

## Som føresatt til medlemmer i Stord Karateklubb.

Alle klubber er avhengig av hjelp frå føresatte, Vi er ca 70 medlemmer i Stord Karateklubb, så om alle gjer litt, blir det ikke så mykje på kvar :-)

Til sommarleiren som vi arranger på Stord er våre medlemmer sjølvskrevne som deltakarar. Vi treng god hjelp til å få dette store arrangementet til å bli vellykka. Sett av datoen allerede no **9-12. juni 2022**

Innmelding i klubben skjer via vår heimeside. Treningsavgift betales gjennom avtalegiro. Skjema skriv du ut etter innmelding, og leverer utfylt til ein av instruktørane.

Det er alltid fint om føresatte tar seg tid til å sjå på treningene ein gang imellom. Eller aller helst deltek saman med ungane. Me treng fleire vaksne medlemmar, og karate er ein velegna idrett der ungar og vaksne kan trene saman.

Om du tippar kan du støtte klubben gjennom å oppgje oss som mottakar av Grasrotandelen. Då vil 7% av beløpet du tippar for gå til klubben. Oppgje vårt organisasjonsnummer neste gong du leverer lotto eller tipping: 985 479 763. På førehånd takk!

## Dojo –kùn (Dojo regler)

Unngå voldeleg oppførsel  
Respekter andre  
Dyrk ånden til utholdenhet  
Vær trufast  
Perfeksjoner din karakter

I tillegg til desse 5 grunnreglane skal me sjølvsgt stilla på trening i reint tøy, og sidan treninga føregår barfot må me vera reine på føtene.

**VELKOMMEN TIL**



STORD KARATEKLUBB

[www.stordkarateklubb.no](http://www.stordkarateklubb.no)

[post@stordkarateklubb.no](mailto:post@stordkarateklubb.no)

# VELKOMMEN TIL STORD KARATEKLUBB

Klubben vart grunnlagd i 1991, og er den største karateklubben i Sunnhordland. Vi er tilslutta JKA Norway, som er ein del av det verdensomspennande Japan Karate Association nettverk. Vi trenar på Tjødnalio skule. Treninga er lagt opp til at alle aldersgrupper skal finna seg til rette. Vi anbefalar at ungar helst ikkje starter før dei er 9–10 år. (Unntak kan gjerast om foreldre er med å trene)

**Alle** kan trene karate! Det er ein fin anledning for ein familie å gjera noko saman. Karate er ein fin måte å halde seg i form på. Det er óg ein god måte å læra seg sjølvforsvar. Hos oss kan du prøvetrena før du bestemmer deg for eit medlemskap.

**Stord Karateklubb** har eit godt sosialt miljø, der me utanom treningane arrangerer ulike samlinger, både for medlemmane og føresette til barn som trenar.

**Stord Karateklubb** har eit nært samarbeid med andre klubber på Vestlandet, som er tilknyttet JKAN. Vi kan reise minst ein gang i året til Bergen eller Sandnes på treningsleir (Gasshuku). Vi deltek på konkuransar for både juniorar og vaksne, og har mange fine resultat å vise til.

**Stord Karateklubb** har instruktørar med lang erfaring innen både karate og andre kampsportar. Instruktørane våre har lisenser og utdanning frå både JKAN og Norges idrettsforbund.

## TRENINGSTIDER

### MÅNDAG:

**1. KYU – DAN 18.00–19.00**

### TYS DAG:

**NYE – 8. KYU 18.00–19.00**

**7. KYU – 4. KYU 19.00–20.00**

**3. KYU – DAN 20.00–21.00**

### TORS DAG:

**NYE – 8. KYU 18.00–19.00**

**7. KYU – 4. KYU 19.00–20.00**

**3. KYU – DAN 20.00–21.00**

### FREDAG:

**ALLE GRADER 19.00–20.00  
(EIGENTRENING, ANNONSERES PÅ  
FACEBOOK DEI AKTUELLE DAGENE)**

## TRENINGSAVGIFTER

### MEDLEMMER 12 ÅR OG YNGRE:

**KONTIGENT, PR HALVÅR 1200,-**

**LISENS JKAN/NKF, PR ÅR 365,-**

### MEDLEMMER 13 ÅR OG ELDRE:

**KONTIGENT, PR HALVÅR 1530,-**

**LISENS JKAN/NKF, PR ÅR 445,-**

## INSTRUKTØRER I STORD KARATEKLUBB:

Hovedinstruktør	Leif Arne Kjærland.	5. Dan
Instruktør	Svein Grutle	3. Dan
Instruktør	Kristoffer Mjøs Hansen	3. Dan
Instruktør	Frank Helland	1. Dan
Instruktør	Trygve Ulversøy	1. Kyu

## STYRET BESTÅR AV:

Leder:	Svein Grutle
Nestleder:	Trude Tranvåg Syltevik
Styremedlem:	Håvard Kvalnes
Styremedlem:	Frank Helland
Kasserer:	Edvin Folgerø Helland

## GENERELL INFORMASJON:

Du finn mykje info om karate på [jkanorway.no](http://jkanorway.no), inkludert lenker til alle karateklubber som er tilslutta JKAN.

Stord karateklubb har óg heimeside, den finn du på:  
[www.stordkarateklubb.no](http://www.stordkarateklubb.no)

Kontaktpersonar i Stord karateklubb er:  
Svein Grutle (98299372) eller Leif Arne Kjærland  
(97013499). E-post: [post@stordkarateklubb.no](mailto:post@stordkarateklubb.no)

## VELKOMMEN TIL EIN PRAT OM KARATE, OG PRØVETRENING.