



HUISHOUDELIJK-REGLEMENT

1. Trainingsdagen en lestijden:

Maandag	:	16:00 - 17:00 uur 18:00 - 19:00 uur 19:00 - 20:00 uur 19:00 - 20:00 uur 19:00 - 20:30 uur 19:00 - 21:00 uur 19:00 - 21:00 uur 20:00 - 21:30 uur	Karate jeugd tot 18 jaar Judo jeugd tot 18 jaar Judo vanaf 18 jaar Kickboksen tot 14 jaar Kickboksen vanaf 14 jaar Karate wedstrijdtraining kata alle leeftijden Karate wedstrijdtraining kumite alle leeftijden Mixed Martial Arts (MMA) vanaf 14 jaar
Dinsdag	:	10:30 - 11:30 uur 16:00 - 17:00 uur 19:00 - 20:00 uur 19:00 - 20:00 uur 19:00 - 20:00 uur 19:00 - 20:00 uur 20:00 - 21:00 uur 20:00 - 21:00 uur 20:00 - 21:30 uur 21:00 - 22:00 uur	50+ SportFities Karate jeugd tot 18 jaar Jiu-jitsu vanaf 12 jaar Judo jeugd tot 18 jaar Karate alle leeftijden Tai-Chi vanaf 18 jaar Judo vanaf 18 jaar Karate vanaf 12 jaar Braziliaans Jiu Jitsu (BJJ) Karate vanaf 16 jaar
Woensdag	:	09:30 - 10:30 uur 15:00 - 16:00 uur 16:00 - 17:00 uur 16:00 - 17:00 uur 17:00 - 18:00 uur 17:00 - 18:00 uur 17:00 - 18:00 uur 19:00 - 20:00 uur 19:00 - 20:30 uur	Tai-Chi vanaf 18 jaar Karate jeugd (beginners) PO tot 13 jaar Judo jeugd PO tot 13 jaar Karate jeugd tot 18 jaar Karate sparringsles jeugd tot 18 jaar Judo wedstrijdtraining/randori jeugd PO tot 13 jaar Karate wedstrijdtraining kata alle leeftijden Karate wedstrijdtraining kumite jeugd tot 18 jaar Kickboksen tot 14 jaar Kickboksen vanaf 14 jaar
Donderdag	:	16:00 - 17:00 uur 16:00 - 17:00 uur 19:00 - 20:00 uur 19:00 - 20:00 uur 20:00 - 21:00 uur 21:00 - 22:00 uur	Karate jeugd tot 18 jaar I-/Para-Karate alle leeftijden Karate alle leeftijden Tai-Chi vanaf 18 jaar Karate vanaf 12 jaar Karate vanaf 16 jaar
Vrijdag	:	16:00 - 17:00 uur 19:00 - 20:00 uur 19:00 - 20:30 uur 19:00 - 21:00 uur 19:00 - 21:00 uur 20:00 - 21:30 uur	Karate jeugd tot 18 jaar Kickboksen tot 14 jaar Kickboksen vanaf 14 jaar I-/Para-Karate wedstrijdtraining kata Karate wedstrijdtraining kumite alle leeftijden Braziliaans Jiu Jitsu (BJJ)
Zaterdag	:	10:00 - 11:00 uur 10:00 - 11:00 uur 11:00 - 12:00 uur 11:00 - 12:00 uur 12:00 - 13:30 uur	Judo jeugd t/m gele band of tot 11 jaar Karate alle leeftijden Judo vanaf oranje band of vanaf 11 jaar Karate vanaf 12 jaar Boksen alle leeftijden

2. Reden bondslidmaatschap:

De KBN	<ul style="list-style-type: none"> • is de enige door VWS en NOC*NSF erkende Karatebond in Nederland; • is aangesloten bij de Europese Karate Federatie en de Wereld Karate Federatie; • leidt leraren op geldend onder de normen van Academie voor SportKader (ASK) en NOC*NSF, waardoor verantwoorde leiding bij het lesgeven in haar scholen en verenigingen is verzekerd; • vormt een paraplu voor de grootste karatestijlen; • organiseert danexamens en stelt de exameneisen vast. Behaalde dangraden zijn (inter)nationaal erkend;
--------	--

	<ul style="list-style-type: none"> organiseert in de rayons en ook landelijk, evenementen en wedstrijden voor jeugd, junioren, dames en heren en neemt deel aan internationale evenementen, zoals Europese en Wereld Kampioenschappen; is de enige OLYMPISCH erkende karatebond in Nederland.
De JBN	<ul style="list-style-type: none"> is de enige door VWS en NOC*NSF erkende Judobond in Nederland; is aangesloten bij de Europese Judo Federatie en de Internationale Judo Federatie; leidt leraren op geldend onder de normen van Academie voor SportKader (ASK) en NOC*NSF, waardoor verantwoorde leiding bij het lesgeven in haar scholen en verenigingen is verzekerd; organiseert danexamens en stelt de exameneisen vast. Behaalde dangraden zijn (inter)nationaal erkend; organiseert in de rayons en ook landelijk, evenementen en wedstrijden voor jeugd, junioren, dames en heren en neemt deel aan internationale evenementen, zoals Europese en Wereld Kampioenschappen; is de enige OLYMPISCH erkende judobond in Nederland.

3. De leerling(e) behoort tijdens de lessen correct gekleed en verzorgd te zijn:

Karate, Judo, JiuJitsu en BJJ/MMA	Kickboksen
<ul style="list-style-type: none"> een schone, hele en niet-gekreukte witte karate-gi; meisjes/dames mogen een wit t-shirt onder het karatejasje, jongens/heren alleen bij ziek-zijn; verplichte vuistbescherming (karate); geen sieraden; geen make-up, korte nagels zonder nagellak; lang haar dient altijd in een staart te worden gedragen (harde haarspelden zijn niet toegestaan). 	<ul style="list-style-type: none"> schone en hele sportkleding, liefst clubshirt; verplichte vuistbescherming en scheen-/wreefbescherming; geen sieraden; geen make-up, korte nagels zonder nagellak; lang haar dient altijd in een staart te worden gedragen (harde haarspelden zijn niet toegestaan).

Als overige beschermingsmiddelen worden geadviseerd kruis- en/of borstbescherming en gebitsbescherming. De leerling(e) die aan karatewedstrijden mee doet, dient in het bezit te zijn van de vereiste en goedgekeurde materialen.

Tai-Chi en 50+ SportFiles	Wedstrijdkarate
<ul style="list-style-type: none"> schone en hele sportkleding; geen sieraden; geen make-up, korte nagels zonder nagellak; lang haar dient altijd in een staart te worden gedragen (harde haarspelden zijn niet toegestaan). 	kata: <ul style="list-style-type: none"> rode en blauwe obi (=band) kumite: <ul style="list-style-type: none"> rode en blauwe obi (=band) rode en blauwe wedstrijdhandschoenen rode en blauwe scheen-/wreefbeschermers suspensoir (=kruisbeschermer) borstbeschermer gebtsbeschermer bodyprotector

- De leerling(e) dient zelf zorg te dragen voor sportverzorgingsmiddelen, zoals pleisters en sporttape.
- De dojo zal nimmer, ook niet door bezoekers, met buitenschoeisel worden betreden.
- Het opstellen in de les vindt plaats aan de hand van de volgende criteria: graduatie (zwart, bruin, blauw, groen, oranje, geel, wit), het tijdstip waarop men de graad heeft behaald en leeftijd.
- Aan het begin en het einde van de les wordt er gezamenlijk stilte betracht (Muk So [mok so]). Het is dus verplicht voor een ieder op dat moment stil te zijn, zowel in de dojo boven als in de dojo langs de kant...respecteer de budorust.
- Tijdens de lessen behoort de leerling(e) aandachtig te luisteren naar de leraren en serieus hun instructies en aanwijzingen op te volgen (ze zijn voor eigen veiligheid en leerzaamheid). Met elkaar praten dient dan ook te worden vermeden; voor en na de les is daarvoor voldoende gelegenheid.
- Het volgen van de lessen is eigen keuze. Ontneem door grappen en andere zaken jezelf, de leraren en je medeleerlingen niet het recht de les te volgen of te geven. Elke leerling(e) die zich tijdens de les niet gedraagt en daardoor hinderlijk aanwezig is, kan op dat moment aan de kant gezet worden of zelfs tijdelijk of permanent de toegang worden ontzegd.
- Indien tussen leerlingen onderling problemen zijn, dan verzoeken wij deze bij de leraren bekend te maken en dit niet zelf, tijdens de lessen op te lossen!
- Heb respect voor iemand met een hogere graad. Dit betekent echter niet dat iemand met een hogere graad automatisch meer is dan iemand met een lagere graad.
- Waardevolle goederen dienen thuis gelaten te worden, zodat de kans op vermissing of schade beperkt is.

Kai Sei Martial Arts
Buytenparklaan 6
2717 AX Zoetermeer

www.kaisei.nl
info@kaisei.nl

KvK 27287165
NL07INGB0008445490

KBN 04-184
JBN D5YZ197
WAKO 0014

