



GENTOFTE KARATE KLUB



Velkommen til Gentofte Karate Klub, www.gkk.dk

www.gkk.dk

Karate er både en sport og en livsstil som gør din hverdag nemmere.

Vi bruger en del udtryk og disciplinære regler fra den japanske kultur, som vi forventer at alle i klubben respekterer. Respekter din lærer/instruktør, han/hun er der for din skyld. Pas din træning, ligesom dine lektier og dit arbejde. Disciplinen i karate er hård og streng, men den er en vigtig del af karate livet, accepter det og du bliver glad for det.

Følgende regler gælder i klubben, før, under og efter træningen:

Klubbens sortbælter og instruktører tiltales "SEMPAI", (direkte oversat = ældre broder/lærer).

Chefinstruktør tiltales "SENSEI", (SENSEI = lærer), instruktører udefra tiltales ligeledes SENSEI.

Ved start/slut på træningen sidder man ned og mediterer et kort øjeblik, hvorefter der hilses mod det japanske flag, derefter mod Sensei (instruktøren) og til sidst hilser alle mod alle, (alt foregår på japansk men bliver forklaret).

Salen er en "Dojo" (stedet hvor man træner) og der hilses/bukkes altid på vej ind/ud af dojoen.

Absolut ingen har sko på i Dojoen, heller ikke forældre der henter/bringer deres børn.

Når man afleverer/modtager noget fra en højeregradueret bruges BEGGE hænder.

Af hensyn til sikkerheden, er det vigtigt at du følger instruktørens anvisninger 100 %.

Sidder man under træningen, er det i "skrædderstilling" eller lignende, ALDRIG med fødsålerne ind mod SENSEI.

Smykker som lange øreringe, ringe, armbånd, ure m.m. må ikke bæres af sikkerhedshensyn.

Langt løst hår skal bindes/sættes op da det ødelægger koncentrationen.

Når man retter på sin karate gi, skal det altid ske væk fra Sensei og flaget.

Ingen forlader træningen uden klar aftale med Sensei.

Mød til tiden så du kan nå at klæde om, kommer du for sent, skal du selv bukke af og afvente tilladelse fra Sensei.

Træning og aktiviteter:

Træningstider og steder for **nye børn og voksne (begyndere)**:

Mandag 17.00-18.00 Tjørnegårdsskolen i Gymnastiksalen, Brogårdsvej 64, 2820 Gentofte

Onsdag 17.00-18.00 Ordruphallen, Ejgårdsvvej 7-9, 2920 Charlottenlund

Fredag 17.00-18.00 Nymosehave, Sal A, Stolpehøj 150, 2820 Gentofte.

Lørdag 10.00-10.55 eller 11.05-12.00 i Nymosehave, Sal A, Stolpehøj 150, 2820 Gentofte, **specialhold for børn 4-6 år.**

Klubbens hjemmeside www.gkk.dk bliver jævnligt opdateret med nyheder så hold dig orienteret.

Årets største aktivitet er vores "familie karate lejr" som afholdes først i juli måned.

Graduering afholdes 2-4 gange årligt, den ene på sommerlejren, og koster kr. 150 + eventuelt nyt bælte kr. 60.

2-4 gange om året har vi Japansk gæstetræner på besøg og arrangerer herudover turer til træningsseminarer.

Der er lukket i vinterferien uge 7, efterårsferien uge 42, påske, pinse og mellem jul og nytår.

Dit karatepas, (bevis på din grad), som bruges til alle gradueringer, opbevares i klubben, men udleveres gerne.

Priser m.m.:

Kontingent, (pr. april 2010), børn kr. 275 pr. md. og junior/voksne kr. 325 pr. md. som opkræves forud.

Første opkrævning indeholder kontingent for første måned, den kommende måned, indmeldelsesgebyr og karatepas kr. 450 samt eventuelt beløb for en karate-gi (karatedragt).

Karate-Gi, (karatedragt) kan bestilles på indmeldelsesblanketten. (Gi med hvidt bælte, børn 310 og voksne 360)

Ændring/udmeldelse skal ske skriftligt med 30 dages varsel fra d. 1. i måneden, gerne pr. mail til: cas@it.dk

Med sportslig hilsen, Gentofte Karate Klub, OSS! (Revideret 15/2-2010)

Medlem af: - **D.Kar.F.** (Dansk Karate Forbund) - **IJKA Denmark** (International Japan Karate Association)
KWF Denmark (Karatenomichi World Federation Denmark)

DIF (Danmarks Idræts-Forbund) - **SIG** (Sammenslutningen af Idrætsforeninger i Gentofte)

Kontakt: Gentofte Karate Klub, Gladgårdsvænge 25, 3540 Lyngby, Danmark - **Email:** cas@it.dk

Danske Bank, Gentofte, reg.nr.: 4190 konto: 4206814403 CVR-nr.: 29740380