

Huishoudelijk reglement

Reglement van inwendige orde

Karate is zowel geestelijk als lichamelijk vormend, onderstaande regels dragen bij tot een goede karatevorming en tot een aangename sfeer in onze club.

1. Inleiding

In elke organisatie gelden afspraken en regels. Het respecteren van deze afspraken voorkomt wrijvingen en misnoegen en draagt bij tot een aangename sfeer en een degelijke karatevorming.

2. Orde van verantwoordelijkheid

De rangorde betreffende verantwoordelijkheid en autoriteit van de karateka's binnen ons clubgebeuren:

- volgens graad
- volgens anciënniteit als clublid
- volgens anciënniteit van graad
- volgens leeftijd

3. De 5 hoofdwaarden van karate

De karateka's zullen de 5 hoofdwaarden van karate steeds als leidraad nemen, in het bijzonder in de karateclub. Deze hoofdwaarden zijn:

- Eerlijkheid en respect
- Hoffelijkheid
- Nederigheid
- Doorzetting
- Zelfcontrole

Eerlijkheid en respect

Fair-play, correcte techniek en controle.

Kritisch tegenover eigen presteren, aanvaarden van inzicht van hoger gegradueerden

Hoffelijkheid

Nette kledij, stiptheid, toestemming vragen om de zaal te verlaten tijdens de les indien nodig, respect voor graden, het groeten respecteren, de lessen niet storen, zin voor orde en hygiëne.

Nederigheid

Geen zelfoverschatting, eigen plaats kennen, respect, eigenwaarde, dienstbaarheid en engagement voor de dojo.

Een karateka die examen wenst af te leggen voor het behalen van een hogere graad heeft toelating nodig van de sempai. Hij moet voldoende trainingen hebben en de wachttijd in acht nemen! Examens kunnen enkel worden afgelegd mits uitdrukkelijke toestemming van de club-examinator. Wie minder dan 2/3 trainingsaanwezigheid heeft, kan zich niet aandienen voor examens.

Doorzetting

Niet vroegtijdig opgeven en inspanningen durven aangaan die boven het normale gaan.

Zelfcontrole

Beheersing tonen in aanval en tegenaanval en in uitingen van woorden en daden.

4. Deelname aan de training

4.a. Kledij

1. Kledij moet proper zijn: karate-gi moet wit zijn, steeds proper en niet gescheurd.
2. Alleen niet-bedrukte witte T-shirts zijn toegelaten onder de karate vest.
3. De dojo wordt niet betreden met schoenen.
4. Er worden geen juwelen of scherpe voorwerpen gedragen. Piercings moeten afgeschermd worden.
5. De kleur van gordel duidt de graad van geoefendheid aan. De gordel wordt op de heupen gedragen.
6. De uiteinden van de karate-gi reiken tot maximum 20cm en minimum 5 cm van de pols of enkel.

7. Het gebruik van arm- en beenbeschermers is slechts toegelaten na akkoord van de hoofdlesgever. De beschermstukken mogen in geen geval harde bestanddelen bevatten.
8. Brillen worden toegelaten op eigen risico.
9. de gsm blijft in de kleedkamer.

4.b. Hygiëne

- 1 Voeten en handen moeten proper zijn, en de nagels kort geknipt om verwondingen te vermijden.
- 2 De haren mogen niet hinderen bij het trainen.
- 3 Eten, drinken of roken in de dojo is niet toegelaten. Geen kauwgom.
- 4 Steeds correct gekleed de dojo betreden en verlaten. Het omkleden gebeurt in de kleedkamers.
- 5 De kleedkamers dienen proper en net gehouden te worden, de kledij ordelijk opgehangen.
- 6 Verwondingen dienen onmiddellijk verzorgd te worden, om besmetting van de wonden te voorkomen en eventuele bevuilding te vermijden. Oude verwondingen moeten voor de training verzorgd zijn.
- 7 Voor en na de training zorgen de aanwezige karateka's ervoor dat de dojo proper en veilig is.

4.c. Groetceremonie

1. Bij het betreden en verlaten van de dojo wordt staande gegroet.
2. Groeten in het begin en op het einde van de les:
Eerste in de rij: hoogste gordel
Sensei (de lesgever vooraan) initieert het knielen en opstaan
 - o Sensei beveelt: 'Seiza' (kniel)
 - o Iedereen neemt de geknielde houding aan, te beginnen bij de hoogste in graad (uiterst links).
Eerste in de rij beveelt:
 - 'Mokuso' ... 'Mokuso yame' (ogen toe /open)
 - 'Sensei ni rei' (buiging met 'oss')
 - 'Otagai ni rei' (buiging met 'oss')
 - o Sensei staat recht
 - o Sensei beveelt: 'Kiritsu' (sta recht)
3. Wat het rechtstaan betreft, wacht men tot de partner links van u opstaat. Dit moet echter in een vloeiende beweging gebeuren, zodanig dat alle aanwezigen binnen enkele seconden recht staan.
4. De eerste plaats in de rij, bij de gezamenlijke groet, wordt steeds ingenomen door een hogere gordel.

4.d. Training

1. De hoogste in graad geeft les, tenzij anders afgesproken.
2. Bij afwezigheid van de leraar of van de aangeduide lesgever, zal de karateka die als hoogste in graad aanwezig is, de leiding en de verantwoordelijkheid van de training op zich nemen.
3. Iedereen dient op tijd te zijn om zodoende de les niet te storen. De laatkomers dienen zich aan en mogen alleen de training aanvatten na toestemming van de leraar.
4. De houding dient steeds correct te zijn, d.w.z. nergens tegenaan hangen, leunen of liggen.
5. Wanneer men niet oefent, bvb. tijdens rust of bij uitleg, neemt men een correcte houding aan, dit is zittend (geknield of in kleermakerszit) of staand, zonder ergens tegenaan te leunen.
6. Het verlaten van de les wordt tot een minimum beperkt en gebeurt alleen na toelating van de lesgever (ga vooraf naar het toilet).
7. Onnodig gepraat en storende gedrag dient vermeden te worden
8. Wanneer men fysisch niet op en top in orde is waarschuwt men de lesgever.
9. Ieder clublid heeft steeds zijn trainingskaart mee op trainingen. Op examen, wedstrijden en stages heeft men zijn vergunningsboekje mee.

5. Varia

Ieder lid verklaart zich akkoord met dit reglement van inwendige orde door zijn aansluiting en wordt geacht het te kennen en te respecteren. Dit reglement kan enkel gewijzigd worden door het clubbestuur.