

Hallo,

Zijn de eerste druppels zweet gevallen? Hebben de eerste trainingen al vragen opgeroepen? Of heb je volledig de smaak te pakken?

Dan willen we je wel wegwijs maken in het reilen en zeilen van deze club.

Op de volgende pagina's vind je de nodige info. Er rest je enkel om hard te trainen en deel te nemen aan de clubactiviteiten om je thuis te voelen in deze club. Want dat willen we zijn: een echte dojo-familie!

Welkom !

website : www.karateoudenaarde.be

webmaster : webmaster@karateoudenaarde.be

e-mail: theo.lint@skynet.be

Clubfoto Kerstraining



SAI SEI KAN is aangesloten bij de Vlaamse Karate Federatie v.z.w., de karatebond die erkend is door het BLOSO, onder clubnummer 4051.

We zijn tevens lid van v.z.w. JKA Vlaanderen (onze stijlgroep)

De club werd eind 1992 opgericht door B. Standaert.

Bij gebrek aan een verantwoordelijke en vaste lesgever, nam Theo Lint - toen pas 1^{ste} Dan J.K.A - en gediplomeerd BLOSO-lesgever en jeugdsportbegeleider-officieel sinds april 1994 de eindverantwoordelijkheid van de club. Zelf was hij lid van de karateclub Teku - Kan van Gent, die juni 2015 is gestopt.

Zijn opleiding kreeg hij van Sensei Satoshi Miyazaki, 8 ste Dan J.K.A., die gedurende ongeveer 25 jaar nationaal instructeur was. Onder de leiding van Sensei Miyazaki groeide de Shotokan J.K.A.-groep tot de grootste stijlgroep in België.

Eind mei 1993 overleed de Sensei. Te zijner eer en nagedachtenis engageerde onze Sempai zich om karate in Oudenaarde te stimuleren, gezien er in deze regio op dat moment geen kwalitatieve karate voorzien was. De club bestaat nu 21 jaar.

De Belgische J.K.A. Karate wordt momenteel geleid door Sensei Sergio Gneo, 7^{de} Dan J.K.A. en hoofdverantwoordelijke J.K.A. Belgium. Hij wordt bijgestaan door tal van gerenommeerde hogere dangraden. Een aantal van deze personen worden jaarlijks uitgenodigd in onze club als gasttrainers.

Sai Sei Kan

De clubnaam "Sai Sei Kan" is een samenstelling van drie Japanse schrifttekens:

- Sai : karakter voor opnieuw, vernieuwd, voor de 2e maal
- Sei : karakter voor geboorte, nieuw leven
- Kan : karakter voor groep, plaats, dojo

⇒ groep waar men via karate een nieuwe wending geeft aan zijn leven
= wedergeboorte

De clubleden beschouwen de naam als een eer en dienen alles in het werk te stellen om die naam waardig te zijn.

Bij de clubnaam "Sai Sei Kan" staat telkens "J.K.A. Shotokan Karateclub Oudenaarde"

- J.K.A. : Japanse Karate Associatie
- Shotokan : shoto : de naam die Funakoshi voor zijn hobby de kalligrafie gebruikte
kan : groep, plaats, dojo
- Karate : kara : leeg
te : hand
- Oudenaarde : plaats waar de club gevestigd is

Technische leiding

- hoofdlesgever : Theo Lint 4^{de} Dan JKA
BLOSO-trainer A + Jeugdsportbegeleider
en Seniorensportbegeleider
- hulplesgevers : Christophe Laurier 2^{de} Dan JKA
Maarten Vermeersch 2^{de} Dan JKA
(+bachelor L.O.)
Andy Laurier 1^{ste} Dan JKA
Johan De Merlier 1^{ste} Dan JKA
- clubexaminator : Theo Lint (A – niveau)
- hoofdcoach: Andy Laurier

Sai Sei Kan →
↘

Administratieve leiding

- voorzitter : Pieter-Jan Lint
- secretaris : Christophe Laurier
- penningmeester : Theo Lint

Dagelijks Leiding : Theo Lint

Secretariaat

- Theo Lint, Bloemenlaan 5, 9690 Kluisbergen
0475 /521 976 theo.lint@skynet.be

Jeugdoefenwedstrijden

- administratief verantw. : Theo Lint
- technisch verantw. : Theo Lint
- coaching en begeleiding: vrijwilligers

Ouderverantwoordelijke Tony Schuiten

Jeugdsportcoördinator: Maarten Vermeersch

MISSIE van onze Club

Wij willen een dynamische karateclub zijn. Wij bieden sport aan zowel volwassenen als kinderen (vanaf acht jaar) . Karate beschouwen we als: Zelfverdediging, fysieke trainingswijze, een vormende activiteit, een levensbeschouwing, een recreatief bewegen en een wedstrijdsport. Wij doen dit in de vorm van de zuivere shotokan-stijl, waarbij snelheid en verplaatsing een grote rol spelen.

We volgen de richtlijnen uitgevaardigd door de “ Japan Karate Association (J.K.A.)”, die ons doorgegeven worden via de Belgische en Vlaamse karateinstanties.

Specifiek voor onze stijl J.K.A. Shotokan is de opvoedende en pedagogische waarde die men hecht aan karate

eerlijkheid - hoffelijkheid - nederigheid - moed - zelfcontrole

zijn dan ook de vijf basisgedragsregels. Of anders gezegd: "Als de oefeningen al een gevecht zijn, dan hoort het een gevecht te zijn met jezelf."

Wij zijn bereid mee te werken met de Stedelijke Sportdienst van Oudenaarde.

We zijn bereid bijzondere initiatie lessen te geven voor instanties die ons hiervoor aanspreken: BLOSO, Roefeldag, Grabbelpas, Scholen, sportdiensten.

ACTIES van onze Club

➔ aan iedereen die over de vereiste fysieke kwaliteiten beschikt bieden wij de mogelijkheid zich lichamelijk en geestelijk te ontwikkelen

➔ de nodige technieken en tactieken aanleren, bijschaven en trainen die de leden in de mogelijkheid moeten stellen het karate in al zijn aspecten (recreatief, competitief of beide) te beoefenen naargelang de persoonlijke fysieke eigenschappen en mogelijkheden (beginnelingen begeleiden we individueel door initiatie en/of een peter/meterschap)

➔ zorgen voor een aangepaste medische begeleiding (doktersattest, bijstand bij ongeval, cursus EHBO, contract met kinesitherapeut, sportletselpreventie)

➔ de trainingen wetenschappelijk onderbouwen en sportspecifiek uitbouwen door een jaartrainingsprogramma en door gediplomeerde BLOSO-trainers te vormen die de lessen geven

➔ nadruk te leggen op het traditionele karate

➔ een strikte dojo-etikette te doen naleven

➔ technische activiteiten organiseren (gasttrainers, trainingdagen, competitie) sociale activiteiten organiseren (tombola, eefestijn, clubfeest, uitstap)

➔ jaarlijks een info- en inspraakvergadering organiseren met deelname van ouders en leden, tevens leden betrekken bij de actieve werking van de club

➔ een doorzichtig en gezond financieel beleid te voeren, zonder winstbejag

➔ promotie voeren (affiche, naamkaartje, initiatie geven in scholen en op sportdagen , artikels in de krant , deelname aan Roefeldag , Week van de Sportclubs, BLOSO-jeugd sport, OK-pas Oudenaarde, Grabbelpas, SNSwerking

ORGANISATIE

De beoefenaars van de J.K.A. Shotokan Karate zijn in Vlaanderen verenigd in de Vlaamse Karate Federatie vzw (VKF), erkend door BLOSO. Op Belgisch vlak zijn we vertegenwoordigd door BAKF (Belgian Amateur Karate Federation)

BAKF

↓

VKS - BLOSO

↓

VKF vzw

/ \

scholen/stijlgroep o.a. J.K.A.

VKS : Vlaamse Karate School (sportcel van BLOSO)

BLOSO : Commissariaat Generaal voor de bevordering van de lichamelijke opvoeding, de sport en de openluchtrecreatie.

SPECIFIEK

In karate is de hoofdgedachte 100% energie, een maximale kracht over te brengen op een zo klein mogelijk punt, met controle der technieken en een totale lichaamsinzet vanuit het zwaartepunt of het bekken. Karate is een sport waar zowel lenigheid, snelheid, coördinatie, uithouding, weerstand, soepelheid en kracht aan bod komen.

Trainingsuren

In onze club onderscheiden we twee grote groepen : - de jeugd (-14 jaar)
- de volwassenen (+14 jaar)

De jeugd : woensdag 19u - 20u (8j – 13j)
vrijdag 19u 30-20u30 (JOW / B&B&Z)
zaterdag 10u – 11u30 (basistraining/beginners)

De volwassenen : woensdag 19u - 20u (Wit 0^{de} tot 7^{de} Kyu)
20u - 21u30 (vanaf 6^{de} Kyu)
vrijdag 19u30 - 21u00 (vanaf 6^{de} Kyu)
zaterdag 10u - 11u30 (vanaf alle graden))

Trainingsplaats OP WOENSDAG, VRIJDAG en ZATERDAG:

Dojo Leupegem, Sompelplein 39 b, 9700 Oudenaarde- Leupegem

Kostprijs

- inschrijvingsgeld
15 EURO per persoon
inbegrepen : gradenboekje (1,5 Euro) + clubteken (2 Euro)+ Informatieboek en Examenprogramma's (3 Euro) + alle gordels van de club + T-shirt
éénmalig te betalen

- VKF vzw-vergunning (inclusief verzekering)
35 EURO per jaar per volwassene en / of per jongere
De vergunning loopt over één jaar en wordt jaarlijks geïnd 1 maand voor de vervaldatum van de vergunning. De opvolging gebeurt door het VKF vzw secretariaat, Tarbotstraat 1, 9000 Gent 09 / 248 03 00 fax 09 / 248 03 01

Deze algemene verzekering omvat

- *verzekering tegen ongevallen en burgerlijke aansprakelijkheid*
- *mogelijkheid tot deelname aan externe trainingen, wedstrijden en stages*
- *deelname aan officiële graadexamens met erkende examinatoren.*

- clubgeld - prijs per jaar : (van 27 augustus 2014 tot 30 juni 2015)

volwassenen + 14j	(1 training/ week)	90 EURO
volwassenen	(2/3 trainingen / week)	130 EURO
jeugd - 14 jaar	(1/2 training/ week)	80 EURO

(een deel van dit clubgeld kan gerecupereerd worden via uw mutualiteit en/ of via gemeentelijke sportsubsidies -) zie websites gemeentediensten)

(leden zelfde familie vermindering van 15€ en OK - pas bijzondere prijs)

(er kan ook betaald worden per trimester : aug-dec 55€ jan-april 45 €
april-juni 35€

- Info 'goede' Karateboeken : vragen aan de Sempai

- Sai Sei Kan sleutelhanger : uitgeput
- Sai Sei Kan T-Shirt : gratis bij lidmatschap 2015-2016
- Sai Sei Kan Sporttas : 10€
Geen verplichte aankoop!

- Trainingsgeld
1 EURO per persoon indien gasttrainer wordt uitgenodigd
Te betalen bij de aanvang van elke training.

- Medisch attest laten invullen dat men de karatesport mag beoefenen.
Daarna jaarlijks te hernieuwen bij het betalen van het clubgeld.
De club geeft hiervoor een attest mee dat door de huisdokter dient ondertekend te worden.

Clubactiviteiten

- Technische :
 - bezoek gastlesgevers
 - organisatie extra trainingdagen en initiatielessen
 - deelname aan provinciale en federale trainingen
 - deelname aan wedstrijden en stages
 - deelname Jeugdwedstrijdtrainingen Oost – Vlaanderen (JOW)
 - organisatie clubkampioenschap
 - organisatie van JKA activiteiten
 - het geven van initiaties
 -
- Sociaal :
 - deelname aan week van de sportclubs BLOSO /Sport na School-pas
 - uitstapjes: wandeling (maart) / ijschaatspiste Oudenaarde (dec)
 - clubfeest (tweede zaterdag van mei of eind juni)
 - tombolaverkoop (begin december - eind januari)
 - tombolatrekking (eind januari/begin februari)) + familietraining
 - www.karateoudenaarde.be
 - facebook/groep Sai Sei Kan / Groep Oud-Leden

Kledij

Voor nieuwkomers : niet te overhaast aankopen, wacht een aantal trainingssessies af ! Beginners bestellen hun karate-gi via de club. De karate-gi wordt terug gegeven als men de club verlaat tegen vergoeding.

(Zie invulformulier website www.karateoudenaarde.be + prijzen)

Van zodra men de karate-gi draagt, zorgt men dat deze steeds proper en volledig in orde is en draagt men hem met de nodige trots en met het nodige respect.

Let op de lengte van de broek en de mouwen. Lees ons artikel over de kledij op onze website! Clubteken op de rechtermouw!)

Dojo

De plaats waar karate beoefend wordt, is de dojo. Daarom spreken wij van dojo Bevere(vroegere trainingsplaats) en/of dojo Leupegem.

Hierna volgen enkele dojo-reglementen

- Voor en na de training zorgen de aanwezige karateka's ervoor dat de dojo proper is.
- In de dojo heerst stilte. Er wordt niet gegeten, gedronken of gerookt.

- Steeds correct gekleed de dojo betreden en verlaten. Het omkleden gebeurt in de kleedkamers
- Men tracht tijdig in de les te zijn. De laatkomers mogen alleen de training aanvatten na toestemming van de Sensei, daartoe nemen ze de Seiza-houding (geknield) aan. De laatkomer zal zichzelf spontaan een aangepaste conditie-oefening opleggen. Hierop wordt toezicht gehouden door de Kohai.
- De geknielde groet (Seiza-houding) voert men uit bij begin en einde van de training om de omgeving, de lesgever en de overige karateka's te groeten. Hoe lager men is in graad, hoe langer men groet. Wat het rechtstaan betreft, wacht men tot de karateka rechts van jou opstaat. Dit moet echter in een vloeiende beweging gebeuren zodat alle aanwezigen binnen enkele seconden recht staan. Zie ook bij download op onze website: “ Groeten”
 - De rangschikking der karateka's is volgens graad, volgens anciënniteit der graad, volgens anciënniteit als clublid en volgens leeftijd.
 - Indien de lesgever een niet-zwarte gordel is, dient hij toch aangesproken te worden als Sensei.
 - De dojo wordt blootsvoets betreden.
- Hygiëne
 - Kledij dient proper te zijn. Handen en voeten dienen proper te zijn, de nagels kort geknipt teneinde verwondingen te vermijden.
 - De kleedkamers dienen proper gehouden te worden, de kledij ordelijk opgehangen.
 - De karateka's moeten nette haren hebben die niet hinderen tijdens de les.
 - Metalen haarspelden, oorkettingen, ringen, halskettingen of andere juwelen worden niet gedragen.
 - De dames mogen borst/buikbescherming dragen. De heren mogen onder buikbescherming dragen.
- Training
 - Wanneer men fysisch niet op en top in orde is, waarschuwt men de Sensei.
 - Rechtstreekse opmerkingen van de lesgever aan de trainenden dienen steeds beantwoord te worden met een groet (oess).
 - Concentratie is noodzakelijk om vooruitgang te maken, dus onnodig spreken vermijden, zeker over andere dingen dan karate. Indien er vragen zijn over bepaalde oefeningen dient men zich rechtstreeks tot de Sensei te richten, zonder de lesgang te storen.
 - Hoffelijkheid en respect voor de andere is de deugd van de gevechtssport en dient te allen tijde (op, voor en na de training) aanwezig te zijn. Een lagere gordel aanvaardt de richtlijnen van een hogere gordel!

Examens

Minstens drie maal per jaar wordt er een clubexamen afgenomen. Eens je het vereiste aantal trainingen en voldoende wachttijd hebt, kan je de Sempai vragen of je klaar bent voor je volgende examen. Eventueel kan je vooraf advies vragen aan een hogere gordel. Zonder toestemming van de Sempai kan en mag je geen examen afleggen. Beginners en witte banden kunnen zich maandelijks aandienen voor het clubexamen (kyu graden als tussengraden) op zaterdagmorgen (zie kalender op website!). Vanaf blauw word je schriftelijke uitgenodigd om je examens af te leggen. Vanaf blauw krijg je bij elke afgelegd examen een schriftelijk technisch advies en aandachtspunten voor je volgend examen. De inhoud van de officiële examenprogramma's zijn te vinden op onze website. *Wie minder dan 2/3 trainingsaanwezigheid heeft - om welke reden ook - kan zich niet aandienen voor examen! Maandelijks worden er op de trainingen de examenprogramma's ingeoefend.*

Kosten : Tussengraad :3 Euro Kyu-graad : 6 Euro (Clubnivo)
1ste DAN 150€ 2^{de} DAN 170 € (Federaal Nivo) 3^{de} 200 €

Wedstrijden

Bijna maandelijks vindt er in Vlaanderen een tornooi plaats. Er gaan wedstrijden door voor witte gordels (opgelegd gevecht), blauwe gordels (kata en vrij gevecht), bruine gordels (kata en vrij gevecht). Er wordt meestal gewerkt in een "poule-systeem" zodat je aan een vijftal gevechten kunt deelnemen.

Tevens zijn er in Oost-Vlaanderen de jeugdwedstrijdtrainingen. Onze club neemt hieraan deel mits de steun van de ouders!

Wet op de privacy

Je adres evenals een persoonlijk trainingsfiche kaart wordt bewaard in een veilig bestand uit respect voor je privacy. Wil je inzage in de gegevens over jou, kan dat altijd op eenvoudige aanvraag via e-mail naar theo.lint@skynet.be.

We hopen dat we met deze informatie u een beetje wegwijs gemaakt hebben in het clubgebeuren en wensen u het allerbeste in uw karatecarrière!
Heb je nog vragen, stel ze gerust in de club aan hogere gordels.

De Sempai,
Theo Lint
Oess.