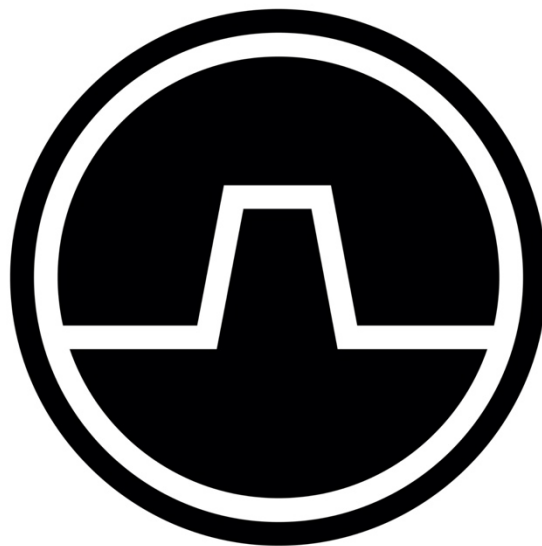


# Bærum Shotokan Karateklubb

Informasjonsskriv til klubbens  
medlemmer



**Bærum Shotokan  
Karate**

バールム 松涛館

Styret  
04.01.2024

---

## Innholdsfortegnelse

1. Innledning - Hovedtrener har ordet .....	2
2. Om klubben og stilarten .....	3
2.1. Bærum Shotokan Karateklubb .....	3
2.2. Kommunikasjon med medlemmer .....	3
3. Om Shotokan karate stilarten .....	3
3.1. Shotokan karate .....	3
3.2. Karatens filosofi .....	3
3.3. Ord og uttrykk .....	4
4. Klubbens generelle medlemsvilkår .....	4
4.1. Generelle vilkår.....	4
4.2. Medlemskontingent .....	4
4.3. Treningsavgift.....	4
4.4. Oppsigelse av medlemskap.....	5
4.5. Betaling for gasshuku og graderinger .....	5
4.6. Sykdom.....	5
4.7. Generelt om betalinger.....	5
5. Trening .....	5
5.1. Treningssted .....	5
5.2. Treningstider .....	5
5.3. Treningen.....	5
5.4. Trenere .....	6
5.5. Disiplin og sikkerhet.....	6
6. Gradering .....	6
6.1. Beltesystem .....	6
6.2. Graderingen praktisk gjennomføring .....	6
6.3. Når er det gradering? .....	7
6.4. Prøvegradering.....	7
6.5. Viktig oppsummering og presisering om gradering .....	7
7. Gasshuku - Treningssamling .....	7
8. Konkurranser .....	8
8.1. Konkurransform .....	8
9. Viktige hendelser i løpet av et år.....	8
10. Bidrag fra medlemmer/foreldre.....	8
10.1. Klubbens arrangementer som krever dugnadshjelp .....	8
11. Eksterne arrangement .....	9
12. Sosiale arrangementer .....	9

## 1. Innledning - Hovedtrener har ordet

Kjære medlemmer og foreldre/foresatte

Velkommen til Bærum Shotokan Karateklubb. Vi har utarbeidet et informasjonsdokument som har til hensikt å fortelle litt om hvordan idretten og klubben fungerer. Vi håper du/dere kommer til å trives hos oss både i treningen og i det sosiale.

Klubben er relativt ung (grunnlagt i 2015), men grunnleggerne og trenerne i klubben har et langt liv bak seg, og fortsatt foran seg, med karate. Det er det som er så fint med karate. Det er en idrett som passer alle aldre, det er aldri for sent å starte med karate.

I Bærum Shotokan Karateklubb ønsker vi å ha et tilbud til alle nivåer og alle aldersgrupper. Timeplanen speiler dette, og vi søker å legge opp treningen slik at alle får et godt utbytte av hver trening. For å gradere må man følge et pensum. Hver grad og hvilke ferdigheter som kreves er nøye beskrevet.

Klubben er medlem av JKA (Japan Karate Association). JKA sikrer at alle klubber praktiserer stilarten Shotokan karate på korrekt vis. Alt er beskrevet og illustrert gjennom over 100 år. Karate er ikke bare trening, det er også en livsfilosofi og nærmest en kunstform. Så vakkert er karate!

De fleste instruktørene i klubben er voksne med lang karateerfaring. Noen har drevet med karate hele livet, mens andre har tatt det opp igjen i voksen alder. Vi har også introdusert et eget opplegg for ungdomstrenerne. Det er viktig å beholde ungdommene i klubben, og gi de et tilbud som gjør at de kan utvikle seg videre og dele den erfaringen de har fått gjennom mange år i klubben. De fleste instruktørene har sort belte, 1-6 Dan. Treningsopplegget følger et fastsatt pensum for å nå de ulike graderingene. Det er derfor veldig viktig å møte på trening hver uke for å få med seg alt som skal læres og øves inn til neste gradering.

I karate er vi opptatt av disiplin og sikkerhet. Når man kommer fra andre aktiviteter så kan man kanskje oppleve at karatetreningene er strenge, men slik må det være. Vi driver med forsvar, slag og spark og konsentrasjonen må være på topp. Det handler også om respekt for de andre som er på treningen.

Vi mener at kombinasjonen av det fysiske og det mentale gjør karate til den perfekte aktiviteten og nærmest et fristed i et samfunn hvor mange eksterne faktorer som forventninger, støy, stress mm. dominerer dagliglivet. Hos oss kan utøveren lære seg å fokusere all tankekraft og all energi i karatetreningen og kun være til stede i det.

Bærum Shotokan Karateklubb ønsker å være det perfekte læringsstedet for de som ønsker å trene hos oss.

God trening/OSS!

Hilsen Anicken Cornell  
Hovedtrener/Sensei

## 2. Om klubben og stilarten

### 2.1. Bærum Shotokan Karateklubb

Bærum Shotokan Karateklubb ble grunnlagt i 2015 med en ambisjon om å skape et bredt tilbud med høy kvalitet og med en fin klubbkultur. Vi er nå nærmere 150 medlemmer og har ambisjon om å vokse ytterligere. Det har vært et langsiktig mål for klubben å sikre større treningslokaler for å muliggjøre vekst og trening for alle på et sted. Fra august 2020 ble dette en virkelighet da vi flyttet inn i nye treningslokaler i Gjønneshallen på Bekkestua.

Klubben er drevet på frivillig og ideell basis. De formelle organene i klubben er årsmøtet, styret samt hovedtrener, assisterende hovedtrener og trenere. Klubben er medlem av Norges Idrettsforbund, Kampsportforbundet samt Japan Karate Association («JKA»).

### 2.2. Kommunikasjon med medlemmer

Klubben benytter følgende kanaler til å kommunisere med medlemmene:

- **Spond App og Spond Club:**
  - Mobilapplikasjonen Spond ble etablert fra september 2020 for påmelding til alle treninger. Alle medlemmer vil få invitasjon til Spond. Vi ber om at alle aksepterer denne og lager en bruker. Påmelding til treninger vil foregå i Spond og hvert aktivt medlem vil få invitasjon direkte eller via foresatte til treninger iht. beltegrad og timeplan. Vi oppfordrer alle til å svare raskt på Spondinvitasjonene som sendes ut tre dager før hver trening da dette gir en god oversikt til trenerne.
  - Fra august 2021 sendes medlemskontingent og treningsavgift ut via Spond og betales der med kredittkort. For ytterligere informasjon se Medlemsbetingelser på klubbens nettside.
  - Spond vil også bli brukt til informasjon til medlemmene som gjelder treninger mm. Dere vil finne dette under Innlegg eller Meldinger.
- Klubbens hjemmeside: <https://www.baerumkarate.no/>. Her finner dere informasjon om klubben, treningstidplan, terminliste, linker til karatepensum, bestilling av klubbtoy mm.
- Facebook. Klubben har to sider, en offisiell og en lukket gruppe for medlemmene. Vi oppfordrer alle medlemmer til å bli medlem i den lukkede FB-gruppen: Bærum Shotokan Karateklubb - Klubbinfo. Facebook er en rask måte å kommunisere på og vi er ikke avhengig av maillister. Her kan vi legge ut korte beskjer, opprette og informere om arrangementer, evt. samkjøring til arrangementer, inspirasjonsvideoer, bilder fra konkurranser og trening mm.

Hvis dere ønsker å komme i kontakt med klubbens styre eller trenere, så har klubben følgende e-postadresse: [admin@baerumkarate.no](mailto:admin@baerumkarate.no)

## 3. Om Shotokan karate stilarten

### 3.1. Shotokan karate

Shotokan er en av de største stilartene innen karate. Shotokan kjennetegnes særlig av sine dype stillinger og sterke, lineære teknikker. Hovedtanken bak teknikker og bevegelse er at den korteste og raskeste veien fra et punkt til et annet er den rette linjen.

Karatestilen ble utviklet av mester Gichin Funakoshi (1868-1957) og hans sønn Yoshitaka. Shotokan ble etter hvert navnet på den stilarten som Funakoshis elever videreførte.

### 3.2. Karatens filosofi

«Dojo kun» er Funakoshis fem grunnleggende setninger som beskriver karatens filosofi. I det daglige er disse setningene fundamentet for treningshallens, altså dojoens, etikette og reglement. Funakoshi mente at for den sanne karateka ville «dojo kun» ikke bare være et sett med regler for oppførsel i dojo, men også en guide for det hverdagslige liv.

Dojo kun leses i fellesskap høyt etter trening:

1) Hitotsu! Jinkaku Kansei ni Tsutomuru Koto! Perfeksjoner din karakter!

- 2) Hitotsu! Makoto No Michi O Mamoru Koto! Vær ærlig og oppriktig!
- 3) Hitotsu! Doryoku No Seishin O Yashinai Koto! Vær utholdende!
- 4) Hitotsu! Reigi O Omonzuru Koto! Respekter andre!
- 5) Hitotsu! Kekki No Yu O Imashimuru Koto! Unngå voldelig oppførsel!

Det finnes en app som heter «Dojo Kun» som dere kan laste ned for å øve på uttalen på de fem grunnleggende setningene.

### 3.3. Ord og uttrykk

På treningen brukes japanske ord og uttrykk. Klubben har utarbeidet en liten oversikt som ligger på klubbens nettside: <https://www.baerumkarate.no/karateleksikon>

## 4. Klubbens generelle medlemsvilkår

Hovedinnholdet i dette kapittelet kan også leses på klubbens nettside:

<https://www.baerumkarate.no/medlemsvilkar>. Det er viktig at alle klubbens medlemmer (foreldre/foresatte) setter seg inn i de generelle vilkårene.

### 4.1. Generelle vilkår

De første par treningene i klubben er gratis for alle. Vi legger spesielt vekt på at barn skal prøve seg litt før beslutning om medlemskap tas. Ved å fullføre registreringen i Spond aksepterer man klubbens generelle medlemsvilkår. Klubbens generelle vilkår følger av klubbens lover - følgende presiseres:

- Medlemsavgift skal betales årlig og faktureres i sin helhet i januar. For nybegynnere 2. halvår faktureres medlemsavgiften ved innmelding. Treningsavgiften skal betales halvårlig forskuddsvis. Både medlemsavgift og treningsavgift faktureres via klubbens medlems- og faktureringsystem Spond Club.
- Medlemsavgift og treningsavgift faktureres i samme faktura.
  - 1. halvår (januar-juni) faktureres i januar og inneholder medlemsavgift og treningsavgift.
  - 2. halvår (juli-desember) faktureres i august og inneholder kun treningsavgift. For nye medlemmer 2. halvår, så blir også medlemsavgift fakturert.
- Medlemskontingent og treningsavgifter refunderes ikke.
- Medlemmet forplikter seg til å følge de sikkerhetsanvisninger som klubben gir og de treningsregler som gjelder i klubben.
- Medlemmet står selv ansvarlig for å være skikket til å benytte klubbens treningstilbud.
- Medlemmets anledning til å gå opp til gradering besluttet av klubbens instruktører avhengig av medlemmets fremgang.
- Misbruk av kampsport kan føre til utvisning fra klubben.
- Medlemskapet er personlig og kan ikke overdras til andre.
- Klubben forbeholder seg retten til å holde stengt på søn- og helligdager samt ha innskrenket tilbud i ferier og ved innskrenket adgang til skolers gymsaler o.a.
- Klubben forbeholder seg retten til endringer av åpnings- og treningstider.

### 4.2. Medlemskontingent

Medlemskontingenten er fastsatt av årsmøtet og inkluderer skadeforsikringspremie og medlemspass via Norges Kampsportforbund og JKA. Medlemskontingenten kommer i tillegg til treningsavgiften. I vår klubb faktureres medlemsavgiften én gang i året sammen med treningsavgiften. Medlemsavgiften må være betalt for å kunne delta på treninger. Hovedgrunnen til dette er selvfølgelig skadeforsikringen som gjelder for hvert aktivt medlem som trener i klubben.

### 4.3. Treningsavgift

Treningsavgiften er fordelt på to halvårige fakturaer og betales forskuddsvis iht. klubbens medlemsvilkår, se punkt 4.1. Klubben er basert på foreldres dugnadsinnsats og faktureringen og innbetalingene er lagt opp slik at administreringen og arbeidet for klubben blir så effektivt som mulig.

#### 4.4. Oppsigelse av medlemskap

Ved innmelding inngås medlemskontrakt for ett halvår (januar-juni eller juli-desember). Kontrakten fornyes automatisk til neste halvår så sant ikke gyldig utmelding er mottatt. Betalt medlemskontingent og treningsavgift refunderes ikke, se klubbens medlemsvilkår punkt 4.1. Vi opererer med følgende oppsigelsesfrister:

- Frist 31.05: Oppsigelse i 1. halvår og som gjelder påfølgende 2. halvår må være mottatt innen 31.05.
- Frist 30.11: Oppsigelse 2. halvår og som gjelder påfølgende 1. halvår må være mottatt innen 30.11.

Klubben gjør oppmerksom på at medlemskontingenten og treningsavgiften er satt iht. et årsbudsjett og som idrettslag flest så har vi et ideelt formål. Idrettslag har normalt ikke store reserver og derfor er det viktig å overholde klubbens regler for oppsigelse slik at styret har mulighet for å justere kostnadene forløpende iht. den medlemsmassen man til enhver tid har.

#### 4.5. Betaling for gasshuku og graderinger

Medlemmene mottar faktura for gasshuku og graderinger elektronisk i Spond og plikter å betale disse til rett tid. Medlemmer som ikke betaler i tide, vil bli nektet både deltagelse og gradering.

#### 4.6. Sykdom

Dersom medlemmet blir langvarig sykt eller skadet under kontraktperioden, vennligst ta kontakt med klubbens administrasjon på e-post: [admin@baerumkarate.no](mailto:admin@baerumkarate.no)

#### 4.7. Generelt om betalinger

Vi oppfordrer alle våre medlemmer til å betale innen betalingsfristen da dette letter klubbens administrasjon. Ved for sen betaling vil klubben sende ut én purring. Hvis denne ikke betales, vil medlemmet bli nektet adgang til treningene. Det vil også kunne påløpe forsinkelsesrenter iht. lov om forsinkelsesrente.

Alle spørsmål angående betaling rettes til klubben: [admin@baerumkarate.no](mailto:admin@baerumkarate.no)

## 5. Trening

### 5.1. Treningssted

Klubben har treningslokale (dojo) i Gjønneshallen, 2. etasje. Adressen er Gjønneshallen 20, 1357 Bekkestua. Det er gode parkeringsmuligheter, noen plasser utenfor hallen og mange plasser på Gjønneshallen som ligger rett ved Gjønneshallen.

### 5.2. Treningstider

Treningstidene ligger på klubbens nettsider på følgende nettside: <https://www.baerumkarate.no/> under fanen «Timeplan». Hvilke treningspartier man følger er avhengig av alder og beltegrad.

### 5.3. Treningen

Treningen deles normalt inn i tre seksjoner:

- Kihon - grunnleggende teknikker
- Kumite - sparring/kamp
- Kata - mønster eller system av teknikker

Nivået på øvelsene tilpasses erfaringen til utøverne (beltegrad og alder) og treningsgruppene er delt inn for å tilpasse dette på en best mulig måte. Treningen følger pensum per beltegrad. Det betyr at det er viktig å møte på trening hver uke for å få med seg det pensum som kreves for gradering per beltegrad. Link til graderingspensum ligger på klubbens nettside under fanen Klubben/Graderingspensum. Der er det en rød knapp/link til Pensumoversikt.

<https://www.baerumkarate.no/graderingspensum>. Dere kommer da til JKA Norways nettsider.

For å bli bedre (gradere) må man trene godt og over tid. For alle, unntatt de aller minste, betyr dette at man bør trene 2-3 ganger per uke for å ha den progresjonen som er indikert som «standard» mellom beltegrader. Det kan selvfølgelig være slik at man ikke har anledning til å trene fullt så mye. Hvis det er tilfellet, så må utøveren også forstå at det da kanskje kan ta litt lengre tid å gradere. Se punkt 6 for mer informasjon om gradering.

#### **5.4. Trenerne**

Klubben har en hovedtrener og flere andre trenere. De fleste trenerne er voksne, erfarne instruktører med sort belte 1.-6. dan. Ingen av disse har instruksjon som sin hovedjobb, men gjør dette fordi de brenner for karate og klubben vår. Det er hovedtrener som har ansvar for treningsopplegg og at instruktørene har de nødvendige kvalifikasjoner.

Klubben har også introdusert et eget opplegg for ungdomstrenere. Det er viktig å beholde ungdommene i klubben, og gi de et tilbud som gjør at de kan utvikle seg videre og dele den erfaringen de har fått gjennom mange år i klubben.

#### **5.5. Disiplin og sikkerhet**

Vi vektlegger at det skal være god disiplin og orden under trening. Dette er fordi vi holder på med kampsport (slag og spark). Det er derfor viktig for læringen samt egen og andres sikkerhet at treningen foregår på en disiplinert måte. Det forventes at alle møter opp i god tid, at man hører etter under instruksjon, at man ikke forstyrrer andres læring og at det er et ønske om å faktisk trene karate og oppnå fremgang.

Mange kan oppleve vår idrett som mye mer opptatt av dette enn andre idrettstyper, men når vi alle etterlever dette blir trening og miljø bedre for alle. Utøvere som ikke vil forholde seg til våre felles regler kan bli bedt om å forlate treningen. Det håper vi selvfølgelig ikke skjer med noen som faktisk har valgt å komme på trening.

## **6. Gradering**

### **6.1. Beltesystem**

Som de fleste vet så har karaten et system med beltegrader. Fargen på beltet viser at en utøver har bestått en gradering (prøve) på de ferdighetene som forventes. Det er klart definerte krav til hva utøveren skal kunne. Se link til pensum på JKA Norways sider under punkt 5.3.

Veien til sort belte krever seriøs treningsinnsats - det tar minst 5 år å komme dit. Mange bruker mye lengre tid. Det er helt vanlig å stryke og det blir vanskeligere og vanskeligere å få nye belter, men ingenting som er verdifullt er lett å oppnå!

For utøvere under 7 år opererer klubben med «juniorgrader». Ved første gradering etter fylte 7 år, vil instruktør gi beskjed om når utøver er klar til å gå opp til første ordinære grad.

For utøvere som beveger seg fra en aldersklasse til en annen (f.eks. fra mini til junior eller fra junior til senior) vil instruktør gjøre en individuell vurdering om utøver er teknisk god og moden nok til å delta på et nytt parti.

### **6.2. Graderingen praktisk gjennomføring**

En gradering består av en 10 - 15 minutters gjennomgang av kihon, kata og kumite. Utøveren vil da vise disse teknikkene foran et panel av sensorer. Om du er foresatt for en av våre yngste utøvere, så kan det være lurt å få en forklaring fra instruktør på hva som er spesifikt forventet av ditt barn for neste gradering. Da er det litt lettere å «coache»/motivere også på hjemmebane.

Etter gradering vil utøveren få beskjed om han eller hun har bestått og motta diplom og nytt belte. «Karatepasset» til utøveren vil også bli oppdatert med ny beltegrad. Det er klubben som oppbevarer og oppdaterer «karatepasset», men vi ber om at alle leverer inn et passbilde av seg selv som vi fester i passet.

### 6.3. Når er det gradering?

Gradering for fargede belter (dvs. ikke sort) skjer vanligvis to ganger i året (jul og sommer) og da som regel i forbindelse med en treningssamling i regi av klubben. Dato for gradering legges i god tid ut på klubbens lukkede FB-side samt på nettsiden under fanen Klubben/Terminliste. Deltagelse på samlingen er en forutsetning for å kunne gradere. Det er kun anledning til å gradere i egen klubb - så sant ikke godkjenning til annet blir gitt av instruktør.

### 6.4. Prøvegradering

For de aller fleste utøvere (alle barn og unge) vil det i forkant av selve graderingen bli utført en prøvegradering. Hensikten med dette er å gjøre en bedømming av om utøveren har de nødvendige kunnskaper til å kunne gradere. Om utøveren ikke har det, vil trener gi beskjed til utøver at det vil være nødvendig med noe mer tid før gradering. Dette kan være litt tøft for de litt yngre, så her er det viktig at klubb og foresatte spiller på lag. Om alle forstår hvordan systemet virker fra dag én, så er det lettere å legge inn nok innsats jevnt og trutt og dermed også være ganske sikker på at utviklingen vil komme som forventet.

### 6.5. Viktig oppsummering og presisering om gradering

Det vil ved hver gradering bli gitt en totalvurdering av utøverens prestasjoner for å kunne beskrive nivået til utøveren ved den graden utøveren graderer til. For Dan gradering gjelder egne kriterier. Ved hver gradering vil utøverens ferdigheter bli testet innen kihon, kata og kumite. En gradering er en eksamen der utøverne skal kunne demonstrere at de fullt ut behersker de teknikker som er definert for gradene de vil forsøke å oppnå. Se link til graderingspensum under punkt 5.3.

Hva er det sensor ser etter:

- At utøveren vet og kan teknikkene som han/hun blir bedt om å demonstrere.
- At teknikkene gjennomføres med en tilfredsstillende teknisk kvalitet.
- At utøveren er mentalt til stede og viser «kampånd».

Det blir gradvis vanskeligere å bestå graderingen fordi pensum blir mer omfattende og krevende for hver gradering. Dette medfører at treningsmengden må økes tilsvarende. Det er derfor ikke unormalt å få «ikke bestått» til gradering, eventuelt at man ikke får gå opp til gradering. Dette kan skje både for senior- og juniorutøvere. Da gjelder det å huske at en av setningene i dojo-kun er «vær utholdende» og jobbe hardt frem til neste gradering. Det er viktig at foreldre til yngre utøvere hjelper med forventningsstyring rundt dette.

Utøverne vil måtte gjennomføre en prøvegradering for å kunne demonstrere at de har god sjanse til å prestere på godt nok nivå når det virkelig gjelder. Utøvere som ikke kan demonstrere pensum godt nok vil få beskjed om at de må vente til neste gradering.

Om en utøver skal ha en progresjon med ny kyu grad hver 6. måned, så må det forventes at utøveren har vært på minst 60 % av alle treninger fra siste gradering for å få nok trening. Mange utøvere litt oppover i gradene trener også utenom «sine egne» partier for å få nok mengde trening.

Vi forventer ikke at unge utøvere bare skal trene karate. Mange driver med flere idretter og det er flott. Den eneste konsekvensen av å følge 1-2 treninger i uka i stedet for 3-4 er at det kan ta 12 måneder og ikke 6 måneder med trening før man kan gradere til neste beltegrad. Det er helt ok, men da må forventningene om gradering justeres tilsvarende.

Husk! Å oppnå en ny grad skal være utfordrende og kreve mye arbeid. En grad uten kunnskap har ingen verdi!

## 7. Gasshuku - Treningssamling

Gasshuku er viktige hendelser i løpet av et karateår. I løpet av et år er det flere regionale gasshuku (se terminlisten på hjemmesiden) samt at klubben i de senere år har arrangert en regional gasshuku i Oslo rett før sommerferien og en større treningssamling i klubben rett før jul. Graderinger gjennomføres gjerne i forbindelse med en gasshuku/treningssamling og det er forventet at utøver deltar på dette om han/hun skal gradere. Gasshuku i regi av vår klubb vil bli arrangert enten i eget lokale og/eller i en større hall som Gjønneshallen eller Bærum Idrettspark.



Treningssamlingene består av to treningsøkter på lørdag og søndag (av og til en økt eller to på torsdag og fredag) og det kommer ofte høyt graderte instruktører fra inn- og utland for å bidra til lærerike økter. I tillegg er det en kjempefin sosial arena for store og små.

## 8. Konkurranser

Klubben oppfordrer alle utøvere som har gradert til å delta i konkurranser. Vi har et eget konkurranseparti for de som synes det er ekstra gøy med konkurranser og som vil satse. Her er alle med motivasjon velkomne uavhengig av beltegrad - dog etter samtale med hovedtrener.

Det er per i dag regionale konkurranser som finner sted hvert år, både på Østlandet og Vestlandet. I tillegg er det flere nasjonale konkurranser hvor flere av våre utøvere deltar og hevder seg godt. Vi arrangerte i vår klubbmesterskap med stor suksess og håper å fortsette med flere klubbinterne lavterskelkonkurranser som en fin introduksjon til konkurransesituasjonen.

JKA Norway følger Norges idrettsforbunds bestemmelser for barn når det gjelder konkurranser, premiering og rangerte resultatlister.

### 8.1. Konkurranseseform

Karate har to konkurranseformer: Kumite (kamp) og kata (mønster).

- Kata: Utøverne skal gå serier med teknikkkombinasjoner satt sammen i et mønster som simulerer en kampsituasjon. Kata er hjertet i de fleste karatesystemer og anses som selve arven fra gamle dager.
- Kumite (kamp): En karatekamp foregår mellom to motstandere. De skal benytte ulike teknikker mot hverandre: slag, spark og tillatte kast- og feieteknikker. Teknikkene skal være sterke, riktig utført og kontrollerte.

Konkurranse i kumite tilpasses utøvers ferdighet (beltegrad) og alder. Det skal ikke oppleves som farlig for noen å gå ut på matta. De yngste utøverne vil kjenne seg godt igjen fra det de opplever til daglig i dojoen («treningshallen»).

## 9. Viktige hendelser i løpet av et år

Vi oppfordrer alle til å sette seg inn i terminlisten for «karateåret». Dere finner informasjon på klubbens hjemmeside. Merk dere spesielt datoer for treningssamlinger, graderinger og konkurranser.

Vi sender ut informasjon på Spond og klubbens interne Facebookgruppe.

Klubben følger feriene til skolene i Bærum. Nybegynneropptak skjer to ganger i året - rett etter sommerferien og i begynnelsen av januar.

## 10. Bidrag fra medlemmer/foreldre

Som en liten og relativt nyopprettet klubb er vi avhengige av at alle medlemmer og foresatte hjelper til med å drive klubben fremover. Vi har en del mindre arbeidsgrupper med løpende ansvar (f.eks. markedsføring, arrangementer, sosialt). Vi har også behov for dugnadshjelp i løpet av året og det forventes at alle bidrar. Dugnadslister vil bli utarbeidet og sendt ut slik at det blir jevn belastning på foreldrene gjennom året.

### 10.1. Klubbens arrangementer som krever dugnadshjelp

Tiden som er angitt er cirka tider. Endelige tider vil bli kommunisert når dato er satt. Vi forsøker å holde en oppdatert terminliste på nettsiden. Offisiell terminliste finner dere på JKA Norways nettsider: <https://jkanorway.no/jka/terminliste/>

Tid	Arrangement	Beskrivelse
Iht. terminliste	JKA Open og JKA Cup	JKA Open: Konkurransen for alle fra 13 år og med brunt belte. Kata og Kumite. JKA Cup: Konkurransen for alle fra 8 år og gult belte. Kata og Kumite.
Juni	Sommerglasshuku med gradering evt. intern. gasshuku	Her inviteres andre klubber til treningshelg. Det er gradering siste dag.
Desember	Barnegasshuku	Her inviteres andre klubber til treningshelg. Det er gradering siste dag.
Desember	Gradering (inkl. intern Gasshuku)	For klubbens medlemmer.

## 11. Eksterne arrangement

Det er i løpet av året eksterne arrangement som klubben deltar på. Vi har det siste året hatt økt fokus på å delta i konkurranser i Bergen. Det er artig for våre utøvere å kunne delta i konkurranse med mange deltagere. Det er også en fin anledning til å bli bedre kjent både for utøverne og for foreldrene. Fullstendig terminliste ligger her: <https://jkanorway.no/jka/terminliste/>

## 12. Sosiale arrangementer

Vi har som mål å ha sosiale arrangementer som gjør at utøverne kan bli kjent på tvers av skoler og alder. Det er viktig for klubben at utøverne kan bli kjent med hverandre utenfor dojo'en. Klubbens instruktører og styre har mange oppgaver og vi er avhengige av hjelp fra foreldre for å få dette til.

Alle bidrag fra foreldre for å få til dette er kjærkomment. Ta kontakt på [admin@baerumkarate.no](mailto:admin@baerumkarate.no) hvis du ønsker å stille opp.