



INFORMASJONSSKRIV

NYBEGYNNERE BARN/UNGDOM

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 avtalegirokontrakt som **MÅ**:

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

Fordi barn ofte har lyst å prøve ut en idrett før man vet om de vil fortsette med det over flere år, tilbyr vi gratis trening ut året for aldersgruppen 6-15 år. Dere må imidlertid registreres i klubbens medlemsregister ved å fylle ut avtalegiro-kontrakten og levere på treningen. Velges det å fortsette i klubben sommeren vil trekk bli gjort automatisk fra 15. juli. Ønskes det ikke å fortsette etter sommeren må vi få beskjed før utgangen av juni.

Avtalegiro-kontrakt kan også fås på kontoret hvis registrering på web virker vanskelig eller man har problemer å få skrevet ut kontrakten.

På våre hjemmesider finner du bl.a. informasjon om treningskontingent, treningstider, osv. Treningsfri i ferier og av andre grunner vil bli formidlet via Facebook gruppe og e-post.

Våre instruktører og hjelpetrenerne er sertifiserte trenere.

- 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.

- 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 spasertur. 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.
- Vi kommuniserer via e-post og Facebook.
- 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 skolen stenger for eksamener og arrangement.
- Vi trener kampsport teknikk, fysikk og selvforsvar med vekt på holdningsskapende kvaliteter som høflighet, respekt, toleranse, iherdighet og tålmodighet. Husk drikkeflaske.
- 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).
- 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. Det er graderinger mellom fargeskifter.
- Graderinger forekommer to ganger i året; vanligvis før sommerferien og før jul. Dato blir satt opp ved semesterstart, men senest endring 1 måned før gradering. For nybegynnere kreves det minimum 20 treninger før man kan gradere seg.
- 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 belte-graden, 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	Jannikke Berger	47 400 700	jannikke@bkkk.no	Alle
Trener	Magne Skarsbø	55 98 61 14	magne@bkkk.no	Barn/ung
Trener	Bård Sagstad	4686 9966	bard@bkkk.no	Fight
Trener	Erik Zachariassen		erik.z@bkkk.no	Barn/ung
Trener	Andreas Haugland			Alle
Hjelpetrener	Mathias / Bent-Robert			Barn/ung
Sporadisk vikarer	Johannes Stenhøj Drews, Kurt, Carsten, Bård Sande			
Trener (permisjon)	Abraham Talaye			