



Til nybegynnere i Nordhordland Karateklubb.

Alle barn, ungdommer og voksne fra og med 8 år og oppover er hjertelig velkommen til å trene sammen med oss i klubben vår.


Her er litt praktisk informasjon til utøvere/ medlemmer og foresatte som vi ber dere lese nøye.


Treningstider:





- **Tirsdager kl. 18- 19:**
 - ***Karate Kids: 8- 12 år:***
 - Nybegynnere 8-12 år samt 10 mon (hvitt belte med en gul stripe) og 9 mon (gult mon belte)
 - 8 mon (gult mon belte med en oransje stripe) til 5 mon (oransje belte med en grønn stripe)
 - Fra og med 4 mon (oransje mon belte med to grønne striper) og oppover
 - ***Ungdom + 13 år :***
 - Nybegynnere til og med 7 kyu (gult belte med to grønne striper)
- **Tirsdager kl. 19.00 til 20.30**
 - Fra og med 6 kyu og oppover
- **Torsdager kl. 18- 19:**
 - ***Karate Kids: 8- 12 år***
 - 8 mon (gult mon belte med en oransje stripe) til 5 mon (oransje belte med en grønn stripe)
 - Fra og med 4 mon (oransje mon belte med to grønne striper) og oppover
 - ***Ungdom + 13 år :***
 - Nybegynnere til og med 7 kyu (gult belte med to grønne striper)
- **Torsdager kl. 19.00 til 20.30**
 - Fra og med 6 kyu og oppover

NB ! Legg merke til at nybegynnere 8-12 år samt 10 mon (hvitt belte med en gul stripe) og 9 mon (gult mon belte) ikke trener torsdager.

- ✓ Sko er ikke tillatt i hallen, og mobiltelefoner skal være avslått.
- ✓ Vi trener karate barbeint.
- ✓ Punktlighet er viktig, så vær der du skal til rett tid i gi (drakt).
- ✓ Under trening skal vi følge med, være stille og rette oss etter instruksjonene fra trenerne.
- ✓ Ta med drikke til trening om ønskelig, og la det helst være vann.
- ✓ Løping/roping og annen støy i garderobe eller Dojo (treningsområdet) er ikke tillatt.
- ✓ **Vis respekt og vær høflige med hverandre !**
- ✓ **NB ! La ikke verdisaker ligge i garderoben under trening !**

 Det kan til tider være vanskelig å holde konsentrasjonen oppe for de aller yngste, og av den grunn er det ønskelig at det er minst mulig støy under treningen, også fra tribunen.

 To ganger i året er det gradering der det skal vurderes om vi fortjener en ny grad. På gradering er alle som vil se på hjertelig velkommen.

-  Treningsavgiften for halvåret/ semesteret er kr. 1.100,- for alle nybegynnere. Da er drakt og belte inkludert i prisen.
- **Beløpet skal betales til Nordhordland Karateklubb, kontonr. 3632 50 78922**
 - **Ta med bekreftelse på betaling for utdeling av drakt og belte.**
-  Medlemsavgiften er beregnet utfra 12 mnd. trening Etter første halvår betaler man kr. 175,- pr. mnd. For familiemedlem nr. 2 er prisen kr. 125,- pr. mnd. og for familiemedlem nr. 3, 4, etc er prisen kr. 75,- pr medlem pr. mnd. Dette gjelder ikke første halvår/ semester.
-  Etter første halvår/ semester er det en måneds oppsigelse, som gjelder fra den siste i måneden. Det betyr at det er den måneden mai sier opp + ut kommende måned oppsigelsestid som gjelder. Gi beskjed til din trener at du skal slutte. **Oppsigelser med navn og fødselsdato på på utøver som skal slutte må sendes på mail til: oppsigelse@gojukai.no**
-  Treningsavgiften går bl.a. til leie av lokaler, tilslutning til andre organisasjoner, bl.a. Norsk Kampsportforbund, Norsk Idrettsforbund, All Scandinavian Goju-kai Karate-do Association (I.K.G.A.etc.. Gjennom Norsk Idrettsforbund er utøverne opp til 13 år forsikret mot eventuelle skader som kan skje under trening.
-  I forbindelse med treninger, gradering eller lignende er det av og til ønskelig å ta bilder eller film av aktiviteten og således utøverne/ medlemmet. Bilder og eventuell film kan bli benyttet på klubbens hjemmesider på nett eller på klubbens Facebook og/ eller Instagram sider. Noen ganger kan også slike bilder komme i pressen ifb med omtale av klubben og dens aktiviteter. Dersom det ikke ønskes at det skal tas bilder og eller film av medlemmet er det viktig at klubbens styre og trenere får tydelig melding om dette.
-  Er det noen hensyn som bør tas ovenfor utøveren/ medlemmet (sykdom, adferd eller lignende) kan det være i alles interesse at trenerne er informert, slik at eventuelle hensyn kan tas.
-  Dere finner mer informasjon på våre hjemmesider: www.gojukai.no Vi oppfordrer dere også til å følge oss på Facebook www.facebook.com/NordhordlandKarateklubb for informasjon om treninger, gradering, stevner og annen aktivitet i klubben.

Da håper vi at alle som trener her vil trives hos oss, og gjør så godt dere kan. Har dere spørsmål er der bare å kontakte trenerne eller styret i klubben.

Med beste hilsen Nordhordland karateklubb

