

- Huishoudelijk reglement

- Dojo-Kun



**JKA-KARATE**

**IEPER-RUMBEKE**

In elke organisatie gelden **afspraken en regels** . het respecteren hiervan voorkomt wrijvingen en draagt bij tot een aangename sfeer en degelijke karatevorming. Het onderstaande huishoudelijk reglement geldt binnen het karate-gebeuren van de karateclub JKA Ieper-Rumbleke. Iedereen die traint in JKA Ieper-Rumbleke wordt geacht deze regels te respecteren. Ieder lid verklaart zich akkoord met dit reglement door zijn aansluiting.

### **Hierarchie en verantwoordelijkheid**

- De rangorde omtrent verantwoordelijkheid en autoriteit van de karateka's binnen het clubgebeuren is als volgt (in dalende orde van belangrijkheid) .
- De Clubverantwoordelijke (Sensei Alain)
- dan volgens graad
- volgens anciënniteit van de graad
- volgens anciënniteit als clublid
- volgens leeftijd
- de zwarte gordels zijn medeverantwoordelijk naast de clubleiding, voor het in stand houden van de clubsfeer. Van hen word verwacht een zekere inzet te tonen tegenover de club (vb lesgeven, helpen bij activiteiten...)
- Lageren in de hiërarchie zullen, binnen het clubgebeuren, zich schikken naar de richtlijnen van hogeren. De hogeren zullen hun gezag enkel aanwenden in functie van het doel van de karate-beoefening en op geen enkele wijze dit gezag misbruiken.
- In afwezigheid van een clublesgever zal het clublid die hoogste is in rangorde de leiding en de verantwoordelijkheid van de training op zich nemen.

### **Etiquette en groeten**

- **Tijdens de training:**
- De clubleden zullen de hoofdwaarden van JKA-karate(zie DOJO Kun) steeds indachtig zijn en er naar handelen, in bijzonder in de karate-omgeving
- Hoffelijkheid en respect voor de anderen is de deugd van de gevechtssport, en moet te allen tijde op, voor en na de training aanwezig zijn .
- Het onderling groeten tijdens de training is belangrijk omdat het aantoont dat we onze partner respecteren.
- Karate vereist een volledige concentratie. Onnodig spreken wordt dus vermeden. Indien er vragen zijn betreffende bepaalde oefeningen richt men zich rechtstreeks tot de lesgever.
- Wanneer men niet oefent, bv tijdens rust of bij uitleg, neemt men een correcte houding aan. Dit is zittend of staand zonder ergens tegenaan te leunen.
- **Bij het betreden en verlaten van de dojo/training**
- Bij het betreden en het verlaten van de dojo wordt staande gegroet. Hierdoor toont men respect voor de dojo en iedereen in de ruimte.

- Iedereen tracht op tijd te zijn om de les niet te storen. De laatkomers mogen alleen de training aanvatten na toestemming van de lesgever. Hiertoe neemt men de seiza-houding aan waarna men na een teken van de lesgever knielend groet en de training vervoegd.
- De dojo kan slechts in uitzonderlijke gevallen verlaten worden voor het einde van de training, maar enkel met instemming van de lesgever.

## Ten opzichte van lesgevers en zwarte gordels

- Op de training worden de clubverantwoordelijke en alle zwarte gordels vanaf 5 Dan JKA aangesproken met Sensei. Om reden van hoffelijkheid worden bezoekende JKA-lesgevers ook aangesproken met Sensei.
- De zwarte gordels, en hoger in graad dan jezelf, worden aangesproken met Sempai.
- Rechtstreekse opmerking of richtlijnen van de lesgever aan de trainende worden steeds beantwoord met instemmingsgroet 'OSS'.
- Een leerling richt zich tot de lesgever met een staande groet. Na toelating vanwege de lesgever, stelt de leerling zijn vraag. Na het antwoord bedankt de leerling met een staande groet.

## Kledij tijdens de training

- De kledij vereist om te trainen is de karate-gi. Van beginnelingen wordt aanvaard dat zij gedurende hun eerste trainingen in losse sportkledij trainen.
- Mannelijke karateka's mogen geen T-shirt onder hun karate-gi dragen. Enkel een effen witte T-shirt is toegelaten voor dames en jeugd.
- Het clubteken staat op de linkerborst hoogte. Andere tekens worden om reden van soberheid niet toegelaten, met uitzondering van het JKA-logo.
- Een kruisbeschermer (voor mannen) en een borstbeschermer (voor vrouwen) wordt aangeraden tijdens de trainingen en verplicht tijdens competitie.
- Men traint in een propere en niet gescheurde karate-gi.
- Er worden geen juwelen of scherpe voorwerpen (polshorloge, polsbandje, piersing, haarclips,...) gedragen om reden van veiligheid. JKA Ieper-Rumbeke kan niet aansprakelijk gesteld worden indien kwetsuren veroorzaakt worden door juwelen of scherpe voorwerpen op niet zichtbare plaatsen gedragen.
- Het gebruik van been- en armbeschermers is slechts toegelaten na akkoord van de lesgever. De beschermstukken mogen in geen geval harde bestanddelen bevatten.

## Hygiëne en veiligheid in de dojo

- De dojo wordt betreden en verlaten in correcte klederdracht. Het omkleden gebeurt in de kleedkamers. De dojo wordt niet betreden met schoenen. Uitzonderlijk, om reden van hygiëne of gezondheid, en enkel mits toelating van de lesgever, kan dit wel gebeuren met sportpantoffels.
- Het is iedereen zijn verantwoordelijkheid om altijd te zorgen voor een veilige dojo. De sporttassen worden netjes aan de kant geplaatst. De hoofdzijde van de dojo, dit is de zijde waar normaal de lesgever staat, wordt vrij gehouden.
- Er wordt getraind met een proper lichaam. Hou vingers- en teennagels kort en proper.
- Er mag niet gegeten (ook geen kauwgom), gedronken, of gerookt worden in de dojo.
- Men mag niet onder invloed zijn van alcohol, verdovende of prestatie bevorderende middelen.
- Wanneer men fysiek niet in orde is, verwittigt men de lesgever.

- Verwondingen moeten onmiddellijk verzorgd worden om besmetting van de wonden te voorkomen en eventuele bevuiling te vermijden. Oude verwondingen moeten voor de training verzorgd worden.
- **De lesgever heeft het recht om een lid of deelnemer die zich misdraagt de verdere deelname aan de training te ontzeggen.**

## Examens

- Een clublid mag zelf NIET vragen of hij/zij examen mag afleggen, dit beslist de clubexaminator (Sensei Alain) volgens Technisch Reglement BAKF.
- **Er worden 2 examens per jaar georganiseerd.** Om aan de examen te kunnen deelnemen, moet er op regelmatige basis worden getraind (minimum eenmaal per week, behalve bij ziekte of beroepsopdracht) het niet voldoen aan deze voorwaarde kan een reden zijn tot weigering van deelname aan het graduatie-examen.
- De clubexaminator zal geen graadverhoging toekennen aan een karateka die niet voldoet aan de voorwaarden zoals vermeld in het Technisch Reglement BAKF.
- Over een geldige vergunning beschikken bij de federatie (VKF) en in orde zijn met je clublidgeld.
- De clubexaminator wordt niet verondersteld zich te hebben op het aantal trainingen in andere clubs. Elders trainen kan dus niet ter compensatie van de eigen clubtrainingen gebruikt worden.
- **Vanaf 7 ky (oranje band) dient men jaarlijks aan een 3-tal provinciale stage deel te nemen, Heule, Knokke en Ieper dit om het aantal stage punten te verzamelen om te mogen deelnemen aan volgende examens voor een hogere graad.**
- Examen buiten de club kunnen enkel worden afgelegd mits uitdrukkelijke toestemming van de clubexaminator.
- **De verantwoordelijkheid voor het mogen afleggen van een DAN examen behoort tot de verantwoordelijkheid van de technische verantwoordelijke van de club (Sensei Alain). Hij zal in overleg met technisch bestuur bepalen wie kan/mag deelnemen aan het examen (schriftelijk en praktisch gedeelte) en de kandidaat voordragen aan de verantwoordelijke van België. Het is vanzelfsprekend dat de wachttijden voor DAN graden dienen te worden gerespecteerd.**

## Dojo Kun

De Japanse meesters schreven de Dojo Kun om hun leerlingen te herinneren aan de juiste attitude (ingesteldheid), de juiste geestesgesteldheid en de waarden die ze dienen na te streven, zowel binnen als buiten de Dojo.

De Dojo Kun is de martiale gedragscode. Omdat we technieken leren die potentieel gevaarlijk kunnen zijn is discipline een essentieel onderdeel van karatebeoefening. Naast het leren van deze technieken leer je vooral respect te hebben voor anderen, leiding te aanvaarden en je zowel fysiek als mentaal te beheersen.

**De 5 waarden binnen JKA-Karate zijn:**

- Nederigheid (het streven naar de ontwikkeling van je persoonlijkheid)
- Eerlijkheid (respecteren van de waarheid)
- Moed (bereidheid tot inspanning)
- Hoffelijkheid (naleven van de etiquette)
- Zelfcontrole (beheersing van je kunde)



**“Hitotsu. Jinkaku Kansei ni Tsutomuru Koto”**

“Ten eerste . Streef naar een perfect karakter”

**“Hitotsu. Makoto no Michi wo Manoru Koto”**

“Ten eerste. Wees Loyal”

**“Hitotsu. Doryoku No Seishin Wo Yashinau Koto”**

“Ten eerste. Wees standvastig in je inspanning”

**“Hitotsu. Reigi Wo Omonzuru Koto”**

“Ten eerste. Respecteer de anderen”

**“Hitotsu. Kekki No Yu Wo Imashimuru Koto”**

“Ten eerste. Vermijd alle geweld”

