FIGHTING SPIRIT

Onthaalbrochure

FIGHTING SPIRIT

0485/35.11.61
Info@fightingspirit.be
www.fightingspirit.be

OVERZICHT

WELKOM....pagina 02
DE CLUB....pagina 02
- Clublogo pagina 02
- Wat zijn onze doelstellingen ? pagina 02
- Aangesloten / erkend door pagina 02
- Structuur pagina 02
- Social Media pagina 02
- Nieuwsberichten pagina 03

DE TRAININGEN....pagina 03
- Wat zal ik precies leren ? pagina 03
- Wie kan er eigenlijk komen trainen ? pagina 03
- Waar en wanneer is er training ? pagina 04
- Indeling leeftijd pagina 04
- Wat moet ik doen als ik te laat kom op de training pagina 04
- Is er training tijdens de vakanties ? pagina 04
- Gordel systeem pagina 04
- Lesgevers graad pagina 05

GRATIS LES....pagina 05
- Wanneer kan men gratis lessen volgen en hoeveel ? pagina 05
- Gratis les ? Ook voor mijn vrienden en familie ? pagina 05

WAT KOST HET ? ....pagina 05
- Lidgeld pagina 05
- Noodzakelijke kledij en bescherming Hapkido pagina 06
- Noodzakelijke kledij en bescherming Kummooyeh pagina 06

KORTING....pagina 07
- Hoe kan ik korting krijgen op lidgeld ? pagina 07
- Hoe kan ik korting krijgen op het examen ? pagina 07

ANDERE KLEDIJ / MATERIAAL ....pagina 07
- Wanneer mag ik in een T-shirt trainen ? pagina 07
- Moet ik schoenen dragen ? pagina 07
- Moet ik nog andere kledingstukken of materiaal kopen ? pagina 07

EXAMENS GEKLEURDE GORDELS ....pagina 08
- Wanneer zijn er examens ? pagina 08
- Hoe kan ik mij inschrijven voor examens ? pagina 08
- Wat bij een herexamen ? pagina 08
- Wat moet ik zeker meebrengen voor een examen ? pagina 08
- Moet ik stages gevold hebben ? pagina 08

WAT BIJ ZIEKTE , AFWEZIGHEID OF SPORTLETSEL ? .... pagina 08
- Wat moet ik doen als ik afwezig ben ? pagina 08
- Wat moet ik doen als ik een sportletsel oploop tijdens de training ? pagina 08

ACTIVITEITEN....pagina 09
- Algemeen pagina 09
- Sporttrofeeën pagina 09
- Stages pagina 09
- Open Budo Games pagina 09
- Teambuilding pagina 09

VRIJWILLIGERS.... pagina 09
- Algemeen pagina 09
- Wie kan helpen ? pagina 09
- Lid worden van het feestcomite pagina 09
- Begeleiders tijdens trainingen en activiteiten pagina 10
- Raad van bestuur pagina 10
- Ik wil helpen . Wat moet ik doen ? pagina 10

ZIN OM LES TE GEVEN IN ONZE CLUB ? ....pagina 10
STEUN ONZE CLUB ....pagina 11
ONZE SPONSORS....pagina 11
HOE KAN IK MIJ INSCHRIJVEN ? ....pagina 12
BIJ WIE KAN IK TERECHT MET VRAGEN ? ....pagina 12
ONGEPAST GEDRAG ....pagina 13
VERTROUWENSPERSOON NODIG ?....pagina 13
BIJLAGE 1....pagina 14

WELKOM

Wij wensen u eerst en vooral een warm welkom bij onze club. Wij hebben voor u een onthaalbrochure opgesteld om u de nodige info over onze club door te geven alsook reeds antwoord te geven op eventuele vragen die u zou hebben voor ons. Naast het clubreglement zijn er nog enkele interne afspraken voor een vlotte en respectvolle organisatie. Het zijn vooral ongeschreven afspraken die je alleen in de onthaalbrochure kan terugvinden. Vergeet natuurlijk het clubreglement niet door te nemen. Deze kan je terug vinden op onze website onder de pagina " documenten ".

DE CLUB

1. CLUBLOGO

Onze club beschikt eigenlijk over twee logo's die men op onze uniformen kan terug vinden. Op de rugkant van onze uniformen vind u een moderne tekening (tribal) van een tijgerhoofd. De witte tijger is het gezicht van onze club. Deze staat voor : doorzettingsvermogen , sierlijkheid , snelheid en kracht.
Het tweede symbool of cirkel kan u terug vinden op de voorkant van onze uniformen ter hoogte van het hart. Het symboliseert de sport die we beoefenen in onze club.

2. WAT ZIJN ONZE DOELSTELLINGEN ?

- Aanleren van krijgskunst en zelfverdedigingstechnieken op recreatieve basis
- Stimuleren van creativiteit en inzicht in zelfverdediging
- Persoonlijke ontwikkeling (lichaam en geest) boven groepsontwikkeling
- Openheid en respect naar alle krijgskunsten stimuleren bij alle leden alsook andere clubs
- Één groep / team vormen waar iedereen welkom is , zonder vooroordelen. Het bevorderen van sociale contacten

3. AANGESLOTEN / ERKEND DOOR

Fighting Spirit is aangesloten en erkend door :

SPORTIEVAK	Federatie voor dans en andere sporten	www.sportievak.be
Sport Vlaanderen	Via Sportievak is onze club erkend door Sport Vlaanderen (het vroegere BLOSO)	www.sportvlaanderen.be
BHA	Belgium Hapkimooyeh Association Erkend door World Hapkimooyeh Federation	www.hapkimooyeh.org
BKA	Belgium Kummooyeh Association Erkend door World Kummooyeh Federation	www.kummooyeh.org

4. STRUCTUUR

Zie bijlage 1

5. SOCIAL MEDIA

Onze club beschikt over een website. Deze kan u aanbevelen aan al uw vrienden , familie en kennissen. Het is tevens ook de plaats waar u foto's en filmpjes over onze club kan vinden. www.fightingspirit.be
We beschikken ook over twee facebook pagina' en een youtube kanaal.

Open Facebook Pagina : Daar kan u vooral de allerlaatste nieuwsberichten van onze club volgen. Er worden ook geregeld leuke items geplaatst door onze leden en sympathisanten. U kan via onze website op Facebook deze pagina vinden.. Je kan ook rechtstreek zoeken naar Fighting Spirit Gistel

Gesloten Facebook Pagina : De gesloten pagina wordt vooral gebruikt voor interne berichten die enkel leden aangaan. Om deze pagina te vinden moet je eerst een email zenden naar info@fightingspirit.be
Een vlotte manier om snel op de hoogte te zijn van belangrijke nieuwtjes. Vergeet natuurlijk niet om lid te worden en om de open pagina door te geven aan iedereen die je kent.

Youtube Kanaal : Een kanaal vol met filmpjes over onze activiteiten. De link kan je vinden op ozne website bij media , filmpjes. Vergeet je niet te " subscribe to our channel "

6. NIEUWSBERICHTEN

Maandelijks ontvangt u via mail een maandplanning. Daarop kan je zien wanneer er precies les is de komende maand. Ook activiteiten die reeds gepland staan in de komende maanden staat erop vermeld. Naast de planning krijgt u in de mail ook overzicht van onze belangrijkste berichten.

DE TRAININGEN

1. WAT KAN IK PRECIES LEREN ?

HAPKIDO :

Hapkido is een Koreaanse verdedigingsport. Het is sport waar vooral val - , klem - en traptechnieken aanbod komen.
Bij ons leer je 2 systemen van Hapkido . Eerst leer je het Hapkido systeem " Baek Ho Kwan "Het betekent in het Koreaans " de School van de witte tiger ". Naast het Hapkido essentie leer je ook basistechnieken en vaardigheden komende uit verschillende krijgskunsten zoals Combat Karate Jutsu , moderne Karate , Taekwondo , Jiu jitsu , Kickboxing en Close Combat.
Op latere niveau zal je je meer gaan verdiepen in het Hapkido systeem " Hapkimooyeh " Bij Hapkimooyeh zal je vooral toepsitsen op het verfijnen van klemmen.

KUMMOOYEH :

Kummooyeh is een Koreaanse zwaardkunst samengesteld uit diverse onderdelen : Meditatie , Zwaardvormen , snij oefeningen ,sparring en boogschieten. Kummooyeh is afgeleid van de oude kunst van Koreaanse zwaardvechten en boogschieten. De technieken zijn mooi en dynamisch. Ze kenmerken zich door een zekere mate van snelheid , beheersing en nauwkeurigheid.
Onze afdeling Kummooyeh is de eerste club van West – Vlaanderen en is erkend door Belgium Kummooyeh Association en World Kummooyeh Federation.

Via het aanleren van Hapkido en/of Kummooyeh zal u zich niet alleen leren verdedigen maar ook een mentale ontwikkeling ondergaan. Discipline , doorzettingsvermogen , respect en zelfbeheersing. Het zal helpen uw zelfbeeld positief te ontwikkelen en uw geest tot rust te brengen na een stressvolle werk – of schooldag.
Ook uw lichaam zal positieve invloed van de trainingen voelen. U zal niet alleen fitter worden maar ook uw snelheid en soepelheid zal verbeteren. Wenst u een paar kilootjes te verliezen ? Dan ben u zeker aan het juiste adres. Onze trainingen zullen u op de juiste weg helpen.
Twijfelt u nog ? Geen probleem iedereen kan tot 4 gratis lessen komen meetrainen.

Wij trainen niet om te vechten op straat of op wedstrijden.
Leer eerst uzelf overwinnen vooraleer u anderen wil overwinnen.
Wij trainen om onszelf te verbeteren en
Om onszelf en onze naasten te verdedigen indien nodig.

2. WIE KAN ER EIGENLIJK KOMEN TRAINEN ?

Iedereen kan komen trainen bij ons vanaf 5 jaar . Ook mensen met een mentale of lichamelijke beperking proberen we zo goed mogelijk op te vangen en op te nemen in onze groep. Dit is wel afhankelijk van persoon tot persoon. Voorlopig hebben we nog geen afdeling voor hen waar we doelgericht en aangepaste lessen kunnen aanbieden. We hopen in de nabije toekomst hier verandering in te brengen. Mensen die willen meehelpen aan dit project zijn meer dan welkom.

3. WAAR EN WANNEER IS ER TRAINING ?

Zaal 1 : Sportcentrum " Zomerloos " , kleine sportzaal. Sportstraat 1 te 8470 Gistel
Zaal 2 : Turnzaal van Atlas Atheneum. Callewaertdreef 8 te 8470 Gistel
Zaal 3 : Privezaal te Eernegem

Maandag	17u10 tot 18u00	Lessen Hapkido	5 – 7 jaar	Alle graden	Sportcentrum Zomerloos
	18u00 tot 19u00	Lessen Hapkido	8 – 13 jaar	Wit t.e.m. gele gordels	Sportcentrum Zomerloos
	19u00 tot 20u00	Lessen Hapkido	8 – 13 jaar	vanaf geel – oranje gordel	Sportcentrum Zomerloos
	20u00 tot 21u30	Lessen Hapkido	+ 14 en volwas.	Alle graden	Sportcentrum Zomerloos
Woensdag	18u45 tot 20u00	Lessen Hapkido	8 – 13 jaar	Vanaf gele gordel	Turnzaal Atlas Atheneum
	20u00 tot 21u30	Lessen Hapkido	+ 14 en volwas.	Alle graden	Turnzaal Atlas Atheneum
Vrijdag	19u00 tot 20u00	Afhankelijk volgens thema			Sportcentrum Zomerloos
	20u00 tot 21u30	Lessen Kummooyeh	+ 12en volwas.	Alle graden	Sportcentrum Zomerloos

Vrijdag zijn vooral thema trainingen. Deze worden enkel gemeld in onze activiteitenkalender (via email). Deze trainingen zijn gericht naar een bepaalde groep afhankelijk van de doelstelling van deze les. Soms worden er ook stages georganiseerd met verschillende gasttrainers. Stages kunnen ook op andere dagen zijn.

4. INDELING LEEFTIJD ?

Bij onze afdeling Hapkido zijn er verschillende groepen ingedeeld volgens mentale leeftijd.

LITTLE TIGERS
5 – 7 jaar

YOUNG TIGERS
8 – 13 jaar

WHITE TIGERS
+14 en volwas.

Dit is echter een richtlijn. Uitzonderingen op deze indeling kan altijd toegestaan worden mits met samenspraak met de hoofdtrainer. Weet u niet zeker waar u of uw kind terecht komt , vraag het aan onze hoofdtrainer.

5. WAT MOET IK DOEN ALS IK TE LAAT KOM OP DE TRAINING ?

Iedereen kan wel eens te laat komen op een training. Dat is niet erg.
Als u de zaal betreed en u ziet dat de les reeds begonnen is , ga dan aan de kant op de knieën zitten. Zorg er wel voor dat lesgever u kan zien zitten. De lesgever zal tekengeven wanneer u mag aansluiten. Vergeet niet te buigen naar de lesgever vooraleer aan te sluiten. U hoeft niet te pompen of andere straf te doen zoals in vele andere clubs. Zolang u maar geen gewoonte van maakt om te laat te komen.

6. IS ER TRAINING TIJDENS DE VAKANTIES?

Tijdens de kleinere vakanties lopen de trainingen gewoon door. Het is enkel voor de zomer en kerst vakantie dat de planning van de trainingen kan aangepast worden. Uitzonderingen of aanpassingen worden altijd gemeld op de maandkalender. Deze wordt iedere maand doorgemaild naar alle actieve leden.

7. GORDEL SYSTEEM

Zowat elke krijgskunst heeft zijn eigen gordel systeem. Ook de volgorde en filosofie erachter kan sterk verschillen. De gordels dat we gebruiken bij Hapkido zijn niet hetzelfde als bij Kummooyeh. Overzicht van gordels/uniformen kan je terug vinden op onze website

8. LESGEVERS GRAAD

Niet zomaar iedereen kan les geven binnen onze club. Iedere assistent lesgever moet hiervoor ook speciale trainingen doen onder toezicht alsook specifieke examen afleggen. Hiervoor kijken we niet zoveel naar de gordel kleur maar eerder naar de motivering om les te geven , aanpak , manier van les geven alsook hoe men technieken kan uitleggen , maturiteit , enz…
Samen met de raad van bestuur volgen zij ook geregeld cursussen die erkend zijn door Sport Vlaanderen of andere erkende organisaties. Onze lesgevers hebben een bepaalde graad. Deze kan u herkennen dankzij hun badge ter hoogte van hun hart met vermelding :

- HELPER — Specifiek voor kids die andere kinderen helpen met uitleg van basis technieken , begeleiding van nieuwe kinderen en kleine groepjes bestaande uit dezelfde graad
- HULPTRAINER
  - Level 1 — Verantwoord opwarming kunnen geven voor kids en/of volwassenen
  - Level 2 — Verantwoord opwarming kunnen geven met stretching aangepast aan doestelling van de les
  - Level 3 — Bevorderen van creativiteit + anticiperen van mogelijk fouten
- TRAINER
  - Level 1 — Volledige lessen kunnen opstellen en geven + anticiperen van mogelijk fouten
  - Level 2 — Opeenvolging van meerdere lessen kunnen opstellen en geven + anticiperen van mogelijk fouten met oplossing
  - Level 3 — Verdere verfijnen van trainerskwaliteit
- HOOFDTRAINER — Over eigen club beschikken

GRATIS LES

1. WANNEER KAN MEN GRATIS LESSEN VOLGEN EN HOEVEEL?

U kan altijd tot 4 gratis lessen volgen bij ons. Zo krijgt u de kans om goed te zien wat onze club te bieden heeft en als het wel echt dat is wat u zoekt. Deze gratis lessen kan u enkel volgen op een maandag training en zijn in principe het hele jaar door mogelijk met uitzondering van juli , augustus en de maanden wanneer er een examen is voorzien. Beste is altijd een mailtje te zenden naar info@fightingspirit.be om te vragen naar initiatie lessen alsook om te weten in welke leeftijdsgroep u of uw kinderen terecht komt. Informeer ook eens of er geen speciale acties zijn.

2. GRATIS LES ? OOK VOOR MIJN VRIENDEN EN FAMILIE ?

Iedereen kan gratis lessen komen volgen vanaf 5 jaar. Dus kent u nog mensen die nood hebben aan wat beweging , zelfvertrouwen of zin hebben om zich te leren verdedigen ? Neem ze mee naar onze lessen. Het meenemen van vrienden , familie of kennissen maakt de eerste stap in onze sport een stuk aangenamer voor jezelf.

WAT KOST HET ?

1. LIDGELD

Hapkido

5 – 7 jaar	95 euro per jaar	lidgeld + verzekering + examens + korting op bepaalde activiteiten
8 – 13 jaar	115 euro per jaar	lidgeld + verzekering + korting op bepaalde activiteiten
+14j. en volwas.	140 euro per jaar	lidgeld + verzekering + korting op bepaalde activiteiten

Kummooyeh (voor wie geen Baek ho Kwan volgt)

10 beurten kaart	30 euro
Verzekering	40 euro

Kummooyeh (voor wie wel Baek Ho Kwan volgt of iemand van het gezin)

10 beurtenkaart	25 euro
Verzekering	30 euro

Er is mogelijkheid om kortingen te bekomen. Zie hiervoor het volgende rubriek " Kortingen "

Wie zich voor de eerste maal inschrijft in het loop van het jaar , betaalt maar een gedeelte van het lidgeld.
Dit is het lidgeld tot het einde van het lopende jaar. Pas volgende jaar betaalt men voor een vol jaar. Hoeveel u de eerste maal moet betalen , is afhankelijk van welke maand dat u zich inschrijft. Om het juiste bedrag te weten , neemt u best contact op met onze hoofdtrainer . 0485/35.11.61 of via email info@fightingspirit.be
Bij de eerste inschrijving wordt er ook 10 euro bijgerekend dat is voor je cursus. Dit is wel niet toepasselijk voor inschrijvingen bij 5 – 7 jarigen en bij meerdere inschrijvingen van hetzelfde gezin.
Hou rekening mee met : Voor de komende jaren moet het lidgeld betaald worden voor de 15de januari van het des betreffende jaar.
Elk actief lid zal in de periode van december een herinnering krijgen via email om het lidgeld voor het komende jaar te betalen.

2. NOODZAKELIJKE KLEDIJ / BESCHERMING VOOR HAPKIDO

Betaling van materiaal en kledij gebeurd altijd bij ontvangst.

Voor 5 – 7 jaar	witte club t-shirt	10 euro	te bestellen via club
	Gordel	05 euro	te bestellen via club
	zwarte broek	20 euro	men mag ook zelf kijken voor een zwarte broek

Voor + 8 jaar en volwassenen

Het uniform bestaat uit een zwarte karate uniform met op de rug het logo van onze club , witte gordel , korte mouwen en badge van onze sport :

Volledige uniform 120 t.e.m. 130	60 euro	(uniform + gordel + badge + ruglogo)
Volledige uniform 140 t.e.m. 160	65 euro	(uniform + gordel + badge + ruglogo)
Volledige uniform vanaf 170	70 euro	(uniform + gordel + badge + ruglogo)

De uniformen kan u alleen maar bekomen via onze club. Ze zijn te bestellen via onze hoofdtrainer.
Het bestellen van uniformen kan soms een tijdje duren indien we uw maat niet in voorraad hebben. Daarom vragen wij een klein beetje geduld. Onze trainer doet alles om te zorgen dat u de uniform zo snel mogelijk hebt. Indien er extra verzendingskosten zijn , zal u hierover ingelicht worden. Het is dan aan u om te beslissen of u maximaal 10 euro extra zal betalen.

U zal de uniformen ontvangen met lange mouwen. Deze moeten echter wel kort worden. Het is goedkoper als u dit zelf kan laten inleggen. Wij kunnen dat voor u laten doen maar er wordt dan wel een extra kost van 10 euro per uniform aangerekend.
Tot hoever moeten de mouwen ingelegd worden ? Heel simpel. Als u de armen laat hangen dan moeten de mouwen ingelegd worden tot aan de elleboog.

Voor + 14 jarigen en volwassenen

Voor deze groep is er 1 verplichte beschermingsmateriaal noodzakelijk om eventuele ernstige ongelukken te vermijden. Dames en heren moeten over een persoonlijke schelp beschikken om hun intieme geslachtsdelen te beschermen. Deze kan men bestellen via de hoofdtrainer. De prijs bedraagt tussen de 15 a 30 euro. Dit is afhankelijk van maat , merk en geslacht.
In het begin zal het dragen van een schelp zeer onwennig aanvoelen. Maar als u goed traint , zal je er niet meer bij stilstaan dat u een schelp aanhebt.

Cursus

De kinderen bij 5 – 7 jaar hoeven geen cursus te kopen. Voor iedereen vanaf 8 jaar en ouder moet elk gezin over één cursus beschikken. Deze kosten 10 euro en kunnen altijd gekocht worden op een maandag training. De cursus omvat belangrijk info , beeldmateriaal , basis etiquette , club reglement , examenstof alsook examen formulieren.
Wie geen cursus heeft , kan ook geen examens doen.

3. NOODZAKELIJKE KLEDIJ / BESCHERMING VOOR KUMMOOYEH

Voor het beoefenen van Kummooyeh heb je natuurlijk een uniform en een houten zwaard nodig.
Andere wapens zoals boog , metalen zwaard , panser enz… zijn optioneel. Aangezien onze club geen voorraad aanlegt voor Kummooyeh. Moet men telkens wachten tot er een bestelling wordt gemaakt (1x per jaar) . Dit wordt altijd via mail verwittigd.

KORTING

1. **HOE KAN IK KORTING KRIJGEN OP LIDGELD ?**

U kan op verschillende manieren een korting bekomen :

- Via de club : er zijn kortingen voorzien voor meerdere inschrijvingen van hetzelfde gezin wonende op hetzelfde adres. Geldt enkel voor Hapkido lessen. 10 euro korting voor het tweede lid , 20 euro voor het derde lid en 30 euro voor het vierde lid.
- Via mutualiteiten : Via elke mutualiteit kan u een formulier aanvragen die u jaarlijks recht heeft op een terugbetaling van 10 a 15 euro. Meer info bij uw mutualiteit.
- Via Gistel : Vraag eens aan de sportdienst van Gistel betreffende sportcheques. Deze zijn ter waarde van 5 euro. Enkel mogelijk voor inwoners van Gistel
- Dankzij de vrije tijdspas van Gistel kunnen sommige inwoners tot 50 % korting op lidgeld ontvangen. Hiervoor moet je wel aan bepaalde voorwaarden voldoen. Meer info via stad Gistel.
- Hulptrainers , zwarte gordels en leden van het raad van bestuur en feestcomité ontvangen per jaar en per onderdeel (ze lid van zijn) 20 euro korting op lidgeld. Indien iemand lid van raad van bestuur is maar geen actief lid , kan hij/zij de korting van 20 euro doorgeven aan 1 persoon van hetzelfde gezin.

2. **HOE KAN IK KORTING KRIJGEN OP EXAMENS ?**

De korting is enkel geldig voor meerdere inschrijvingen van personen (minimum 8 jaar) van hetzelfde gezin wonende op hetzelfde adres. Vanaf 3 of meerdere personen , betaalt men max. 10 euro voor de examens in plaats van 5 euro per persoon.
De examens bij de kinderen 5 – 7 jaar is inbegrepen in het lidgeld en tellen niet mee bij de bovenstaande regel.

3. **HOE KAN IK KORTING KRIJGEN IN WINKELS EN SPORTKAMPEN ?**

Dankzij onze aansluiting bij Sportievak kunnen al onze leden extra korting krijgen in bepaalde winkels alsook sportkampen van Sportievak. Voor een juiste overzicht , gelieve eens te surfen naar deze pagina : www.sportievak.be/ledenvoordelen.htm

ANDERE KLEDIJ / MATERIAAL

1. **WANNEER MAG IK EEN T-SHIRT DRAGEN ?**

Aangezien de 5 – 7 jarigen reeds trainen in T –Shirt , zijn volgende regels enkel geldig voor + 8 jarigen en volwassenen.

- Tijdens de maand juni t.e.m. augustus mag men trainen in een neutrale zwarte T-shirt of in de club T-shirt Daaronder draag u nog altijd de broek en de gordel van uw uniform of draag je gewone sportkledij
- Dames moeten onder hun uniform altijd een neutrale zwarte T-shirt dragen of een zwarte club T-shirt
- Heren mogen onder hun uniform een neutrale zwarte T-shirt dragen of een zwarte club T-shirt.

2. **WELKE SCHOENEN MOET IK DRAGEN ?**

Alle lessen in het sportcentrum Zomerloos gebeuren blootsvoets. Het is echter aangeraden om altijd sportschoenen bij u te hebben. U weet op voorhand of we binnen of buiten trainen. Zeker in de warmere periodes kan dit geregeld voor komen dat we buiten trainen. Ook door onvoorziene omstandigheden kan het zijn dat onze trainer beslist om met schoenen te trainen vb : in de winter te koude vloer. Hou rekening dat het schoenen moeten zijn zonder zwarte zolen.
Alle lessen in Turnzaal van het Atlas Atheneum gebeuren met sportschoenen

3. **MOET IK NOG ANDERE KLEDINGSTUKKEN OF MATERIAAL KOPEN ?**

De club bied naast de verplichte uniform soms ook andere kledij of materiaal aan. Deze zijn niet verplicht maar de aankoop van tenminste één trui en één T-shirt is wel aangeraden. Zeker als u meegaat op verplaatsing. Als we allen dezelfde trui dragen dan kunnen we tonen aan de buiten wereld dat we één hechte groep zijn. Het is een leuke vorm van reclame maken. Samen bouwen we aan één grote club.
Let op : het meeste materiaal of kledij kan maar op bepaalde tijdstippen besteld worden. Meer info bij de hoofdtrainer.

EXAMENS GEKLEURDE GORDELS

1. **WANNEER ZIJN ER EXAMENS ?**

   Voor de 5 – 7 jarigen : Er wordt 3 tot 4 keer per jaar een korte examen voorzien. Deze worden nooit op voorhand gemeld en zijn eerder een herhalingsles/ opvraging van hun te kennen stof. Dit is voor deze groep altijd gratis.

   Voor de + 8 jarigen en volwassenen : Er zijn 2 per jaar examens voorzien. Deze worden ruimschoots op voorhand op de kalender geplaatst. Verlies ze niet uit het oog en wees voorbereid. Twee maanden op voorhand zal men in de club beginnen voorbereiden op de komende examens. Dit zowel voor lessen Baek Ho Kwan als Kummooyeh

2. **HOE KAN IK MIJ INSCHRIJVEN VOOR EEN EXAMEN ?**

   Voor de 5 – 7 jarigen : niet nodig , gebeurd automatisch

   Voor de + 8 jarigen en volwassenen : Eerst moet je slagen voor het test examen. Ongeveer 3 weken voor het geplande examen worden alle leden getest om te zien of ze wel klaar zijn. Indien u hiervoor slaagt , dan kan u zich inschrijven voor het examen. Hoe doet u dat ? Ten laatste 1 week voor het examen moet u 5 euro betaald hebben. Dit is voor het examen. Men zal uw naam noteren en bijhouden. Nadien inschrijven wordt niet meer toegelaten. Dit geeft de kans aan de hoofdtrainer om alle nodige documenten op te stellen. Het uitslag van een examen kan de dag zelf of ten laatste de eerst volgende les medegedeeld worden.

3. **WAT BIJ EEN HEREXAMEN ?**

   Voor de 5 – 7jarigen : Er worden geen examen afgelegd indien de persoon geen kans heeft op slagen.

   Voor de + 8 jarigen en volwassenen : Herexamens worden bepaald door de hoofdtrainer. Dit is afhankelijk van verschillende factoren. Bij het niet slagen krijgt men het inschrijvingsgeld niet terug maar mag men eerst volgende examen of herexamen gratis meedoen. Je kan maar maximum 2 herexamen krijgen voor hetzelfde examen. Als u niet geslaagd bent na de 2de herkansing , moet u het volledige examen opnieuw doen en opnieuw betalen.

4. **WAT MOET IK ZEKER MEEBRENGEN OP EEN EXAMEN ?**

   Voor de 5 – 7 jarigen : Niks speciaals

   Voor de + 8 jarigen en volwassenen : Propere en volledige uniform, licentie boekje (enkel voor Baek Ho Kwan) , examen dossier (zie cursus) , eventueel breekmateriaal en een waardige partner. De + 14 jarigen en volwassenen mogen zeker hun schelp niet vergeten

5. **MOET IK STAGES GEVOLGD HEBBEN ?**

   Voor de 5 – 7jarigen : nee

   Voor de + 8 jarigen en volwassenen : nee maar het wordt wel aangeraden. Het volgen van stages geef je de unieke kans om les te krijgen van andere lesgevers in onze sporten of andere krijgskunsten. Het volgen van stages geef je de kans om meer te zien en te leren dan in de normale trainingen.

WAT BIJ ZIEKTE , AFWEZIGHEID OF SPORTLETSEL ?

1. **WAT MOET IK DOEN ALS AFWEZIG BEN ?**

   Als u maar 1 of 2 lessen mist wegens ziekte of andere omstandigheden , hoeft u niks te ondernemen. Mocht u of uw kind langer dan 2 lessen afwezig zijn , gelieve ons een mailtje te zenden om ons op de hoogte te houden. We weten graag hoe het met onze leden gesteld is. We hoeven geen dokters briefjes te zien. Wij rekenen op uw eerlijkheid.

2. **WAT MOET IK DOEN ALS IK EEN SPORTLETSEL OPLOOP TIJDENS DE TRAINING ?**

   Wacht niet te lang en vraag zo snel mogelijk de nodige verzekeringsformulieren aan de hoofdtrainer of hulptrainer.
   De hoofdtrainer zal u verder op weg helpen. Maar wacht niet te lang. Zelfs als u het sportletsel maar na de training gewaar wordt , vraag de nodige verzekeringsformulieren. Deze kan je opvragen bij onze hoofdtrainer of op onze website onder het rubriek documenten . Wel altijd zo snel mogelijk melden aan Hans Balcaen , 0485/35.11.61 of info@fightingspirit.be

ACTIVITEITEN

1. **ALGEMEEN**

De club biedt doorheen het sportjaar verschillende activiteiten aan. Dit altijd aan de scherpste prijs mogelijk. We vragen wel aan alle leden of hun ouders om alle activiteiten in het oog te houden en dat men vooral OP TIJD inschrijft. Hieronder vindt u een overzicht van onze drie belangrijkste evenementen dat u en uw kinderen ZEKER niet mogen missen.

2. **SPORTROFEEËN**

Elk jaar reiken wij sporttrofeeën uit. Er wordt per leeftijdscategorie een mooie trofee voorzien. De voorwaarden om dit te kunnen verdienen is afhankelijk van jaar tot jaar. Elk jaar worden er andere voorwaarden vastgelegd opdat iedereen zou kunnen kans maken op deze mooie trofee. Wat kan u wel doen ? Gewoon veel aanwezig zijn en gedreven zijn op de trainingen en andere activiteiten
Per leeftijdscategorie zullen er altijd 3 personen genomineerd worden. We vragen dan wel dat deze personen zeker aanwezig zullen zijn op de uitreiking om zo hun prijs in ontvangst te kunnen nemen.
De uitreiking gaat meestal gepaard met een open training of andere activiteit .

3. **STAGES**

Bij stages krijg je les van lesgevers van buiten Fighting Spirit waar er speciale thema's aanbod komen ter kennis making of om ons te perfectioneren. Vb : Knife semi contact , realistische verdediging , ground fight , enz.... Het volgen van stages vormt een belangrijke onderdeel in je evolutie in de wereld van de krijgskunsten. Leren van anderen is leren anderen begrijpen en respecteren. Het zal tevens je ervaring en je kennis uitbreiden.

4. **BUDO GAMES**

Budo Games zijn recreatieve spelen toegankelijk voor alle krijgskunst liefhebbers. Hier worden vooral minder gekende onderdelen aangeboden. De nadruk van die onderdelen ligt vooral op demonstratief werken en niet zo zeer " vechten " of competitie. Het biedt onze leden een unieke ervaring om hun kennis en vaardigheden eens te demonsteren. Het is ook een ideaal moment om eens te leren omgaan met stresssituaties. Hoewel er medailles voorzien zijn voor de eerste drie per categorie , krijgt iedereen een leuk aandenken. Wij vinden dat het deelnemen al op zich een grote overwinning is voor velen. Dat zal natuurlijk beloond worden.

5. **TEAM BUILDING**

Het feest comité organiseert per jaar meerdere club activiteiten voor de verschillende leeftijdsgroepen. Dit om de groepsband tussen de verschillende leden van die leeftijdsgroepen te versterken. Dit kan gaan van uitstap naar pretpark , Bowling , Film avond , Halloween training , Foute training enz…

VRIJWILLIGERS

1. **ALGEMEEN**

Geregeld organiseert onze club verschillende activiteiten voor al haar leden. Dit kan gaan van kleine stages , grote stages , uitstappen , extra lessen , wedstrijden , Halloween trainingen , Sinterklaas , enz.. Dit allemaal om onze leden een variërende en unieke ervaringen te bieden. Maar zonder de medewerking van vrijwilligers is dat soms moeilijk tot zelfs onmogelijk om dit aan onze leden aan te bieden. Vrijwilligers zijn nu eenmaal nodig om een activiteit ordentelijk , veilig en vlot te laten verlopen. Daarom zijn we altijd op zoek naar vrijwilligers voor verschillende taken.

2. **WIE KAN HELPEN ?**

Iedereen kan een handje meehelpen bij één of meerdere activiteiten. U hoeft geen actief lid te zijn om ons te helpen. Is dat maar 1 maal per jaar of meerdere malen , u kiest. Alle hulp is meer dan welkom om onze verscheidene activiteiten tot een goed einde te brengen. Er zijn altijd verschillende taken die verzorgd moeten worden. Zelfs op de kleinste activiteit. Dit kan gaan van toezicht , foto's nemen , filmen , security , helpen klaar zetten , opvangen van ouders of nieuwe leden , begeleiden van kinderen , folderbedeling , affiches ophangen , sponsors zoeken , contacten leggen , lid zijn van raad van bestuur , enz….

3. **LID WORDEN VAN FEESTCOMITE**

Ook zijn we op zoek naar gemotiveerde leden of ouders die ons willen helpen in het feest comité
Wat wordt er van je verwacht ? Tijdens de vergadering bespreken : welke activiteiten zullen we plannen , evaluatie van voorbije activiteiten , praktische zakens afspreken voor uitvoeren van activiteiten ,enz...
Je hebt vooral een raad gevende functie waarmee jij de club helpt de juiste beslissingen te nemen. Natuurlijk vragen we ook (naar mate van mogelijk) dat je meehelpt op de verschillende activiteiten en ZEKER meehelpt met de Open Budo Games. Iedereen kan helpen. Kan je eens niet aanwezig zijn op een vergadering , geen probleem. We vragen dan wel om je mening door te mailen zodoende dat we ook rekening kunnen houden met jou mening. Meer info : feestcomite.fs@gmail.com

Grote voordeel om lid te zijn :

- Je bent altijd als eerste op de hoogte van alles
- Je kan meebeslissen welke activiteiten we zouden organiseren.
- Korting van 20 euro op lidgeld voor jezelf of voor je kind.
- Voordeeltarief bij bepaalde activiteiten of aankoop van andere materiaal buiten uniformen.

4. BEGELEIDERS TIJDENS ACTIVITEITEN EN TRAININGEN.

Fighting Spirit maakt gebruik van tal van gedreven begeleiders om haar activiteiten in goede banen te leiden. Ook tijdens de trainingen van onze kids afdeling kunnen onze trainers beroep doen op begeleiders om het verloop van de lessen in goede banen te helpen leiden en te zorgen dat de lessen vlot verlopen. Je kan ze erkennen door hun speciale t-shirt met vermelding “Fighting Spirit Begeleider “. Niet zomaar iedereen wordt begeleider. Enkel gedreven mensen met een grote betrokkenheid met de club komen in aanmerking. Voor meer info : info@fightingspirit.be

- Korting van 20 euro op lidgeld voor jezelf of voor je kind.
- Voordeeltarief bij bepaalde activiteiten of aankoop van andere materiaal buiten uniformen.

5. RAAD VAN BESTUUR

Bij het raad van bestuur heeft als taak :

- Opstellen van jaarlijkse doelstellingen van de club
- Bespreken van interne problemen of vragen
- Oprichten van stages
- Instaan voor een goed functionerende club

Grote voordeel om lid te zijn :

- Je bent altijd als eerste op de hoogte van alles
- Korting van 20 euro op lidgeld voor jezelf of voor je kind.
- Voordeeltarief bij bepaalde activiteiten of aankoop van andere materiaal buiten uniformen.

6. IK WIL HELPEN. WAT MOET IK DOEN ?

Geef gewoon uw naam op via email naar onze hoofdtrainer. Vanaf dat wij iets organiseren en vrijwilligers nodig hebben , zullen wij u zo snel mogelijk contact opnemen met u. Voor de drie belangrijkste evenementen vermeld bij rubriek activiteiten , hebben we altijd meerdere vrijwilligers nodig. Dus deze kan u al op uw kalender vastleggen. Zeker voor de Budo Games zoeken we elke jaar tenminste 10 vrijwilligers.

Ook voor onze raad van bestuur zoeken we geregeld mensen die graag willen helpen om de club hoger op te komen. Iedereen is welkom want iedereen kan een steentje bijdragen die ten goede komt van al onze leden.

ZIN OM LES TE GEVEN IN ONZE CLUB ?

Hebt u , als actieve lid , ambitie om te helpen met les geven ? Zou u graag wat meer ervaring hebben als hulptrainer om misschien later zelf een club op te richten ? Geen probleem. Dankzij onze lesgevers graden kunnen wij u helpen.
Voor elke graad zijn exameneisen die zullen helpen om ervaring op te doen als lesgever , alsook uw technische inzicht van het les geven te verruimen. Wij helpen u om een creatieve lesgever te worden met de nodige kennis van EHBO , methodiek , enz… Ben je 16 jaar of ouder , wacht niet en neem contact op met onze hoofdtrainer. Wij kunnen altijd gemotiveerde hulptrainers gebruiken om onze club te laten groeien.

STEUN ONZE CLUB

Wilt u onze club financieel of materieel helpen ? U bent meer dan welkom. Dankzij u kunnen wij onze leden nog goedkopere activiteiten aanbieden , nieuwe trainingsmateriaal kopen voor hen , opleidingen of sportkampen organiseren , demonstraties verzorgen , enz…
Wij hebben voor u verschillende sponsor formules opgesteld met allerlei voordelen. Vraag naar onze verschillende formules via onze hoofdtrainer of via iemand van het raad van bestuur (zie rubriek : bij wie kan ik terecht ? U kan onze leden en uzelf een grote dienst bewijzen

Je kan ons ook financieel helpen op een veel goedkopere manier . Koop al je online boodschappen via de pagina www.trooper.be/fightingspirit. Je betaalt geen euro meer en de club ontvangt een klein procentje. Er zijn heel wat winkels bij zoals Plopsaland , Decathlon , Pizza Hut , Collishop , Domino Pizza , Ali Expres , Cool Blue , Hema , Bellewaerde , Ardennen Relais , Booking , enz..... Gemakkelijk en snel.
Alvast bedankt voor je bijdrage

ONZE SPONSORS

Kroko Taverne - Tea room

't isolateurtje
Alle isolatiewerken
Gipsplaatwerken
Uitlatten van zolders
Plaatsen van osb vloeren
WWW.TISOLATEURTJE.BE

WWW.DOEDELZAKKER.BE Scottish Piper Reinout

HIMREY SCREEN
SCREEN- & DIGITAL PRINTING
WWW.HIMREYSCREEN.BE

drukkerij vanhonsebrouck
konijnenbosloan 7 - 8470 gistel
www.drukkerijvhb.be

PARTYLITE
DAPHNIE Van Muylem
Consulente
DAPHNIE Van Muylem
0472/29.57.99
daphnie_vm@hotmail.com
Daphnie Van Muylem

HOE KAN IK MIJ INSCHRIJVEN ?

Om de nodige info en inschrijvingsformulieren te ontvangen , spreek dan onze hoofdtrainer of begeleider aan voor of na training. Hij is ook altijd bereid om eventjes tot bij langs te komen om u verder te helpen.

BIJ WIE KAN IK TERECHT MET VRAGEN ?

	Naam : Hans Balcaen **Gsm** : 0485/35.11.61 **Email** : info@fightingspirit.be **Functie** : hoofdtrainer , lid van raad van bestuur , lid technische raad , initiator Sport Vlaanderen, opvoeder en EHBO Helper		**Naam** : Daphnie Van Muylem **Gsm** : prive **Email** : daphnie_vm@hotmail.com **Functie** : lid van raad van bestuur
	Naam : Reinout Vandepitte **Gsm** : 0485/83.95.31 **Email** : rvdepitt@gmail.com **Functie** : Hulptrainer , secretaris club , lid van raad van bestuur , lid technische raad , lid van Gistelse sportraad , lesgever van opleiding , ambulancier		**Naam** : Beniot Henckaert **Gsm** : 0475/73.51.78 **Email** : prive **Functie** : Ouder van actief lid , sponsor en lid van raad van bestuur. Lid van feest comité en begleider
	Naam : Xavier Kerckenaere **Gsm** : 0498/67.01.67 **Email** : xavier.kerckenaere@gmail.com **Functie** : lid van raad van bestuur , Fotograaf van club. Hoofdverantwoordelijke van Feest comité , begeleider en EHBO Helper		**Naam** : Cedric Olivier **Gsm** : prive **Email** : cyclonthunder@hotmail.com **Functie** : Actief lid , hulptrainer , ontwerper promotiemateriaal van de club en lid van raad van bestuur
	Naam : Mark Plaetevoet **Gsm** : 0477/30.78.13 **Email** : mark.plaetevoet@gmail.com **Functie** : lid van raad van bestuur , ouder van actief lid en vertrouwenspersoon voor onze leden		**Naam** : u misschien **Gsm** : **Email** : **Wil u onze club en haar leden helpen ? Neem dan snel contact op met 1 van bovenstaande personen.**

ONGEPAST GEDRAG

Fighting Spirit is een club waar we constant werken aan een warme en veilige plaats voor onze leden. Bij ons er is er geen plaats voor ongepast gedrag in welke vorm dan ook.

ART. 1 : De club wil de leden erop wijzen dat er een intern document bestaat wat betreft pesten, ongewenst gedrag, klachtenprocedure en te volgen protocollen hieromtrent. Deze kunnen eventueel ter inzage verkregen worden bij de hoofdtrainer samen met de vertrouwenspersoon / de leden van de raad van bestuur.

ART. 2 : De club promoot ethisch sporten en het fair-play-beginsel, dit houdt o.a. in dat we allemaal altijd respect hebben t.o.v. iedereen en overal. Het is dan ook ten strengste verboden de aangeleerde technieken toe te passen buiten de club, behalve binnen het kader van zelfverdediging als het echt niet anders kan. (levensbedreigende situaties) Dit zal beoordeelt worden door de hoofdtrainer volgens de te volgen clubprotocollen.

ART 3 : Er is een nultolerantie tegen elke vorm van verbale, fysieke, psychische agressie of elke vorm van seksuele intimidatie. Zoals daar zijn : pesten (welke vorm dan ook), dreigen, chanteren, ongepaste opmerkingen of aanrakingen.

ART 4 : Er is binnen de club een vertrouwenspersoon waar je terecht kan met je ongepaste ervaringen binnen de club of ervaringen die de club aanbelangen. Deze is gebonden aan het geheimhoudingsprincipe en dus uw vertrouwen waard. Nu is dit Mark Plaetevoet, te bereiken op 0477 30 78 13 of mark.plaetevoet@gmail.com.

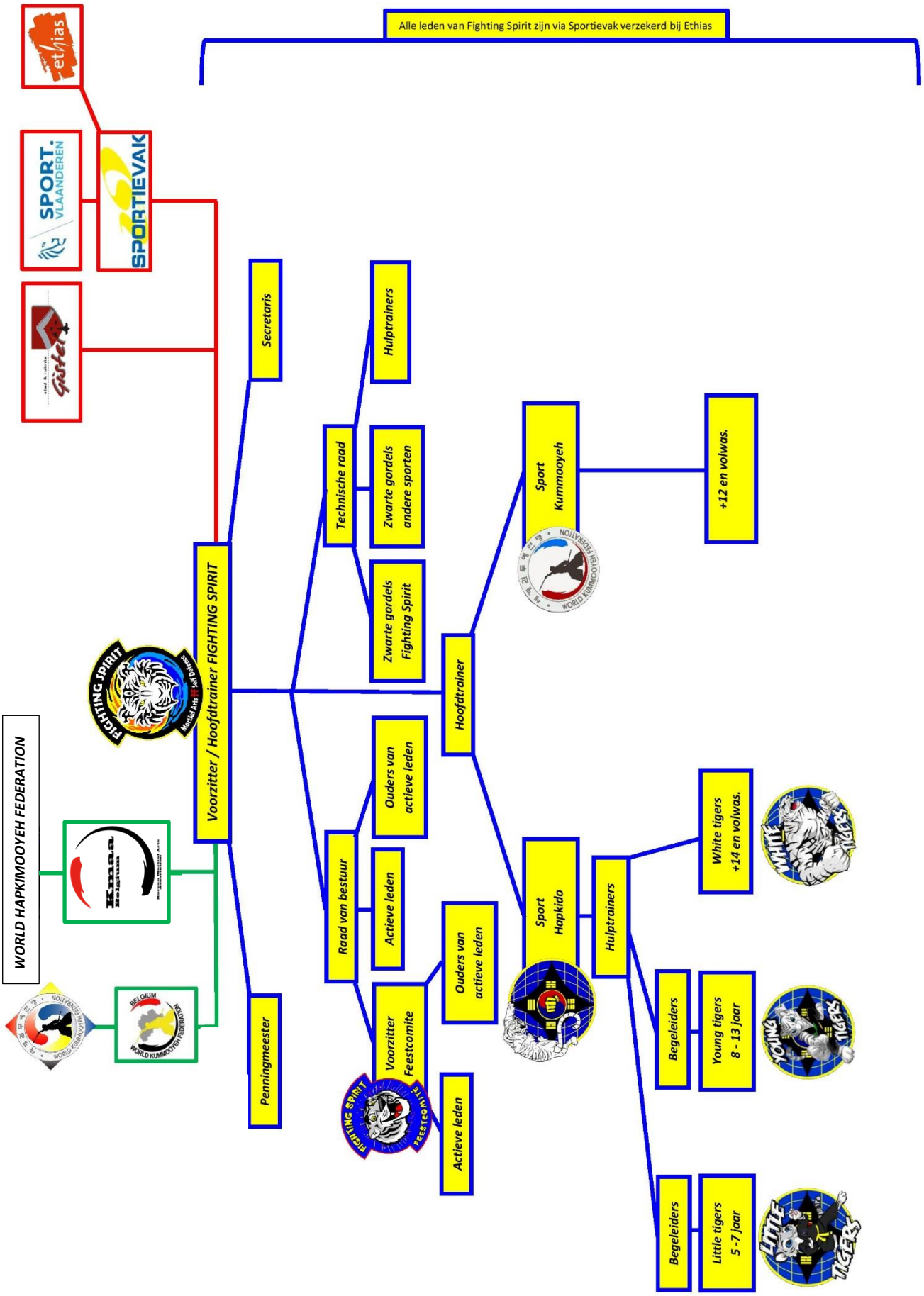
ART 5 : We willen alle leden van de club erop wijzen dat zij zich door toe te treden tot de club, akkoord verklaren met alle regels van het clubreglement !

VERTROUWENSPERSOON NODIG ?

Zit je met een vraag of een probleem maar je weet niet goed bij wie je terecht kan ? Onze club heeft een vertrouwenspersoon die je graag te woord staat. Hij luister naar jouw vraag en zal alles inzetten om je zo goed mogelijk te antwoorden of te begeleiden naar de oplossing. Alles gebeurt in alle anonimiteit dus je hoeft niet bang te zijn.

Neem zeker contact op met Mark : 0477/30.78.13 of zend hem een mail : mark.plaetevoet@gmail.com

Bijlage 1


Alle leden van Fighting Spirit zijn via Sportievak verzekerd bij Ethias
SPORTIEVAK
Voorzitter / Hoofdtrainer FIGHTING SPIRIT
Secretaris
Penningmeester
Hoofdtrainer
Technische raad
Hulptrainers
Zwarte gordels andere sporten
Zwarte gordels Fighting Spirit
Sport Kummooyeh
+12 en volvas.
Raad van bestuur
Ouders van actieve leden
Actieve leden
Voorzitter Feestcomite
Ouders van actieve leden
Actieve leden
Sport Hapkido
Hulptrainers
White tigers +14 en volwas.
Begeleiders
Young tigers 8 - 13 jaar
Begeleiders
Little tigers 5 -7 jaar
WORLD HAPKIMOOYEH FEDERATION