KLUB KARATE KYOKUSHIN NINTAI 忍耐

Witamy serdecznie w Klubie Karate Kyokushin Nintai – Głowno

Klub Karate Kyokushin Nintai to nowe stowarzyszenie na mapie województwa Łódzkiego. Działamy na terenie Głowna od początku roku 2017 oferując swoim członkom możliwość zgłębienia tajników Karate Kyokushin. Choć samo stowarzyszenie to nowy Klub Karate to Sensei Łukasz Buhl (założyciel Klubu) związany jest z tą dyscypliną od przeszło 15 lat. Doświadczenie zebrane podczas prowadzenia zajęć jak i na specjalistycznych kursach, szkoleniach, obozach i zgrupowaniach procentuje dziś, już od początku nasze zajęcia cieszą się sporym zainteresowaniem i polecane są przez osoby ćwiczące. Dzięki rodzinnej, miłej i ciepłej atmosferze zarówno na treningach jak i poza nimi nasi podopieczni są zadowoleni z zajęć i wydarzeń dodatkowych organizowanych przez nasz Klub. Na treningach, zgrupowaniach i obozach nasi podopieczni wzmacniają nie tylko swoje ciało, ale także hartują ducha, nabierają szacunku i nieocenionych umiejętności radzenia sobie w życiu.

Zapraszam Sensei Łukasz Buhl 1dan

Ważne pytania i odpowiedzi

1. **Czy moje dziecko może przyjść na pierwsze zajęcia samo lub z kimś bliskim i czy muszę je zawsze przyprowadzać na treningi?**

   Na pierwszy trening zawsze osoba niepełnoletnia musi przyjść z Rodzicem/ pełnoprawnym Opiekunem. Na kolejne treningi dzieci które mają ukończone 8 lat mogą przychodzić i wracać do domu same jeśli rodzic uzna to za stosowne (kwestia indywidualna).

2. **Czy nowy uczestnik musi mieć biały strój do Karate (kimono)?**

   Oczywiście uczestnik zajęć nie musi posiadać od początku kimona, tak naprawdę wymagane jest ono jako strój obowiązujący do egzaminu więc do momentu pierwszego egzaminu nie ma konieczności kupowania specjalnego stroju. Do czasu zakupienia kimona uczestnik ma obowiązek przychodzić na zajęcia w białej koszulce z krótkim rękawkiem i dresowych spodniach bez butów (ćwiczymy na boso).

3. **Czy ja jako rodzic/ prawny opiekun/ pełnoletni uczestnik zajęć muszę wypełnić jakiś dokument?**

   Zdecydowanie tak, na pierwszych zajęciach, na które przychodzimy lub przyprowadzamy dziecko otrzymujemy komplet dokumentów: Deklaracja Członkostwa w Klubie Karate Kyokushin Nintai, Regulamin Wpłacania Składek, Regulamin Klubu, Deklarację RODO, Etykieta Dojo, część z nich należy zwrócić czytelnie wypełnione na kolejne zajęcia.

4. **Sprawa ubezpieczenia NNW?**

   Klub nie realizuje ubezpieczeń indywidualnych ani grupowych, ponieważ po pierwsze nie ma takiego obowiązku, a po drugie każdy z nowych uczestników zajęć ma obowiązek posiadania takiego ubezpieczenia, najczęściej jest to polisa ze szkoły lub pracy więc powielanie ubezpieczenia nie miało by sensu. Uczestnik, który nie jest ubezpieczony nie zostanie dopuszczony do zajęć.

5. **Moje dziecko jest nieśmiałe i delikatne, czy Karate to odpowiedni sport dla niego?**

   Odwaga i stanowczość to kolejne cechy które mimowolnie dzięki regularnym długotrwałym treningom nabywane są przez ćwiczących. Ćwiczenia ogólnorozwojowe wzmacniają tężyznę fizyczną dzięki czemu dzieci czują się pewniej. Dlatego tym bardziej zachęcamy do ćwiczenia dzieci nieśmiałe czy delikatne.

6. **Czy organizowane są jakieś spotkania organizacyjne dla osób, które chcą zapisać się do Klubu?**

   W zasadzie poza pierwszymi zajęciami w danym roku szkolnym (pierwszy trening we wrześniu) nie organizujemy żadnych spotkań wyjaśniających sprawy organizacyjne. Na pierwszych zajęciach omawiane są najważniejsze aspekty treningu, sprawy formalne i organizacyjne. Dla osób które rozpoczynają swoją przygodę z Karate w innym terminie najważniejsze kwestie przekazywane są indywidualnie.

7. **Czy mogę przebywać na sali ćwiczeń i obserwować moje dziecko podczas zajęć?**

Przyjmujemy zasadę, że mogą Państwo obserwować swoją pociechę nawet przez cały trening, ale tylko pierwszy na którym ćwiczy Państwa pociecha. W indywidualnych przypadkach, jeśli zajdzie taka potrzeba będziecie mogli po wcześniejszym ustaleniu z trenerem obserwować pierwszą część wybranego treningu (około 15minut). Dlaczego tak? Uczymy dzieci samodzielności, skupienia i wytrwałości niestety gdy na sali są rodzice dziecko często zamiast skupiać się na ćwiczeniach zwraca uwagę na rodzica, a w skrajnych przypadkach to rodzic chciałby się wcielić w rolę trenera i poprawić, zmotywować dziecko do lepszej pracy, co po prostu przeszkadza w prowadzeniu zajęć.

8. **Mam powyżej 20,30,40,50 lat. Wstydzę się przyjść na trening i ćwiczyć z dziećmi, nie wiem czy to nie za późno?**

Nic bardziej mylnego, jeśli wszyscy chętni pomyślą tak samo nigdy nie utworzy się grupa starsza. Pamiętajcie Państwo, że jesteśmy młodym Klubem mamy jeszcze sporo możliwości organizacji dodatkowej grupy treningowej, a poza tym nie ma nic bardziej mobilizującego niż ćwiczenie z młodymi pełnymi energii dziećmi. Jeśli dowożą Państwo dzieci na zajęcia i czekają godzinę w samochodzie czy na korytarzu na ich zakończenie to nie ma nic lepszego niż dołączenie do grupy ćwiczących. Dla rodzin mamy specjalne zniżki więc udział w zajęciach to czysta korzyść dla ciała i więzi rodzinnych. Takie treningi sprawiają, że przychodząc na trening zmęczeni po całym dniu pracy wychodzimy z zajęć pełni energii na dalszą część dnia. Dla rodziców dzieci ćwiczących jest to ponadto niepowtarzalna okazja do zacieśnienia rodzinnych więzi więc nie czekajcie Państwo tylko zapisujcie się!

9. **Moje dziecko nie będzie chodziło regularnie czy otrzymam jakąś zniżkę za opuszczone zajęcia?**

Comiesięczna opłata nie jest związana bezpośrednio z ilością treningów. Jest to składka członkowska, czyli płacimy za członkostwo w Klubie Karate który swoim pełnoprawnym (i tylko takim, którzy podpisali wszystkie niezbędne dokumentu oraz regularnie opłacają składkę członkowską) członkom udostępnia możliwość brania udziału w zajęciach Karate Kyokushin.

10. **Obawiasz się, że na treningach będzie zbyt ciężko (dla twojego dziecka/dla Ciebie)?**

Pamiętaj, że dla każdego zajęcia Karate to coś innego, jedni przychodzą się po prostu poruszać i odpowiada im specyfika ćwiczeń jakie wykonujemy na zajęciach. Inni chcą poznać techniki dzięki którym będą mogli czuć się bezpieczniej, jeszcze inni przychodzą, żeby zmęczyć się fizycznie. Są też tacy którzy chcą być najlepsi akurat w tej dyscyplinie i wkładają w to co robią całą siłę i czas. Dla każdego z was znajdzie się miejsce w naszym Klubie, na tym polega "indywidualność" w podejściu do treningu, że każdy znajdzie coś dla siebie.

Pierwsze miesiące za nami, co dalej?

1. **Egzamin Karate na pierwszy stopień (pomarańczowy pas)**

Od razu Państwa uczulamy na ważną dla nas kwestie. Żaden normalny i uczciwy trener, a do takiego grona się zaliczam, nie powinien zgadzać się na Egzamin kogoś, kto się do tego nie nadaje (w danym momencie). Dlatego nigdy nie odbierajcie odmowy zgody wzięcia udziału w egzaminie jako złośliwości, wręcz przeciwnie, chcę jak najlepiej dla was i waszego dziecka. Każdy Egzamin jest odpowiednio wcześnie ogłaszany, tak aby osoby chcące zdawać miały możliwość odpowiedniego przygotowania się do zwiększonego wysiłku. Zapisy na Egzamin prowadzimy przed zajęciami. Egzaminy nie są obowiązkowe, ale dla dzieci są doskonałą nagrodą za włożoną pracę i osiągnięte umiejętności a także motywacją do dalszego coraz lepszego rozwoju.

2. **Kimono**

Kimono (a poprawniej KARATE-GI) jest integralną częścią treningu, nie ma obowiązku zakupu (można ćwiczyć w dresie sportowym) ale posiadanie go daje poczucie przynależności do grupy, dzieci czują się pełnoprawnymi członkami zajęć, do kimona mogą ubrać pas i wyglądać jak Karateka. Nie odkładajcie Państwo decyzji o kupnie kimona zbyt długo, może to spowodować zniechęcenie i brak radości z treningów. Kimono można kupić samemu wpisując w Internecie kimono do Karate Kyokushin, lub zamówić u trenera przed każdym treningiem.

3. **WYTRWAŁOŚĆ – to klucz do osiągnięcia celu**

Często spotykam się z opiniami rodziców „nasze dziecko się nie nadaje" „nie widać żadnych efektów treningu" „trening jest zbyt trudny/ciężki nie daje sobie rady" itp. Czasem dochodzi nawet do sytuacji że rodzice przestają przywozić dzieci na zajęcia bo nie widzą efektu=sensu dalszego uczęszczania w zajęciach. Drodzy rodzice pamiętajcie, absolutnie każde dziecko inaczej przyswaja poszczególne techniki/kombinacje czy elementy treningu, każde inaczej reaguje na poszczególne zajęcia, a efekty treningu są zauważalne dla każdego ćwiczącego po innym czasie. Czasem u samych dzieci pojawia się zniechęcenie, zmęczenie. Najważniejsze aby w takich momentach wspierać swoje dzieci i nie rezygnować bo to właśnie NINTAI – z jap. wytrwałość prowadzi nas do osiągnięcia każdego celu jaki sobie wyznaczymy.

Sposób na integrację i jeszcze większy rozwój

Klub sam organizuje oraz regularnie uczestniczy w Zgrupowaniach Szkoleniowych i Obozach organizowanych przez Akademię Sztuk Walki Tarnów Opolski – Zdzieszowice, zachęcamy Państwa do wysyłania Waszych dzieci na tego typu wyjazdy, ponieważ jest to niepowtarzalna okazja do podwyższenia umiejętności, integracji z większą grupą, nauki samodzielności, czy chociażby możliwość uczestnictwa w niezapomnianych wydarzeniach. Na organizowanych przez nas 3dniowych zgrupowaniach szkoleniowych uczymy samodzielności, dyscypliny, wzmacniamy charakter, i ze wszystkimi spędzamy niezapomniane chwile – Serdecznie zapraszamy!

! ZAPRASZAMY NA TRENINGI !