot het automatisch afschrijven van contributiegelden voor het lidmaatschap van de vereniging van mijn giro- of bankrekening (doorlopende incasso). Deze machtiging geldt tot wederopzegging.

Naam:	(naam ondergetekende)
Adres:	(adres ondergetekende)
Postcode:	(postcode ondergetekende)
Woonplaats:	(woonplaats ondergetekende)
Betreft :	(naam verenigingslid of -leden)
Giro- / bankrekening:	(rekeningnummer waarvan afgeschreven wordt)
Reden:	Lidmaatschap van de karatevereniging
Ten gunste van:	Karate-do Youkou te Breda

Door het invullen en ondertekenen van deze machtiging vervallen tevens eerder aan de karatevereniging door mij afgegeven machtigingen voor de automatische incasso van lidmaatschapsgelden.

Ik verklaar bovenstaande gegevens volledig, juist en naar waarheid te hebben ingevuld. Ik verklaar tevens akkoord te zijn met deze incasso.

Ondergetekende,

(handtekening)

(datum ondertekening)

Het genoemde bedrag zal aan het begin van elk kwartaal worden afgeschreven en worden gestort op rekening 1129.76.727 van de Rabobank te Breda. U heeft steeds 30 dagen na incasso de tijd om het incassobedrag terug te laten storten indien u van mening bent dat de incasso onterecht is geschiedt. Neemt u in dat geval contact op met uw bank. Neemt u s.v.p. ook contact op met het bestuur van de vereniging.

Opzegging van de automatische en doorlopende incasso

Hierbij zeg ik de doorlopende machtiging op tot het afschrijven van contributiegelden voor het lidmaatschap van de vereniging aan Karate-do Youkou Breda, Rithsestraat 22, 4813 GX BREDA.

Naam:	(naam ondergetekende)
Adres:	(adres ondergetekende)
Postcode:	(postcode ondergetekende)
Woonplaats:	(woonplaats ondergetekende)
Betreft :	(naam verenigingslid of - leden)
Giro- / bankrekening:	(rekeningnummer waarvan afgeschreven wordt)

Ondergetekende,

(handtekening)

(datum ondertekening)