

INDMELDESESBLANKET
FORENINGEN
Mujin-kai Shotokan Karate-do

Send blanketten til: amkjoergensen@mail.tele.dk

NAVN: _____

ADRESSE: _____

POSTNR./BY: _____

TELEFON: _____

E-MAIL: _____

FØDSELSDAG/ÅR: _____

EVT. ANDRE TELEFONNR. OG EMAILS: _____

Ovenstående erklærer hermed at være sund/rask og er indforstået med at foreningen eller dens bestyrelse/instruktører ikke kan drages til ansvar i forbindelse med eventuelle skader/uheld i forbindelse med træning i foreningen.

Kontingent opkræves via Nets og der anmodes om en tilmelding til BetalingsService. Betaling via tilsendt indbetalingskort sker den 1. hverdag i måneden.

Ovenstående forpligter sig til at indbetale kontingent indtil en eventuel udmeldelse, som kun kan ske skriftligt til foreningen.

Ovenstående medlem/Værge:

Dato

Underskrift

Klubben er medlem af:

JKA Danmark (Japan Karate Association, Denmark)

DGI (Danske Gymnastik og Idrætsforeninger)

FIU (Frederiksberg Idræts Union)

Nyttig info:

Foreningen har indkøbsaftaler med Budo Experten Søvangsvej 1, 2650 Hvidovre og Nippon Sport Vesterbrogade 173, 1800 Kbh. V. Aftalerne indebærer rabat på Gi'er og det meste andet udstyr. Kontakt instruktør Sarah Carlsen eller Formand Kenneth Bo Jørgensen, hvis I ønsker at gøre brug af aftalerne.

Klublogo til gi kan købes i klubben for 50 kr.

Hele grundlaget for at dyrke karate bygger på nogle træningsmæssige og adfærdsmæssige regler, som er baseret på den japanske tradition:

Karate bygger på fem grundregler (Dojo-kun), som oversat til dansk betyder:

- Jinkaku kansei ni tsutomuro koto
Søg den perfekte karakter – altid forsøge at gøre tingene bedre. Det gælder både i karate og med alt andet i livet
- Makoto no michi i mamuro koto
Vær trofast – overfor dig selv, din karate, familie og venner
- Doriyoko no seihin o yashinau koto
Vær stræbsom- vær kritisk med hvad du laver
- Reigi o omonsuru koto
Respekter andre – vis hensyn og vær omsorgsfuld
- Kekki no yo o mashmuru koto
Vær ikke voldelig i din optræden – selvom karate er en kampsport er det ikke en voldelig tankegang.

I den daglige træning er der en karateetikette, som vi forventer, alle karateudøvere (børn og voksne efterlever).

- Når man kommer ind i eller forlader Dojoen, standser man op og bukker efterfuldt af ordet "Osu".
- Alle karate udøvere hilser hinanden med buk efterfuldt af ordet "Osu".
Har man noget i hænderne, stilles det før man bukker.
- Chefinstruktør tiltales med "SENSEI", alle assistenter og instruktører tiltales med "SEMPAI".
- Osu anvendes også for "ja", når man har forstået det instruktøren har sagt.
- Alle karate-ka'er skal i deres optræden virke som gode eksempler for de lavere-graduerede.
- Gå eller løb aldrig ind foran andre, gå altid bagom.
- Kommer man for sent til træning, henvender man sig til instruktøren og beder om lov til at deltage i træningen.
- Man forlader ikke dojoen under træningen, uden først at have indhentet instruktørens tilladelse.
- I Dojoen læner man sig ikke op ad væggene.
- Personlig hygiejne skal være i orden. Det betyder bl.a. også af fingre og tånegle skal være rene og kortklippede.
- For at undgå skader må halskæder, ure, armbånd, øreringe osv. ikke bæres under træningen.

Der afholdes graduering ca. 2 – 3 gange om året. Det er Sensei, som sammen med de øvrige instruktører, der vurderer om de enkelte karateudøvere er parate og egnede til at blive gradueret til næste træningsniveau. Der er ingen automatik, da vi lægger vægt på, at den enkeltes færdigheder og kunnen skal være i orden (under hensyntagen til alder og de niveauer, som de træner på).