



Velkommen til Budo Sportskarate Holstebro

Vi er glade for at byde dig velkommen som nyt medlem i vores karateklub. Vi er et dedikeret fællesskab af karateudøvere, der er vilde med karate og læring. I denne infofolder vil vi give dig nogle grundlæggende oplysninger om klubben og, hvordan vi arbejder.

Introduktion til klubben:

Budo Sportskarate Holstebro blev grundlagt i 2012 og har været passioneret i at lære og træne karate, traditionelt som kumite, siden da.

Vores klub er medlem af Dansk karate forbund, Wado Ryu international Karate do Federation og DIF og DGI, og følger deres træningsmetoder og standarder.

Vi har faste træningstider hver uge, som du kan finde nederst på siden her, eller på vores Facebookside - Budo Sportskarate Holstebro. Vi træner på Døesvejens fritidscenter. Du skal ind ad døren, gennem gangen og ned ad trappen til gymnastiksalen i kælderen. (Vi deler salen med bokseklubben, så der er også boksebolde i salen)

Træningerne varer normalt 1 time på miniholdet, og 2. 15 timer for det store hold, og omfatter opvarmning, teknisk træning, partnerøvelser, kampøvelser og udstrækning og sjovt samvær.

Vi er ofte ude til stævner både herhjemme i Danmark og i udlandet. Du kan deltage hvis du har lyst, på det niveau der passer til dig.

Træningsudstyr og påklædning:

Når du starter anbefaler vi, at du har følgende udstyr til træning: Karate-gi , bælte (hvilket niveau du er på), kampudstyr, tandbeskytter. Dog kan du de første gange bare møde op i almindeligt træningstøj, indtil du finder ud af at karate lige er dig. Husk at medbringe en drikkedunk til træning.

Gi og udstyr kan vi hjælpe med indkøb af igennem klubben.

Instruktører:

Vores karateklub har erfarne og kvalificerede senior-instruktører, der brænder for din karate udvikling på både det traditionelle område og på kumite(kamp) delen. Derudover har vi hjælpeinstruktører på alle hold, der er rigtig gode til at få nye inddraget i træningen

Instruktørerne vil vejlede dig igennem øvelserne, undervise i teknikker og sikre, at træningen er sikker og effektiv.

Forventninger til dig:

Det kræver ingen særlige forudsætninger at starte op, alle er velkomne.

Vi forventer, at du er minimum 6 år, og er klar til at tage imod undervisning, da kampsport kræver disciplin under træningen. At du er engageret under træningen og ønsker at være en del af og bidrage positivt til fællesskabet.

Som medlem har du også mulighed for at deltage i stævner og gradueringer, og alle fællesarrangementer i klubben.

Kontaktinformation:

Hvis du har yderligere spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os:

Budo Sportskarate Holstebro, Døesvejen 56, 7500 Holstebro

Lone Viberg – Formand, modtager nye og guider videre i klubben - mobil 40417075

Jens Petersen – bestyrelsesmedlem – modtager nye og guider videre i klubben – mobil 61443339

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/347338815295009> vores offentlige side - og når du er blevet meldt ind, så har du adgang til medlemssiden på facebook, hvor alle informationer deles.

<https://www.facebook.com/groups/735320789906330>

Vores hjemmeside er under opdatering, men indmeldelse sker på hjemmesiden, der sender dig videre til Conventus, der er vores medlemssystem. <https://budosportskarate.dk/bliv-medlem-i-budo-sportskarate-holstebro/>

Vi glæder os til at se dig i klubben, hvis du ringer til Lone eller Jens inden du kommer, tager vi godt imod dig og guider dig i opstarten.

Træningstider:

Mini juniorholdet (6-14år) : tirsdag og torsdag 16.45-17.45

Junior/ senior hold fra 10 år og op: Tirsdag og torsdag: 18.00-19.30 - derudover tematræninger flere lørdage.



The poster features a central image of a karateka in a dynamic pose, with the word 'KARATE' written vertically in large, bold, red letters on the left. To the right of the image, there are five key values listed in bold, uppercase letters, each followed by a list of related concepts. In the top right corner, there is a circular logo for 'BUDO SPORTSKARATE HOLSTEBRO' and 'WADO RYU KARATE DO'.

FÆLLESSKAB
Sammenhold Samarbejde
Nærvær Samhørighed
Opbakning Venskab
Rummelighed

ENGAGEMENT
Glæde Motivation
Lystighed Seriositet
Bidrag

RESPEKT
Gensidighed
Disciplin
Kommunikation
Loyalitet

KVALITET
Planlægning Forberedelse
Energi Sammenhæng
Motiverende

UDVIKLING
Ansvar Feedback
Opfølgning Hensyn
Langsigtet Individuelt Fokus
Uddannelse
Det Hele Menneske
Måltretthed

BUDO SPORTSKARATE HOLSTEBRO
WADO RYU KARATE DO