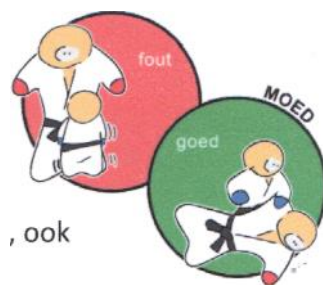


KARATE CODE

Voor de karateka jonger dan 12.

MOED

Wij durven kumite doen tegen een grotere en sterkere tegenstander.
Wij durven onze kata tonen aan een grote groep kijkers.
We gaan toch naar de les, zelfs als we ons minder lekker voelen.
We volharden, en beginnen opnieuw na een mislukking. We geven niet op, ook niet als het even moeilijk is.
We durven kiezen voor de moeilijke weg.



ZELFCONTROLE

Als we pijn voelen zeggen we dat op kalme wijze aan onze tegenstander of trekken we de aandacht van onze lesgever met 'Sempai' of 'Sensei' en vertellen hem op een rustige manier wat er scheelt.

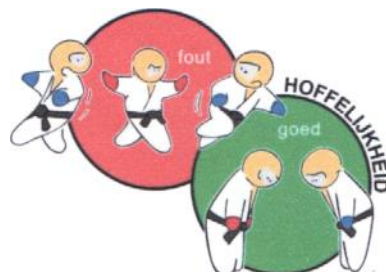
Als we heel erg blij zijn om iets dan mogen we dat wel tonen maar op een rustige manier.

Op training of wedstrijd zorgen we er steeds voor dat onze gordel correct geknoopt is. We controleren onze aanval, zodat we onze vriend niet kwetsen.



HOFFELIJKHEID

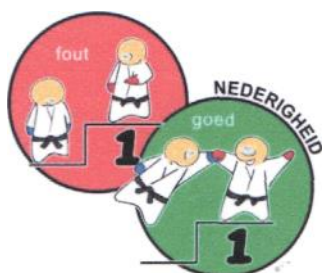
Op de karatetraining groeten we iedereen met een korte hoofdbuiging.
Wij kijken mee rond, bieden onze hulp aan of zoeken even mee wanneer een mede-karateka iets kwijt is...
We luisteren aandachtig naar wat de trainer te zeggen heeft.
Met het woordje 'Sempai' of 'Sensei' trekken we de aandacht van de lesgever zodat we iets kunnen vragen.



NEDERIGHEID

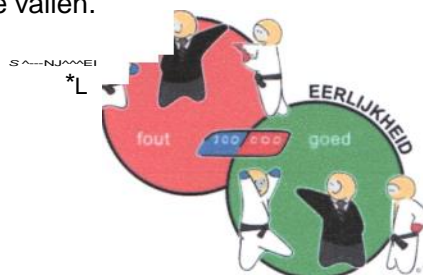
We weten dat we nog veel moeten leren, ook al hebben we een mooi gekleurde gordel. We zijn blij als we winnen, maar blijven er kalm bij.

Wij weten dat we winnen ondermeer doordat we samen met anderen hebben kunnen oefenen. Wij weten dat we het goed kunnen doordat anderen het ons leerden.



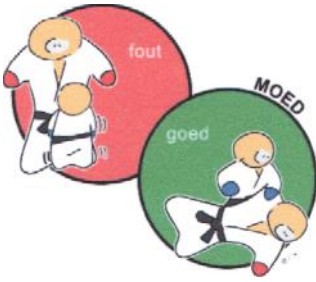
EERLIJKHEID

Wij oefenen correct, ongeacht onze graad, door snel en duidelijk aan te vallen.
Wij vertellen maar zaken als we er 100% zeker van zijn.
We bedenken geen smoes als we te laat zijn.
X
We bedenken geen uitvlucht als we iets hebben misgedaan.



KARATE CODE

Voor de karateka ouder dan 12.



MOED

We durven onze mening geven en doen dit op een vriendelijke en hoffelijke manier.

We volharden, en beginnen opnieuw na een mislukking. We geven niet op, ook niet als het even moeilijk is.

Wij durven kumite doen tegen een grotere en sterkere tegenstander. We durven kiezen voor de moeilijke weg.

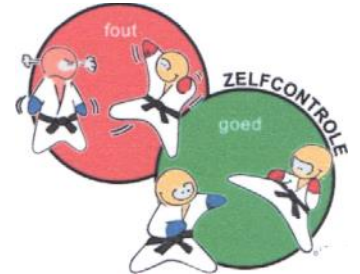
ZELFCONTROLE

We bergen alles wat we nodig hebben voor de training of de wedstrijd proper en netjes op in onze sporttas.

We eten gezond en nemen eerder een appel dan een chocoladereep.

We zorgen dat we op tijd komen voor de training of wedstrijd.

We controleren onze aanval, zodat we onze kameraden niet kwetsen.



HOFFELIJKHEID

Op de karatetraining groeten we iedereen met een korte hoofdbuiging.

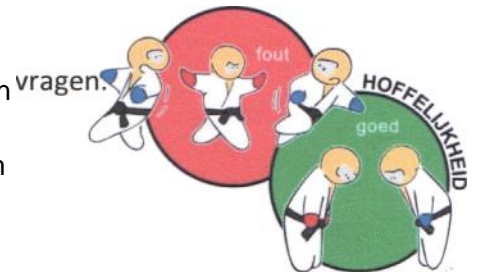
We zetten onze Mp3-speler en GSM af als we de sporthal binnen komen.

We gebruiken sociale netwerksites om contact te houden met vrienden binnen en buiten de karate.

We weten dat we de uitstraling van onze sport hierdoor mee bepalen.

We schrijven of vertellen enkel zaken als we er 100% zeker van zijn.

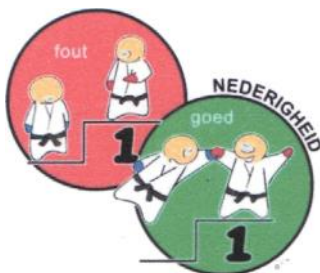
We steken een handje toe als de trainer of onze ouders er om vragen.



NEDERIGHEID

We weten dat we al iets kunnen maar ook dat we toch nog veel kunnen leren. We zijn

blij als we winnen, maar blijven er kalm bij. Wij begrijpen dat ouders en trainers soms een andere mening hebben dan de onze.



EERLIJKHEID

Wij oefenen correct, ongeacht onze graad, door snel en duidelijk aan te vallen.

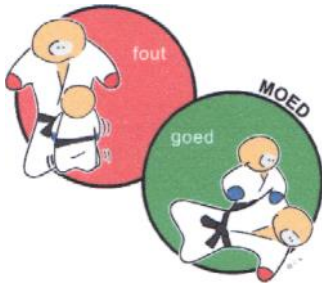
We gaan eerlijk na waarom we niet op training waren.

Wij geven antwoord als ons iets gevraagd wordt en geven aan wat we wel of niet willen vertellen.



KARATE CODE

Voor de ouders van karateka's



MOED

We moedigen ons kind aan om te blijven trainen zelfs al zijn de oefeningen moeilijk.

We proberen ons kind de kansen te geven zodat hij/zij datgene kan bereiken wat in zijn/haar mogelijkheden ligt. We durven een probleem met een trainer/coach/clubregel aankaarten.

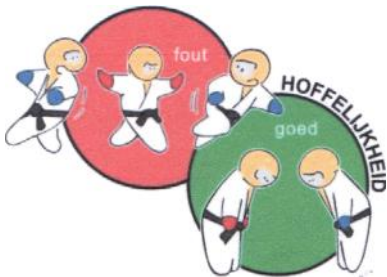
ZELFCONTROLE

We zijn enthousiast en bezorgd en uiten dit op het gepaste moment, op de gepaste plaats en op de gepaste manier.

We aanvaarden het oordeel van de scheidsrechters/examinatoren.

We beheersen ons in een discussie over clubregels/examenuitslag/klacht van de kinderen.

We brengen ons kind tijdig naar de karatetraining of -wedstrijd.



HOFFELIJKHEID

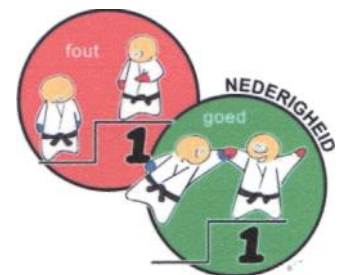
We zorgen ervoor dat onze zoon en/of dochter steeds een propere karategi kan dragen op wedstrijden en trainingen.

We gedragen ons respectvol tegenover de vrijwilligers die onze kinderen mee trachten op te voeden.

NEDERIGHEID

We zijn dankbaar voor de inzet van alle vrijwilligers die betrokken zijn bij het karateonderricht van ons kind.

We trachten de prestatie van ons kind te relativieren.



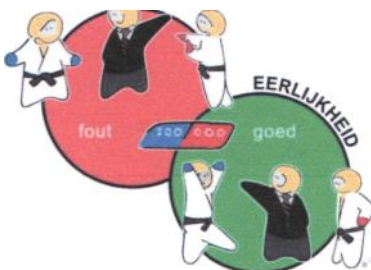
EERLIJKHEID

We trachten de prestatie van ons kind te relativieren.

We vragen uitleg over beoordelingscriteria. We hebben de plicht onszelf te informeren daarover.

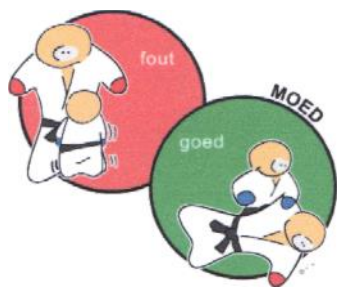
We zijn eerlijk tegen over onszelf en ons kind over onze verwachtingen: hij/zij moet niet de

, wel het beste van zichzelf geven, ervaringen opdoen en genieten.



KARATE CODE

Voor de trainers



MOED

We overleggen met ouders en zoeken naar oplossing als een jongere zich niet houdt aan de richtlijnen van de clubwerking.

We reageren op ongepast gedrag van een karatebeoefenaar.

We hebben de moed telkens weer opnieuw te beginnen.

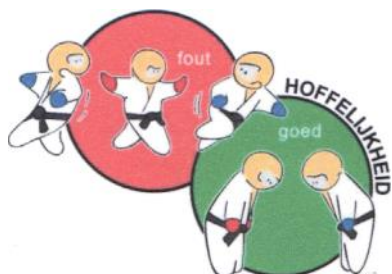
Wij moeten de moed opbrengen om ons te verzetten tegen ontgoocheling.

ZELFCONTROLE

We houden onze lessen gedisciplineerd om in een zo goed mogelijke sfeer te kunnen werken, zodat het leerproces optimaal verloopt.

We leggen onszelf discipline op.

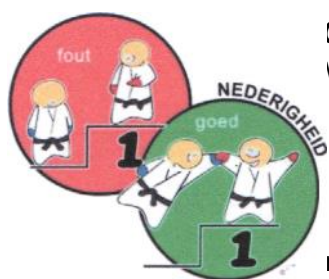
Als trainer en coach hebben we een plicht op ons genomen, we trachten die correct en gepast uit te voeren.



HOFFELIJKHEID

We weten dat wij een voorbeeld zijn voor al onze karatebeoefenaars en trachten aldus te ageren: wij zijn vriendelijk, we zijn gedisciplineerd, we houden ons aan de richtlijnen van de federatie, van de club,....

We hebben respect voor het "niet kunnen" of "nog niet kunnen" van onze karatebeoefenaars.



GHEID

We zorgen ervoor dat onze trainingen in functie staan van onze karatebeoefenaars en vergeten onze eigen wensen en doelen.

We scholen ons zo veel mogelijk bij door deel te nemen aan de door de federatie voorziene bijscholingen en trainingen.

We proberen voortdurend onszelf te relativieren, onze bereikte status, zelfs onze realisaties.

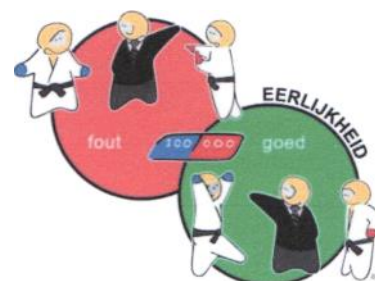
EERLIJKHEID

We zijn consequent in ons denken en handelen.

We zeggen eerlijk waar we voor staan.

We geven dezelfde kansen en mogelijkheden aan iedereen, volgens dezelfde richtlijnen.

We hanteren zoveel mogelijk objectieve criteria bij het beoordelen van een prestatie.

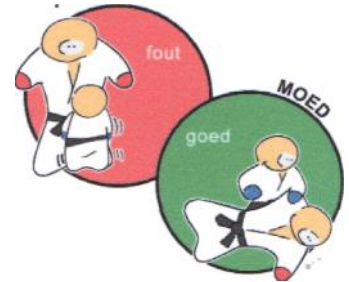


KARATE CODE

Voor de coaches en begeleiders

MOED

We motiveren onze karatebeoefenaars om deel te nemen aan wedstrijden. Wij reageren op onbetamelijk gedrag van kampers en supporters. We volharden in het begeleiden van minder goede karatebeoefenaars. Durven ingaan tegen wensen/eisen van kampers en/of ouders.



HOFFELIJKHEID



ZELFCONTROLE

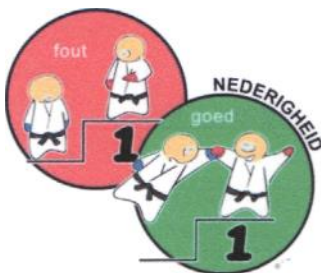
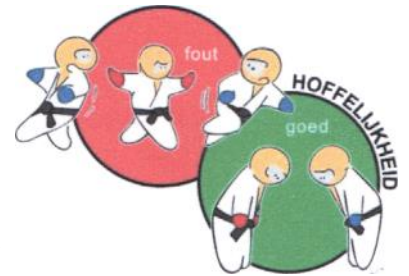
We zijn heel erg blij met een overwinning en tonen dit op een serene manier.
We zorgen dat onze kledij als coach steeds in orde is.

Wij reageren op onbetamelijk gedrag van kampers en supporters.

We trachten zo goed mogelijk en correct de richtlijnen van de scheidsrechters te volgen.

We aanvaarden de mening van anderen.

We weten dat we een voorbeeldfunctie hebben in het respecteren van de mening van het scheidsrechtersteam.



GHEID

We aanvaarden het oordeel van de scheidsrechters.

We leren onze kampers te aanvaarden dat deelnemen belangrijker is dan winnen.

We tonen alle respect voor de inzet van de kampers.

EERLIJKHEID

Wij streven naar mooie overwinningen door fair behaalde overwinningen. We hanteren objectieve criteria bij oordeel over prestatie, er is geen favoritisme.

