



# **ALGEMENE INFO CLUBREGLEMENT GEDRAGSCODE** (UPDATE 2020-2021)

## **VZW BUDO KARATE OOSTENDE**

Ondernemingsnummer: 0546.733.471  
Secretariaat: Dahlialaan 14, 8400 Oostende  
Sportzaal: Klokhofstraat 10, 8400 Oostende  
Website: <http://www.karate-oostende.be>  
Email: [info@karate-oostende.be](mailto:info@karate-oostende.be)  
Volg ons ook op Facebook en Instagram

### **Voorzitter:**

Franky Nierynck  
+32 (0) 497 44 97 27  
[franky.nierynck@gmail.com](mailto:franky.nierynck@gmail.com)

### **Ondervoorzitter:**

Peter Wynants

### **Secretaris:**

Emanuel Misselyn  
+32 (0) 479 62 59 45  
[emanuel.misselyn@telenet.be](mailto:emanuel.misselyn@telenet.be)

# ONZE VISIE: POSITIEF, GEZOND & STERK

*De vereniging heeft tot doel, buiten iedere religieuze, filosofische en politieke overtuiging, de leden te onderrichten in de karate en aanverwante martial arts technieken, alsook allerhande culturele nevenactiviteiten hieraan rechtstreeks of onrechtstreeks verbonden; te bevorderen en aan te moedigen. Zij streeft met alle middelen naar de verwezenlijking van haar doel en met name door op vaste, regelmatige tijdstippen te trainen, en zoveel als mogelijk deel te nemen aan allerhande wedstrijden (tornooien) en stages.*

## LEDEN

De vereniging bestaat uit werkende leden en toegetreden leden. Werkende leden zitten in de Raad van Bestuur van de vzw of maken deel uit van de Algemene Vergadering. Toegetreden leden zijn alle leden die een geldige vergunning hebben, het jaarlijks lidgeld hebben betaald en deelnemen aan de activiteiten van de vereniging.

## SPORTIEF

De hoofdlesgevers zijn gekwalificeerd (BLOSO, VTS), en scholen zich jaarlijks bij. Er wordt veel waarde gehecht aan de gezondheid & conditie van onze leden en worden de oefeningen ergonomisch verantwoord ingevuld. Jeugdtrainingen zijn aangepast aan de ontwikkelingskenmerken van de jongeren. De club neemt 'ethisch sporten' zeer ernstig en heeft de 'Panathlon Verklaring' onderschreven ("Ethiek in de jeugdsport" - <http://panathlonvlaanderen.be/> )

## CLUBWAARDEN

Elk clublid dient onderstaande waarden hoog in het vaandel te dragen:

- **Eerlijkheid:** Respecteren van de waarheid. Zichzelf niet overschatten en kritisch zijn tegenover het eigen presteren
- **Hoffelijkheid:** Respectvol omgaan met anderen ondanks eventuele verschillen of geschillen. Een respectvol taalgebruik en weten wanneer je het woord mag nemen, maakt hier deel van uit, alsook het volledig respecteren van het clubreglement
- **Nederigheid:** Zichzelf niet op de voorgrond willen plaatsen. Dit is niet hetzelfde als onderdanigheid, maar door zelfkennis en zelfrelativering respect tonen voor elke andere karateka, ongeacht de graad, en voor de organisatie van de club
- **Moed:** Niet bang zijn om te falen. Een gevecht niet opzij gaan maar aanvaarden. Durven risico's te nemen
- **Zelfcontrole:** Zichzelf in de hand kunnen houden en zich steeds waardig gedragen, bij winst en vreugde maar ook bij verlies of pijn. Technieken dienen met voldoende controle uitgevoerd te worden zodat niemand gekwetst geraakt
- **Team spirit:** Zich positief opstellen en hulpvaardig zijn naar de andere leden toe en de cluborganisatie. Aanmoedigen in plaats van afgunst
- **Positief denken:** Probeer altijd op zoek te gaan naar wat goed is, zowel bij jezelf als bij een ander. Tracht altijd optimistisch te zijn of te blijven, zelfs bij een eventuele tegenslag

## AANSLUITING & VERLOOP SPORTSEIZOEN

- Lid worden kan vanaf 8 jaar, mits je lichamenlijk en mentaal gezond bent.
- G-karate, bedoeld voor personen met een mentale of fysieke beperking, wordt niet onderricht in onze club
- Inschrijven kan op elk moment van het jaar, tijdens de openingsuren van de club
- Het bedrag van het lidgeld hangt af van de maand van inschrijving en het lidmaatschap loopt steeds tot eind augustus
- In het lidgeld is steeds de verzekering inbegrepen
- Elk lid treedt toe tot de federatie aangegeven door de club
- Nieuwe leden die een graad behaalden in een andere club, ongeacht de associatie, behouden deze op voorwaarde dat zij de nodige bewijsstukken kunnen voorleggen. Echter blijft de herwaardering van deze graad mogelijk wanneer na onderzoek blijkt dat het technisch peil van de betrokkene niet overeenstemt met die graad. Discussies over de uitvoering van technieken zullen niet geduld worden. De clubstijl (Shotokan karate) dient aanvaard te worden
- Er wordt 3 keer per week getraind en dit op dinsdag, donderdag en zaterdag
- De lessen en indelingen van de groepen kan elk sportseizoen bijgestuurd worden, wordt apart en voor aanvang van elk sportseizoen medegedeeld
- Een lid is niet verplicht om 3 keer per week te trainen, maar het wordt wel sterk aangeraden
- Een sportseizoen begint steeds de 1ste dinsdag van september en eindigt op de 3de zaterdag van juni
- Tijdens de schoolvakanties wordt er niet getraind, behalve indien men uitgenodigd wordt

## TAAL

- De voertaal van de club is Nederlands
- Voor veiligheidsredenen moet elk lid de Nederlandse taal begrijpen
- Voor allerhande redenen verwachten we dat alle gesprekken tussen de leden onderling of tegenover de trainers, zowel op de tatami of elders in de dojo in het Nederlands verlopen
- De trainer of bestuurslid kan, indien mogelijk, een andere taal gebruiken om anders sprekende leden persoonlijke uitleg te verschaffen

## UITRUSTING, HYGIËNE & ALGEMEEN VOORKOMEN

- Er wordt steeds getraind in een witte, proper gewassen, karate-gi (kimono)
- Van beginners wordt tijdelijk aanvaard dat zij gedurende hun eerste trainingen losse sportkledij dragen
- Het dragen van een kruis- en/of borstbescherming is verplicht vanaf 12 jaar
- Elk lid dient boven de normale uitrusting ook in bezit te zijn van hand-, been- en mondbescherming. Deze speciale bescherming is verplicht om te dragen tijdens de kumite gerichte oefeningen of op aangeven van de trainer.
- Tijdens de lessen is het verboden om sieraden te dragen zoals er zijn: ringen, oorbellen, allerhande piercings, uurwerken, kettingen,...etc. Uitzondering hierop is het dragen van een hartslagmeter, die bij voorkeur bevestigd wordt aan de bovenarm. Bij het dragen van een hartslagmeter aan de pols (horloge) moet deze via een zweetbandje afgeschermd worden.
- Een goede lichaamshygiëne is vereist om te mogen trainen. Dit betekent dat m'n proper gewassen is, een verzorgde haardos heeft (lange haren worden samengebonden met lint, plastic of een band, zonder metalen delen), en de vinger- en teennagels moeten proper en kortgeknipt zijn. In elk geval kan de tatami nooit betreden worden met vuile voeten
- Karateka's met verwondingen mogen de tatami niet betreden of dienen de tatami meteen te verlaten en moeten zich laten verzorgen
- Er wordt getraind op blote voeten, schoenen worden niet toegelaten op de tatami
- Onder de kimono mag een t-shirt (liefst wit) gedragen worden
- De club of ander lid is niet verantwoordelijk voor eventuele schade aan een bril, daarom wordt een sportbril sterk aangeraden om te dragen tijdens de lessen
- Men mag niet deelnemen aan de les onder invloed van drugs of alcohol

## BEGIN EN EINDE VAN EEN TRAINING

- Wees steeds tijdig in de dojo, een 10-tal minuten voor de aanvang van de training
- Ouders van minderjarigen zijn verantwoordelijk voor hun kinderen tot het begin van de les, en na het eindigen van de les
- Men zal de trainingszaal niet betreden zolang nog een training bezig is van een andere groep. Men wacht voor de deur tot het einde van de les.
- In de trainingszaal mag enkel de sporttas meegenomen worden
- Een lid dient altijd zijn geldig vergunningsboekje bij te hebben op training
- Elk lid dient steeds zijn hand-, been-, mond- & kruisbescherming bij te hebben
- Bij het betreden en verlaten van de dojo wordt er rechtstaand gegroet
- Wie te laat is voor de eerste groet, wacht op toestemming van de lesgever om de tatami te mogen betreden
- Voor de start en einde van elke de training wordt er opgelijnd van hoogste naar laagste graad. Hierna beveelt de lesgever om te knielen ('seiza') volgens graad (van hoog naar laag) en volgt de 'mokuso' (ogen sluiten en korte meditatie). Als er 'mokuso yame' wordt gezegd worden de ogen terug geopend.

*Na de mokuso worden 2 geknielde groeten uitgevoerd gevolgd door 'osu':*

*- Sensei ni, rei (buiging als teken van respect naar de lesgevers)*

*- Otaga ni, rei (buiging als teken van respect naar de medeleerlingen)*

*Na het groeten beveelt de lesgever om recht te staan ('kiritsu') en dit gebeurt opnieuw volgens graad (van hoogste naar laagste graad)*

## GEDRAG TIJDENS DE TRAINING

- Snoep, kauwgom of frisdrank tijdens de training is uit den boze. Sportdrank of gewoon water mag wel, en als de trainer het toelaat kan er tijdens een korte rustpauze gedronken worden
- Er moet steeds toestemming gevraagd worden aan de lesgever voordat men de tatami mag verlaten. Je richt je hiervoor naar de lesgever met een staande groet
- De lesgever dient vooraf op de hoogte worden gebracht als je voor één of andere reden de les vroegtijdig moet beëindigen
- Karateka's dienen elkaar steeds (rechtstaand) te begroeten voor de start en na het beëindigen van een oefening met een partner
- Concentratie is noodzakelijk om vooruitgang te maken, dus onnodig spreken vermijden, zeker over andere dingen dan karate. Indien er vragen zijn betreffende bepaalde oefeningen dient men zich rechtstreeks te richten tot de lesgever
- Wanneer men zich blesseert of zich niet goed voelt, dient men de lesgever te verwittigen
- Er wordt niet gepraat tijdens de uitleg van een oefening, en men neemt hierbij een correcte houding aan. Dit is zittend (geknield of in kleermakerszit) of staand, zonder ergens tegenaan te leunen
- Toeschouwers of ouders mogen de les niet storen en blijven buiten de trainingszaal. Ze kunnen de trainingen volgen vanuit de polyvalente ruimte achter het glas

## GEbruik KLEEDKAMERS

- Ouders of derden mogen de kleedkamers niet binnen, zonder toelating van een lesgever. Indien er toch naar binnen moet gegaan worden, mits toelating, wordt er eerst geklopt op de deur voordat men de kleedkamer betreedt
- Wanneer je omgekleed bent, verlaat je de kleedkamer meteen en sluit je de deur. Je blijft nooit onnodig lang binnen in de kleedkamer.
- De deuren van de kleedkamer blijven steeds dicht tijdens het omkleden en tijdens de trainingen
- Het is ten strengste verboden om een smartphone, tablet e.d. boven te halen of te gebruiken in de kleedkamer
- Wanneer je als laatste de kleedkamer verlaat na de training, inspecteer je of er spullen achter gebleven zijn en laat je de deur openstaan. Eventuele achtergelaten spullen worden gemeld aan de lesgevers
- Er zijn aparte kleedkamers voor jongens/heren en meisjes/dames. Vanaf 13 jaar, dient men zich om te kleden in de kleedkamers van de volwassenen

## EXAMEN

- ✓ • Ieder lid kan het ganse jaar door, na een positieve evaluatie door de trainers, verhogen van graad
- ✓ • Tijdens het sportseizoen wordt de karateka constant geëvalueerd. Bovenop de vaardigheid, wordt er ook rekening gehouden met de aanwezigheid, inzet & attitude op de trainingen.
- ✓ • Bovenop de evaluatie krijgt elk lid ook de kans te verhogen van graad door deel te nemen aan het examen, dat minstens 1x per sportseizoen door de club wordt georganiseerd
- ✓ • We verwachten steeds een positieve & respectvolle reactie naar wie een hoger graad heeft verdiend. We tolereren geen rancune of neerbuigende reacties tussen de leden onderling.
- De hoogste graad die in de club behaald kan worden is 1ste kyu, dit is de graad net voor 1ste dan (zwarte gordel)
- Voor het behalen van een 1ste dan (zwarte gordel) of hoger, moet men deelnemen aan het examen georganiseerd vanuit de federatie. Wanneer je hiervoor klaar bent, zal de club je hierop voorbereiden alsook je kandidatuur aan de federatie kenbaar maken
- Om te kunnen deelnemen aan het clubexamen, moet men zich vooraf inschrijven op de gepaste tijdstippen
- Deelname aan het examen kan steeds geweigerd worden. Dit kan bijvoorbeeld als men onvoldoende lessen heeft gevolgd in een bepaalde periode of indien het lid nog helemaal niet voldoet om een hogere graad te behalen
- Men kan enkel deelnemen aan het clubexamen ter verhoging van één enkele graad. Bij een uitzonderlijk goede prestatie op het examen, kan de examencommissie beslissen om het lid met meer dan één graad te verhogen
- Het programma is gebaseerd op de voorschriften van de Belgische Karate Associatie. De beslissingen van de examencommissie zijn onaanvechtbaar, wie niet slaagt wordt aansluitend ingelicht over zijn tekortkomingen

## WEDSTRIJDEN

- Laat weten aan de trainers als je graag wil deelnemen aan wedstrijden (competitie). Anderzijds zullen de trainers de karateka in kwestie aanspreken, motiveren en selecteren voor deelname aan wedstrijden en de daaraan gekoppelde voorbereidingen, als de trainers achten dat de karateka in kwestie daarvoor in aanmerking komt.
- Deelname aan een wedstrijd kan enkel als men door de club geselecteerd en ingeschreven is
- Het inschrijvingsgeld voor wedstrijden wordt door de club betaald
- ✓ • Selecties voor wedstrijden zullen steeds kenbaar gemaakt worden aan de leden & ouders van minderjarigen.
- ✓ • Zonder tegenbericht veronderstellen we dat de ouders op de hoogte zijn en akkoord zijn met de deelname van hun kind
- ✓ • Het lid dient de trainers meteen op de hoogte te brengen in geval deelname onmogelijk is wegens belet of andere vorm van weigering.
- ✓ • In geval het lid niet tijdig heeft verwittigd kan het inschrijvingsgeld voor deelname aan de wedstrijd door de club teruggevorderd worden aan het lid in kwestie.
- Bij deelname aan wedstrijden dient het lid in het bezit te zijn van de nodige uitrusting: hand- en voetbescherming (rood en blauw), rood en blauwe gordel, tandbescherming, borst- & kruisbescherming.
- ✓ • Het vertrekuren en adres van bestemming worden steeds vooraf aangekondigd en tijdens de trainingen. Gelieve 10 min. voor vertrek aanwezig te zijn. De coach/trainer controleert of alle kampers zich tijdig hebben aangeboden op het vertrekpunt.

## VERVOER

✓ *Bevestigen voor deelname aan een wedstrijd, wil ook zeggen dat men op locatie geraakt op de dag van de wedstrijd, door zelf te rijden ofwel samen te rijden.*

## ACTIVITEITEN BUITEN DE CLUB

- ✓ • Meedoen aan stages of eens een training meevolgen in een andere club kan, mits dit op voorhand gevraagd (minstens 2 weken), besproken en goedgekeurd wordt met de trainers
- De club zal regelmatig stages aanbevelen maar kom ook af met eigen voorstellen
- De kostprijs voor deelname aan een stage wordt niet door de club betaald
- Het is perfect mogelijk om eens een training mee te volgen in een andere club, mits dit op voorhand gevraagd, besproken en goedgekeurd wordt met de trainers
- ✓ • Leden die geselecteerd worden door de VKF en uitgenodigd worden op verplichte trainingen, wedstrijden en stages verwittigen spontaan de coach/trainer van hun selectie. Indien ze door omstandigheden niet kunnen deelnemen aan de verplichte activiteiten van de VKF dan brengen ze de coach/trainer hiervan op de hoogte en verwittigen de verantwoordelijke van de federatie om hun afwezigheid te rechtvaardigen.

## FOTO'S, FILMEN EN SOCIAL MEDIA

- Het kan zijn dat er tijdens trainingen of wedstrijden foto's en filmpjes worden gemaakt door de club. Dit beeldmateriaal kan op diverse social media geplaatst worden.
- Indien men niet wenst dat er van zich foto's of video's op social media worden geplaatst door de club, dient dit schriftelijk te laten weten aan het clubbestuur
- Het is verboden om in de dojo foto's te nemen, of te filmen, door leden, ouders of andere toeschouwers zonder toestemming

## ONGEVALLEN

- In geval er zich een ongeval heeft voorgedaan zal de lesgever of de EHBO verantwoordelijke trachten de eerste hulp aan te bieden
- Bij een ongeval waarbij professionele medische hulp nodig is, dienen de verzekeringspapieren in orde gebracht te worden. Deels door de club, en deels door de behandelende dokter. De volledig ingevulde verzekeringspapieren dienen dan zo snel mogelijk terug bezorgd te worden aan de secretaris van de club die dan een dossier zal aanmaken bij de verzekeringsmaatschappij en je verder op weg zal helpen om de medische onkosten te kunnen recupereren

## GEDRAG BUITEN DE DOJO

- Alle clubwaarden blijven geldig voor de leden buiten de dojo
- Misbruik van karatetechnieken is verboden en wordt bestraft
- Het spreekt voor zich dat indien men in een risico situatie komt men altijd eerst probeert deze te verlaten (escalatie vermijden door proberen weg te gaan of te vluchten)
- Indien men toch karate heeft moeten toepassen als zelfverdediging of door iemand in nood te helpen, dient men de club hiervan op de hoogte te brengen

## SANCTIES

- Bij het niet naleven van het clubreglement of het (opzettelijk) toebrengen van schade aan de dojo, materiaal,... kan een lid gesanctioneerd worden. Dit kan het verlaten zijn van de training, tijdelijke schorsing of volledige uitsluiting.
- Bij een schorsing of uitsluiting kan het lidgeld niet teruggevorderd worden

## KLACHTEN

- In het geval van vragen over, moeilijkheden met of het niet akkoord zijn met een sportieve of organisatorische beslissing of manier van werken, dan richt men zich altijd tot de ombudsman
- In het geval van vragen, vermoeden of klachten omtrent (seksuele) integriteit en ongewenste intimiteiten richt men zich tot de API (Aanspreekpunt Integriteit) van de club. De API luistert naar de vraag of het verhaal en verwijst de melder door wanneer nodig of verleent advies bij de mogelijke vervolgstappen, zonder zich inhoudelijk in de zaak te verdiepen of aan waarheidsvinding te doen



### **Ombudsman + API:**

Franky Nierynck

+32 (0) 497 44 97 27

franky.nierynck@gmail.com

## KARATE

Karate is een Japanse vechtkunst. In eerste instantie is het een kunst van zelfverdediging: bij een aanval weert men af om daarna de tegenstander met één tegenaanval uit te schakelen, zodat het gevaar definitief afgewend is. Dit vereist een enorme beheersing van de technieken. Vandaar de strenge gedragscode, zo kenmerkend voor oosterse vechtkunsten, en zeker de Japanse.

Het aanleren van vechttechnieken moet vergezeld gaan met het eerbiedigen van gedragsregels. Vanzelfsprekend zoeken karatebeoefenaars naar een manier om hun bekwaamheid met elkaar te meten. Dit resulteert in verschillende wedstrijdvormen, waardoor karate meer en meer in een sportieve context wordt geplaatst en ook als wedstrijdsport wordt beoefend.

## KARATE-DO

De 'weg van karate' leidt tot fysieke en mentale beheersing:

- Lichamelijke beheersing: beheersing van de technieken;
- Mentale beheersing: de dojo-kun;
- Beheersing van doel: controle van contact;
- Beheersing en behoud van energie (dynamische beheersing = KIME: de focus van maximale energie op het doel);
- Beheersing van het gevecht (Mentale beheersing = Zanshin: de maximale focus op de gevechtssituatie).

Het zich bekwamen in deze vormen van beheersing, zowel fysiek als mentaal, is de essentie van karate. Fysieke beheersing zonder mentale beheersing is waarde(n)loos, en zelfs gevaarlijk. De grote educatieve waarde van de karate beoefening en beleving betekent het 'groeien' in het zich beheersen.

## SHOTOKAN KARATE

De karatestijl dat onderricht wordt in onze club is Shotokan. In karate onderscheidt men verschillende stijlen. Onderscheidend is vooral de uitvoering van de kata en kihon technieken. Gichin Funakoshi, die algemeen gezien wordt als de grondlegger van het moderne karate, benoemde zijn methode van karate 'Shotokan', zijnde 'het huis van Shoto' (Shoto van zijn bijnaam).

Algemeen wordt aanvaard dat de Shotokan karatestijl één van de belangrijkste, zoniet de belangrijkste technische stroming is binnen het internationaal karategebeuren. Shotokan kenmerkt zich door grote en krachtige technieken met sterke, stabiele standen.

*"JE KUNT MISSCHIEN HEEL LANG TRAINEN, MAAR ALS JE ALLEEN MAAR JE HANDEN EN VOETEN BEWEEGT EN OP EN NEER SPRINGT ALS EEN POP, DAN IS KARATE LEREN NIET VEEL ANDERS DAN EEN DANS LEREN. JE ZULT NOOIT DE KERN VAN DE ZAAK HEBBEN BEREIKT; JE ZULT DE KWINTESSENS VAN KARATE NIET HEBBEN BEGREPEN. ""*

*FUNAKOSHI GICHIN, GRONDLEGGER SHOTOKAN KARATE*



