

INFORMASJONSSKRIV

NYBEGYNNERE



Bergen

Karate & Kampsport

Klubb

INNMELDING I KLUBBEN

Bergen Karate & Kampsport Klubb benytter seg av Norges Kampsport Forbund sitt betalings- og medlemssystem. Det vil derfor si at man må gå inn på våre hjemmesider www.bkkk.no og trykke linken som går videre til registrering. Linken finner dere ved å trykke direkte på et bilde som er likt figuren til høyre.



Etter registrering vil dere motta en e-post med avtalegiro kontrakt som **MÅ**:

- skrives ut,
- signeres og
- leveres på neste trening

På våre hjemmesider finner du også informasjon om treningskontingent, treningstider, osv.



1. Våre instruktører og hjelpetrenere er sertifiserte trenere på forskjellige nivåer
2. Vi oppfordrer foresatte til å være med å engasjere barna ved for eksempel å spørre hva de har lært eller gjort på treningene. Dette forbedrer også lærekurven mht at de oppfordres til repetisjon og erindring av øvelser og teknikker.
3. Som foresatt er du hjertelig velkommen til å sitte inne i treningslokaler mens vi holder på, men barna som nybegynnere er ofte mer "fri" når du går og tar deg en kopp kaffe eller svømmetur. Likevel oppfordrer vi deg til å være tilstede ved en eller to treninger i semesteret. Barn blir ofte stolt over å vise hvor flinke de er på trening.
4. Det er viktig at dere ved innmelding også registrerer en e-post adresse og mobil telefon som dere benytter. Dette for viktig informasjon, som for eksempel treninger som utgår som følge av at sentralbadet stenger for svømmestevner.
5. Vi trener kampsport teknikk, fysikk og selvforsvar med vekt på holdnings skapende kvaliteter som høflighet, respekt og tålmodighet.
6. Beskyttelsesutstyr er i utgangspunktet ikke nødvendig før man når ungdomstrinnet. Ved stevner vil det være anledning for å låne hjelm og hansker (der det kreves).
7. Veien til sort belte skjer ved evalueringer kalt gradering, hvorpå gjennomgang av hva man har lært i løpet av semesteret samt evaluering av individuelle fysiske forbedringer blir gjennomført.
8. Graderinger forekommer to ganger i året; før sommerferien og før jul. Dato blir satt opp ved semesterstart, men senest endring 1 måned før gradering.
9. Å stryke en gradering er intet nederlag. Man er ikke den eneste som har strøket en gradering. Dette skyldes ofte at utøveren har vært for ivrig etter å få den neste beltegraden, og mangler gjerne den nødvendige treningen. Vi utøver rettfærdig behandling og beltegrader. Motgang skaper styrke!

Husk at en med sort belte er bare en med hvitt belte som aldri har gitt opp!

VELKOMMEN PÅ TRENING!

SPORTSLIG HILSEN INSTRUKTØRENE

Verv/funksjon	Navn	Telefon	e-post	Parti
Hovedtrener	Bjørn Solberg	99 70 10 59	bjorn@bkkk.no	Alle
Trener	Jannicke Berger	47 400 700	jannicke@bkkk.no	Alle
Trener	Magne Skarsbø	55 98 61 14	magne@bkkk.no	Barn/Kamp
Trener	Bård Sagstad	97 08 68 46	bard@bkkk.no	Voksen/Kamp
Trener	Irene S. Jensen	4686 9966	klumpen_no@yahoo.no	Barn
Trener	Endre Solem	934 61 471	endre@trisol.org	Barn
(Trener	Arnt Nilsen	93 00 42 09	arnt@bkkk.no	Barn)
(Trener	Tuan Minh Tran	90 50 90 17	tuan@bkkk.no	Alle)
Styremedlem	Linn Synes	9590 3687	lsynes@hotmail.com	
Styremedlem	Tor Christian	9342 7259	torbekkvik@gmail.com	

