

Nyttig og praktisk information til nye karateforældre

Bliv klædt på til dit barns træning og kom godt i gang hos Farum Kyokushin

Her følger et par begyndertips:

1. Da karateudøverne træner på bare fødder, er det meget vigtigt at tage skoene af allerede på den grå måtte lige inden for døren, så de ikke træder i jord m.m. Skoene skal derefter op på skohylderne, så gangarealet ikke flyder med sko.
 2. Børnene skal have kortklippede negle på hænder og fødder for at minimere risikoen for at påføre skade på andre.
 3. Når dit barn får en gi (træningsdragt) - dette skal ske inden første graduering - skal alle reklamemærker på tøj og bælte fjernes. Husk også at gi'en skal fremstå pæn og ikke krøllet til træning.
 4. Efter første graduering skal karateudøverne have købt beskyttelsesudstyr, dette består af benskinner, skridtbeskytter, samt tandbeskytter. Klubben har veste og hjelme til udlån.
 5. Det er ikke tilladt at drikke vand i dojo'en (træningssalen), men hav gerne en flaske vand klar til at tage med ud, hvis der bliver drikkepause.
 6. Børnene skal have "tisset af" inden træningens begyndelse.
 7. karateudøverne skal bukke to gange med "osu" i døråbningen til dojo'en, både ved indgang og udgang. Dette bliver forklaret nærmere af instruktørerne og/eller assistenterne.
 8. Ved tilmeldelse til graduering (bælteprøve) er det vigtigt at overholde fristerne for tilmelding/indbetaling. Information omkring dette findes på klubbens hjemmeside <http://farumkyokushin.dk/> under Almen info. Det er vigtigt at møde rettidigt til træning og i særdeleshed til gradueringer. Tidspunktet for dette og øvrig information findes ligeledes på hjemmesiden. Vær obs. på at fotografering under graduering er tilladt, men der må ikke filmes.
 9. De forskellige bæltefarver og grader finder man beskrevet på hjemmesiden under <http://farumkyokushin.dk/traeningstider/#toggle-id-1>.
 10. Karateudøverne får orientering om, hvor og hvornår de må anvende karate udenfor dojo'en, herunder nødværgereglerne jf. straffeloven.
 11. Søg information på klubbens hjemmeside samt opslagstavle i klubben. Der er også altid voksne, erfarne karateudøvere, der står klar til at besvare på spørgsmål, hvis noget er uklart. Det samme gælder for klubbens instruktørteam.
 12. Tilmeld dig klubbens nyhedsbrev og/eller klubbens Facebook side <https://www.facebook.com/FarumKyokushinKarate>. Så er du sikker på at modtage relevant information om bl.a. stævner, graduering m.m.
 13. Første onsdag i hver måned, medmindre andet bliver meldt ud, er der børnehygge kl. 18.00 til ca. kl. 20.00. Hyggen består bl.a. af fællesspisning med rig mulighed for at lære de andre karateudøvere at kende. Klubben har ydermere et etiketteregelsæt, som løbende vil blive gennemgået i forbindelse med undervisningen. Dette findes i papirform i klubben, men kan også findes på hjemmesiden.
- For yderligere information står bestyrelse og instruktørteam til rådighed. Se kontaktinformation på hjemmesiden.