



INFORMASJONSSKRIV

NYBEGYNNERE BARN/UNGDOM

INNMELDING I KLUBBEN

Fordi barn ofte har lyst å prøve ut en idrett før man vet om de vil fortsette med det over flere år, tilbyr vi sterkt redusert pris på trening ut året for aldersgruppen 6-15 år. Som alle idrettslag under Norges Idrettsforbund / Norges Kampsportforbund må ALLE klubbmedlemmer registreres i klubbens medlemsregister ved å fylle ut avtalegiro-kontrakten og levere på treningen.



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

Gratis treningsavgift det første semesteret! Det eneste man betaler for er kontingenten på 250,- NOK til Norges Kampsportforbund.

Avtalegiro-kontrakt kan også fås på kontoret hvis registrering på web virker vanskelig eller man har problemer å få skrevet ut kontrakten. Send i så tilfelle en epost til bjorn@bkkk.no

Velges det å fortsette i klubben etter nyttår vil trekk bli gjort automatisk fra 15. januar. Ønskes det ikke å fortsette etter sommeren må vi få beskjed før utgangen av desember.

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 hjelpetrenere 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.
- Husk drikkeflaske, bukke inn og ut av treningssal samtidig som du hilser "OSU!", trene barbert på matter.
- 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 mest og lettest 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.
- 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 rettferdig 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	Cathrine Sande	9956 9597	cathrine@bkkk.no	Barn/ung
Trener	Bård Sande	922 33 882	erik.z@bkkk.no	Barn/ung
Hjelpetrenere	Elvedin Rutkusic	9960 3309		Barn/ung
Vikarer	Mathias Davidsen (mathias@bkkk.no), Andreas Haugland, Johannes Stenhøj Drews, Kurt, Erik Zachariassen			