



Clubreglement Kurai-do Lievegem



Inhoud

1. *Voorblad*
2. *Inhoudstafel*
3. *Introductie*
 - a. *Informatie over de club*
 - b. *Kracht achter Kurai-do*
4. *Regels van de dojo / Dojo Kun*
 - a. *karateka's*
 - b. *ouders*
5. *Verloop lessen*
6. *Lid worden*
7. *Betaling*
 - a. *lidgeld*
 - b. *kledij / materiaal*
 - c. *bevorderingsexamen*
8. *Bevorderingsexamen*
9. *Afwezigheid / kwetsuren*
10. *Slotwoord*

Introductie

Welkom bij karateclub Kurai-Do Lievegem (Zomergem)!

Karateclub Kurai-do is een plek waar jong en oud samenkomen om de krijgskunst van het karate te beoefenen.

De naam van onze club, **Kurai Dō**, komt uit het Japans en draagt een diepe symboliek met zich mee.

- **"Kurai" (暗い)** betekent letterlijk "donker", maar verwijst in deze context naar innerlijke diepgang, sereniteit en de kracht van stilte. Het staat voor het vermogen om met ernst, focus en nederigheid te trainen – kwaliteiten die centraal staan in het karate.
- **"Dō" (道)** betekent de weg of het pad – een veelgebruikte term in Japanse krijgskunsten die aangeeft dat karate meer is dan enkel sport: het is een levenslange reis van persoonlijke groei, discipline en respect.

Samen vormt **"Kurai Dō"** dus:

"Het pad van innerlijke kracht en toewijding."

ONZE STIJL

Bij Kurai-Dō beoefenen we **Shotokan karate**.

Een traditionele Japanse karatevorm die wereldwijd bekend staat om zijn krachtige, zuivere technieken en zijn diepe filosofische achtergrond.

Onze benadering is sterk beïnvloed door **sensei Taiji Kase** (1929–2004), één van de belangrijkste meesters binnen de Shotokan-stijl.

Sensei Kase was een directe leerling van Gichin **Funakoshi** en later ook Yoshitaka Funakoshi (de zoon van Gichin).

Hij bracht een unieke diepgang in het karate. Zijn visie legde niet alleen de nadruk op krachtige, dynamische technieken, maar ook op ademhaling, energie (ki), vloeiende bewegingen en het doorvoelen van elke techniek tot in de kern.

"Karate is a lifetime search. If you think you have arrived, you have stopped learning."

— **Sensei Taiji Kase (1929–2004)**



Introductie



KSKA - Kase Ha Shotokan Ryu Karate Do



BKSA - Belgian Shotokan Academy

Introductie

De kracht achter Kurai-Do

BESTUUR

VOORZITTER	BESTUURSLID
Piet Smessaert	Katrien Huysman

TRAINERS

JEUGD	VOLWASSENEN
Piet Smessaert 3e Dan Initiator trainer Karate Sport Vlaanderen	Roberto Bouqaert 5e Dan Trainer B Sport Vlaanderen
Geert Van Haverbeke 2e DAN Initiator trainer Karate Sport Vlaanderen	Piet Smessaert 3e Dan Initiator trainer Karate Sport Vlaanderen
Peggy De Smet 1e Dan - BKSA	
Thanée Van den Branden 1e Dan - BKSA	

Elke trainer bij Kurai Dō blijft zichzelf ontwikkelen via bijscholingen en stages.
Zo garanderen we dat onze leden kunnen groeien in een omgeving waar kwaliteit, veiligheid en respect centraal staan.

API (Aanspreekpunt Integriteit)

Piet Smessaert

Thanée Van den Branden

Bij Karateclub Kurai- Do hechten we veel belang aan een veilige, respectvolle en open sportomgeving voor al onze leden.

Daarom hebben we een **Aanspreekpunt Integriteit (API)** binnen de club. Dit is een laagdrempelig aanspreekpunt, een vertrouwenspersoon voor sporters, ouders, trainers of andere betrokkenen met een vraag, vermoeden of klacht rond mogelijk grensoverschrijdend gedrag. *(situaties van grensoverschrijdend gedrag zoals psychisch, fysiek, seksueel grensoverschrijdend gedrag, pesten, verwaarlozing of ander ongewenst gedrag)*

Wat kan je verwachten van de API?

- Een luisterend oor in een veilige en vertrouwelijke omgeving
- Informatie en advies bij twijfels of zorgen
- Hulp bij het zoeken naar een oplossing of doorverwijzing naar de juiste instanties
- Ondersteuning voor iedereen die zich oncomfortabel of onveilig voelt binnen de clubcontext

De API behandelt elk signaal serieus en met discretie*. Het is geen scheidsrechter, maar een onpartijdige vertrouwenspersoon die mee waakt over een gezonde clubcultuur waarin respect centraal staat.

**Discretie is niet hetzelfde als geheimhouden of beroepsgeheim! Onze API gaan zorgvuldig om met gevoelige informatie en nemen verschillende aspecten in overweging alvorens ze de vernomen informatie (of bepaalde delen hiervan) delen binnen het bestuur van de club.*

(vb.: de ernst van de feiten, het belang van de sportorganisatie, het belang van het slachtoffer, het belang van de vermeende pleger etc.)

Onze API houden dus niet alles voor zichzelf!

Webmaster / sociale media

Peggy De Smet

Thanée Van den Branden

Contact met de club

Wie	contactgegevens
Voorzitter Piet Smessaert	Telefoon + <u>32 474 55 05 65</u> Email <u>info@kuraido.be</u>

Neem gerust contact op bij vragen, zorgen of andere zaken.
Voor meer informatie kan je ook steeds terecht op onze website
(www.kuraido.be) of onze facebook pagina.



Dojo Kun

“Reigi o omonzuru koto”

- Respecteer de etiquette

= Regels van de Dojo

De dojo (trainingsruimte) is meer dan een plek om te oefenen. Het is een ruimte van respect, focus en groei. Bij Kurai Dō volgen we niet alleen technieken, maar ook de geest van het karate.

De kern van onze dojo regels zijn gebaseerd op de gedragscode van de Vlaamse Karate Federatie (VKF) en vormen de basis van onze manier van trainen, omgaan met elkaar en groeien als karateka.

Ze worden gedragen door **vijf basiswaarden (+ korte schetsing)**:

- **Hoffelijkheid** (Reigi)
 - We groeten steeds bij het betreden en het verlaten van de dojo
 - We groeten naar iedereen (medekarateka, sensei etc.)
- **Nederigheid** (Kenson)
 - We zijn blij met onze prestaties, maar we weten dat we nog veel moeten leren ongeacht onze kleur van Obi (gordel)!
 - We helpen elkaar en onthouden dat we kunnen leren van elkaar.
- **Moed** (Yūki)
 - We durven kiezen voor de moeilijke weg
 - We durven bij een grotere of sterkere tegenstander staan
 - We durven kihon en kata uit te voeren voor toeschouwers
 - We gaan naar de les ook al voelen we ons minder goed in ons vel
 - We durven onze grenzen aangeven naar elkaar toe
- **Eerlijkheid** (Seijitsu)
 - We oefenen correct, ongeacht onze graad
 - We geven toe wanneer we fout zijn
 - We zijn eerlijk naar sensei en antwoorden eerlijk wanneer hij of ze een vraag stelt
- **Zelfcontrole** (Jisei)
 - We controleren onze aanval, zodat we onze tegenstander geen pijn doen
 - We controleren onze afweren, zodat we onze tegenstander geen pijn doen.
 - We zijn ons emoties de baas en kunnen successen/nederlagen een plaats geven

“Jinkaku kansei ni tsutomuru koto”

- Streef naar de vervolmaking van het karakter

“Doryoku no seishin o yashinau koto”

- Kweek de geest van inspanning

“Makoto no michi o mamoru koto”

- Verdedig de weg van de waarheid

“Kekki no yū o imashimuru koto”

- Wees terughoudend in agressie

Dojo Kun

Naast de vijf basiswaarden hechten we bij Kurai-do ook belang aan onze eigen waarden:

- **Doorzettingsvermogen**
 - We geven niet op, ook als het moeilijk wordt. We onthouden dat we enkel zo groeien!
 - We blijven trainen ook al hebben we tegenslag.
- **Respect & Discipline**
 - We komen steeds enkele minuten voor de training aan
 - Je spreekt de lesgevers steeds aan met 'Sensei' en bent steeds beleefd.
 - Je praat niet tijdens uitleg of demonstratie
- **Hygiëne / voorkomen**
 - Je draagt steeds een proper gewassen Gi (karate pak).
 - Je draagt je Obi (gordel) op de correcte manier
 - Je komt trainen met propere voeten/ handen en korte nagels!
 - We dragen geen sieraden (armbanden, oorbellen, kettingen etc.)
 - Lange haren zijn steeds opgestoken
- **Wat je leert in de dojo, blijft in de dojo!**
 - De technieken die je hier onder de begeleiding van je trainers leert, zijn enkel bedoeld voor training en zelfontwikkeling.
 - Het gebruik van karate buiten de dojo is **strikt verboden**, behalve in situaties van echte nood waarin zelfverdediging nodig is.

Wanneer de regels bewust en herhaaldelijk niet worden gevolgd, kunnen er maatregelen opgelegd worden.

Deze dienen om de harmonie binnen de club te beschermen.

Mogelijke maatregelen zijn:

- Een persoonlijke waarschuwing van de trainer/clubvoorzitter
- Tijdelijke schorsing van deelname aan trainingen en activiteiten
- In ernstige of herhaalde gevallen: definitieve uitsluiting uit de club.

Dojo Kun

Voor de ouders, toeschouwers en aanwezige sympathisanten

Ook jullie spelen een waardevolle rol in de groei van onze karateka's.

- **Stilte en respect**

- Houd de trainingsruimte stil en storingsvrij. Gelieve niet te roepen of rond te lopen tijdens de les.
- Blijf op de voorziene plekken aan de zijkant van de dojo.

- **Ondersteun met aanmoediging**

- Laat de instructie over aan de lesgevers. Uw vertrouwen in ons geeft uw kind rust en ruimte om te leren.
- Ondersteun uw kind in het volgen van de dojo kun

- **Sta open voor overleg**

- Bij vragen of zorgen, spreek gerust een trainer of bestuurslid na de trainingen.

- **Beeldmateriaal**

- Let op met het maken van beeldmateriaal. Niet iedereen geeft toestemming om op camera te staan!
- Let op met het posten van beeldmateriaal online, opnieuw geeft niet iedereen hier toestemming voor!
- Luister eerst bij de trainers of het bestuur of het nemen van foto's/ video's toegestaan is.

Samen bouwen we aan een warme, respectvolle en veilige sportomgeving!

Lessen

Hoe we trainen bij Kurai Dō?

We combineren traditie en groei in onze manier van trainen. We geloven dat karate voor iedereen toegankelijk moet zijn, maar dat jeugd en volwassenen elk een eigen aanpak nodig hebben om optimaal te groeien.

Daarom trainen kinderen en volwassenen apart, met aangepaste methodes en doelen.

Tijdschema trainingen

DAGEN	JEUGD	VOLWASSENEN
WOENSDAG	19u-20u	20u-21u30
VRIJDAG	19u-20u	20u-21u30

Onze trainingen steunen op **drie grote pijlers**:

1. Kihon (basistechnieken)

Elke karateka bouwt een sterke basis op door het zorgvuldig oefenen van standen, slagen, trappen en verdedigingen.

Jeugd leert via speelse, gestructureerde opdrachten.

Volwassenen trainen intensiever op kracht, precisie en verdieping.

2. Kata (stijloefeningen)

Kata ontwikkelt techniek, concentratie en ritme.

Jeugd leert stap voor stap de bewegingen begrijpen

Volwassenen verdiepen zich in toepassingen (bunkai) en correct gebruik van energie, ademhaling etc.

3. Kumite (oefengevechten)

Kumite leert afstand, timing en controle.

Jeugd oefenen dit veilig en eenvoudig

Volwassenen gaan dieper in op strategie, controle, snelheid en reactie onder druk.

Lessen

Naast de reguliere trainingen organiseren Kurai Dō, de federatie en andere clubs ook stages voor de leden.

Tijdens deze stages krijgen karateka's de kans om nieuwe inzichten op te doen, andere lesgevers te ontmoeten en zich verder te verdiepen in hun karate.

- Dan trainingen (specifiek ter voorbereiding van examen zwarte gordel BKSA, bij voorkeur vanaf 5e kyu)
- Provinciale stages
- Externe stages (volwassenen)
 - Academie trainingen (vanaf 1e kyu)
 - Weekendstages (vb.: kase memorial, zomerstage etc.)

Deze stages zijn ideaal om:

- Extra te trainen buiten de gewone lestijden.
- Andere stijlen, toepassingen of technieken te ontdekken.
- De eigen grenzen te verleggen in een motiverende omgeving.
- De karategemeenschap buiten onze club te leren kennen.

Wij moedigen deelname sterk aan, zeker voor wie wil groeien als karateka.

De club zorgt voor duidelijke communicatie rond data, locaties en inschrijvingen.

Meestal zijn deze stages toegankelijk voor zowel jeugd als volwassenen, soms apart, soms samen. Details hier omtrent worden op voorhand gecommuniceerd!

Externe stages zijn een mooie aanvulling op de dojo-trainingen en helpen elke karateka om sterker, vaardiger en zelfverzekerder te worden.

Lid worden

Wil jij of je kind starten met karate?

Bij Kurai Dō heten we nieuwe leden van harte welkom, ongeacht leeftijd of ervaring!

Hoe kan je lid worden?

1. Proeflessen

- Iedereen mag 3 gratis en vrijblijvende proeflessen volgen. Hier volstaat een sportieve outfit.
- Zo kan je rustig kennismaken met onze club, trainers en trainingsstijl

2. Inschrijven

- Na de proeflessen krijg je alle info over de inschrijving en lidgelden.
- Inschrijven kan eenvoudig via de clubvoorzitter Piet Smessaert.

3. Lidmaatschap

- Elke karateka wordt automatisch aangesloten bij de bevoegde federaties.
- Dit zorgt voor een sportverzekering en laat je toe om aan officiële activiteiten deel te nemen.

4. Starten met trainen

- Na inschrijving kan je onmiddellijk starten met de trainingen.
- Een officiële karate-gi kan aangeschaft worden via de clubvoorzitter Piet Smessaert.

Betaling

Bij Kurai Dō streven we naar duidelijkheid en transparantie rond betalingen, zodat iedereen weet waar hij of zij aan toe is.

1. Lidgeld

- Bij inschrijving wordt een halfjaarlijks lidgeld betaald.
- Dit dekt:
 - Deelname aan alle reguliere trainingen.
 - Verzekering
 - Administratieve kosten van de club.
- Het lidgeld wordt jaarlijks gecommuniceerd bij de start van het seizoen.

Let op: het lidgeld dient binnen de afgesproken termijn te worden betaald om verzekerd te blijven tijdens de trainingen.

Geen betaling van het lidgeld binnen de vooropgestelde termijn wordt beschouwd als een signaal van stopzetting van het lidmaatschap.

2. Kledij en materiaal

- Karate-gi (trainingspak) is verplicht na de proefperiode!
- De club biedt kwaliteitsvolle karate-gi's aan tegen een correcte prijs.
- Andere benodigdheden (zoals handschoenen, borstbescherming, kruisbescherming etc.) kunnen naargelang de leeftijd en graad ook aangeschaft worden, steeds in overleg met de trainers.
- Materiaal kan via de club besteld worden.
- **Gelieve alles tijdig te betalen om aanslepende kosten te vermijden.**

3. Examens en graden

- Deelname aan bevorderingsexamens vereist een kleine examenkost.
- Deze bijdrage dekt de administratie, diploma's en gordels.
- Dit wordt steeds duidelijk gecommuniceerd naar de ouders/leden.
- **Gelieve alles tijdig te betalen om aanslepende kosten te vermijden.**

Samengevat:

- **Lidgeld:** halfjaarlijks te betalen (bij aanvang seizoen en in januari)
- **Kledij en materiaal:** aan te kopen na de proefperiode, via de club.
- **Examens:** aparte bijdrage per examenmoment.

Voor vragen rond betalingen, betalingsmodaliteiten of andere zaken kan je steeds terecht bij het bestuur.

Bevorderingsexamen

Evaluatie is een essentieel onderdeel van het leerproces en wordt gebruikt om zowel de technische vaardigheden als de persoonlijke groei van elke karateka te volgen. Hieronder staan de belangrijkste regels en richtlijnen voor evaluatie in onze dojo:

- **Objectieve beoordeling**

- Evaluaties worden altijd op basis van objectieve criteria uitgevoerd, zoals techniek, discipline, houding, inzet en respect.
- We kijken naar de voortgang van elke karateka op zijn of haar niveau, afhankelijk van de graad!

- **Regelmatige feedback**

- Tijdens de trainingen geven de trainers regelmatig feedback om ervoor te zorgen dat de karateka's weten waar ze staan en waar ze aan kunnen werken.
- Deze feedback is steeds positief en constructief, gericht op verbetering en niet op kritiek.
- Na het bevorderingsexamen wordt een evaluatieformulier opgesteld om feedback te optimaliseren

- **Graad en examen**

- Het behalen van een nieuwe graad wordt geëvalueerd tijdens de jaarlijkse examens, waarin de karateka's hun vaardigheden demonstreren voor een commissie van trainers.
- De inzet en evolutie doorheen de wekelijkse trainingen worden meegerekend in de eindevaluatie.
- Examencriteria worden vooraf duidelijk gecommuniceerd, zodat karateka's zich goed kunnen voorbereiden. De examenprogramma's staan steeds ter beschikking op de website van de club (www.kuraido.be)

- **Jury / commissie**

- Dit is samengesteld uit de clubtrainers
- De jury heeft het uiterste beslissingsrecht tijdens de examens. Wat de jury beslist staat op geen enkele wijze ter discussie. De beslissingen zijn steeds onderbouwd.

- **Gelijke kansen**

- Alle karateka's krijgen gelijke kansen om zich te ontwikkelen en zullen altijd in een positieve en eerlijke omgeving geëvalueerd worden.
- Er wordt geen voorkeur gegeven aan specifieke leerlingen; de evaluatie is gebaseerd op inzet, technische vooruitgang en persoonlijke ontwikkeling.

Bevorderingsexamen

- **Verloop**

- Er zijn 2 vaste momenten doorheen het jaar waarop examens worden afgenomen.
- Dit zijn aparte dagen (zondagen) los van de vaste trainingsmomenten.

1) November

2) Mei

De concrete data en andere informatie worden op voorhand gecommuniceerd door de sensei. Deze data, locatie etc. worden zorgvuldig gekozen en staan niet ter discussie.

- **Publiek**

- Tijdens de bevorderingsexamens worden toeschouwers onder geen enkele voorwaarde toegelaten. Het examenmoment is een intens en persoonlijk proces, waarbij karateka's onder druk moeten tonen wat ze geleerd hebben. De aanwezigheid van toeschouwers – zelfs goedbedoeld – kan voor onnodige stress, afleiding of prestatiedruk zorgen.
- Zonder publiek kunnen de deelnemers zich volledig concentreren op hun technieken, zonder beïnvloeding van buitenaf.

- **Deelnemingcriteria**

- Trainers van Kurai-do beslissen wanneer een karateka kan deelnemen aan een bevorderingsexamen. Dit wordt steeds beargumenteerd op basis van het aantal trainingen die een karateka moet behalen en de uitdrukkelijke toelating van de sensei. Deze is steeds op basis van de inzet en de evolutie tijdens de trainingen.
- Wanneer men niet kan deelnemen aan de eerstvolgende examens schuift de deelname op naar de volgende officieel vastgelegde datum.

Bevorderingsexamen

Slaagkansen

OBI VOLGORDE	KYU
Wit	9e kyu
Geel	8e kyu
Oranje	7e kyu
Groen	6e kyu
Blauw +1 streepje	5e kyu
Blauw + 2 streepjes	4e kyu
Bruin + 1 streepje	3e kyu
Bruin + 2 streepjes	2e kyu
Bruin + 3 streepjes	1e kyu
Zwart	1e Dan (Shodan)
	2e Dan (Nidan)

*Het examen voor de zwarte gordel is een bijzonder moment in de karateweg.
Voor meer informatie over de mogelijkheden, de voorbereiding, de voorwaarden en de planning kan je terecht bij de sensei of de clubvoorzitter.*

Bevorderingsexamen

Wat als je niet slaagt?

= Waardering van inzet

Bij Kurai Dō geloven we dat karate niet alleen draait om slagen of falen, maar vooral om inzet, karakter en doorzettingsvermogen.

Wanneer een karateka tijdens een bevorderingsexamen niet slaagt, maar wel duidelijk inzet, discipline en geestdrift heeft getoond, krijgt hij of zij een **streepje** op de **huidige gordel**.

Dit streepje is een teken van erkenning: het laat zien dat de karateka op de goede weg is en dat zijn of haar inzet wordt gewaardeerd.

Met extra training, verbeterde technieken en volharding wordt een volgende kans op succes voorbereid.

Bij ons is elke stap vooruit belangrijk – ook al gaat het soms met kleine stappen.

Ook deze beslissingen worden gemaakt door de jury/Sensei en staan onder geen enkele voorwaarde ter discussie. De resultaten zijn steeds onderbouwd op basis van het examen en de doorlopende evaluatie tijdens de lessen.

Afwezigheid / kwetsuren

Bij Kurai Dō vinden we het belangrijk dat iedereen op een verantwoorde en respectvolle manier omgaat met afwezigheid en blessures.

Afwezigheid

- Regelmatige aanwezigheid is essentieel voor een goede vooruitgang in karate. Het is daarnaast noodzakelijk om deel te kunnen nemen aan de bevorderingsexamens.
- Kan je niet aanwezig zijn op een training? Meld dit vooraf kort bij je trainer of via een berichtje (sms/ sociale media) of email naar de club.
- Langer durende afwezigheid (bijvoorbeeld door ziekte, vakantie of andere omstandigheden) graag ook even melden, zodat we hiermee rekening kunnen houden.

Respect voor de training en de groep begint met heldere communicatie.

Kwetsuren en blessures

- Heb je een blessure, hoe klein ook? Meld dit altijd voor de start van de training aan de trainers!
- We passen de training aan waar nodig om verdere schade te voorkomen.
- Bij zware blessures vragen we om, in overleg met een arts, pas opnieuw te trainen wanneer het verantwoord is!

Veiligheid en gezondheid komen altijd op de eerste plaats!

Blijf je ondanks een blessure graag betrokken? Kom gerust kijken naar de training. Karate is ook leren door te observeren!

Samengevat:

- Meld afwezigheden tijdig via mail, bericht, sociale media
- Meld blessures altijd voor de training.
- Bij zwaardere blessures gelieve niet deel te nemen om verdere schade te voorkomen.
- Veiligheid en gezondheid gaan boven alles.

Afwezigheid / kwetsuren

Blessures tijdens trainingen bij Kurai Dō

Hoewel we bij Kurai Dō trainen met respect, controle en veiligheid als hoogste prioriteit, kunnen kwetsuren tijdens het sporten soms toch voorkomen. Het is tenslotte een contactsport of vechtsport.

Wat doen we bij blessures tijdens een training?

- Bij een kwetsuur wordt de training indien nodig stopgezet voor de betrokken karateka.
- De trainers zorgen voor een eerste inschatting en eerste hulp indien nodig.
- Indien nodig geacht, wordt de karateka verder verzorgd en indien vereist nemen we contact op met de ouders of familie.
- Zo nodig krijgt de karateka de nodig voorzorgsmaatregelen inzake verzekering etc.
- We moedigen iedereen aan om, wanneer nodig, medische hulp in te roepen en rust te nemen.

Belangrijk:

- Alle blessures, hoe klein ook, moeten gemeld worden aan de trainer.
- Bij twijfel over verder trainen zal steeds in het belang van de karateka besloten worden.

Karate leert ons niet alleen kracht en techniek, maar ook zelfzorg en verantwoordelijkheid voor het eigen lichaam.

Slotwoord

Met dit reglement willen we duidelijkheid scheppen over de werking, de afspraken en de verwachtingen binnen onze club.

We trainen samen met respect voor elkaar, de dojo en de traditie van het karate.
Door lid te worden van Kurai Dō verklaar je je akkoord met deze regels en draag je actief bij aan een veilige, eerlijke en warme clubomgeving.

Samen bouwen we niet alleen aan onze techniek, maar ook aan karakter, discipline en verbondenheid.

We danken alle leden, ouders en sympathisanten voor hun inzet, vertrouwen en steun.

"Osu"

-met respect en vastberadenheid.

"Rei"

- Eer aan de dojo, de traditie en elkaar.

"In karate, form is important, but spirit is essential."
In karate is vorm belangrijk, maar geest (spirit) is essentieel.

-Taiji Kase