



FAQ

Nyt medlem

1. Skal man have trænet noget før, for at kunne starte?

Nej, det er ikke nødvendigt at have trænet andet, før man starter til karate. Vi har et begynderhold, som hjælper dig rigtig godt i gang, og som tager hensyn til netop dit niveau, din alder og generelle form.

2. Hvor gammel skal man være for at træne på børne-, junior- og voksenhold?

På børneholdene træner vi 8 - 11 årige. Når børnene er klar, typisk omkring 11 års alderen, rykker de op på junior-holdet. Fra 14 års alderen vil man typisk være klar til at træne på voksenholdene.

3. Skal jeg aftale tid for at få en prøve træning?

Nej, du er meget velkommen til bare at møde op om mandagen 18.30 til begyndertræning.

4. Hvem skal jeg snakke med når jeg kommer?

Kom gerne 15 minutter før og spørg efter den ansvarlige træner. Til begyndertræning om mandagen er det typisk Stig Krøjer, man skal tale med.

5. Hvad skal jeg have med af udstyr til min første træning?

Den første aften du kommer, skal du bare møde op i løstsiddende tøj. Hvis du beslutter at melde dig ind, skal du have købt en gi (den traditionelle hvide dragt), benskinner, skridtbeskytter (dreng), brystbeskytter (piger), gerne en tandbeskytter og evt. handsker.

6. Hvilket hold skal jeg vælge?

Op til 13. år melder man sin interesse ved at srive sig på vores tilmeldingsliste. 14+ er velkomne til at komme til en prøvetime på et begynderhold. Hvis man kommer med meget erfaring fra anden kampsport vil man hurtigt blive inviteret til at deltage på andre hold, men start på begynderholdet.

7. Hvordan er træningen opbygget?

Træningen varierer generelt alt efter hvilken instruktør, der har træningen, og hvilken ugedag (se hjemmeside for opdeling af træningen i løbet af ugen). Den enkelte time er dog altid opbygget med opvarmning efterfulgt af teknisk træning (basis, kata, kamp m.m.).



8. Er der rabat for studerende?

Nej, AKF tilbyder desværre ikke studierabat, vi gør i stedet, hvad vi kan, for at holde kontingentet nede, så alle kan være med.

9. Er der mange begyndere?

Der er en god fordeling af bæltegrader, og niveauet tilpasses, så alle kan være med. Typisk er der altid mindst én person med samme bæltegrad som én selv.

10. Er der omklædningsrum og bad?

Ved siden af caféen er der et omklædningsrum til damer og et til mænd. Her er der mulighed for at bade, inden man tager hjem eller hygge sig i caféen, hvor der er gratis the og kaffe.

Medlemsskab

11. Hvad gør jeg hvis jeg ikke har fået tilsendt et girokort, blevet trukket for meget i kontingent etc.?

Kontakt medlemskassereren på mail: hannevalle2010@gmail.com og afvent svar tilbage eller anden handling på din henvendelse. Ved al henvendelse til medlemskassereren bedes du angive dit medlemsnummer, fulde navn og kontakinfo. Medlemsnummeret står på girokort/PBS opkrævningen.

12. Hvad koster det at blive medlem?

Se kontingentsatserne på indmeldelsesblanketten eller på hjemmesiden.

13. Hvordan melder man sig ind?

I caféen findes der blanketter, man kan udfylde og underskrive. Blanketten afleveres til en instruktør eller lægges i postkassen der hænger ved kontoret i caféen.

Har du trænet i klubben før, skal du angive dine kontaktoplysninger igen (navn, adresse og telefonnummer, tidl. medlemsnummer.) på mail til: hannevalle2010@gmail.com

14. Hvordan melder man sig ud?

Skriv en mail til hannevalle2010@gmail.com med angivelse af dit medlemsnummer, som står på girokort/PBS opkrævning. Vær opmærksom på, at der altid betales kontingent for et fuldt forfald og at det ene og alene er medlemskassereren, der i overensstemmelse med klubbens etik vurderer, om der er basis for tilbagebetaling af kontingent i forbindelse med varsling om udtrædelse/pause/skadesforløb m.v.



Generelt

15. Hvad er graduering?

Når man har trænet nogle måneder i klubben, har man mulighed for at gå til graduering. Det er en prøve, hvor man viser sit tekniske niveau, og består man prøven får man et nyt bælte, og er dermed gradueret. Graduering består for den enkelte af at vise sit nuværende tekniske niveau, når det kommer til basis, kata og kamp.

16. Er der mulighed for at sparre til træning?

Ja, vi har hold, hvor der er mulighed for at få kampe og sparre med andre. Her får man opbygget kamperfaring og oplever på egen krop, hvad karaten kan bruges til. Sparringen foregår under kontrollerede forhold, og der tages selvfølgelig hensyn til vægt, højde, køn og bæltegrad. Det er vigtigt alle får en god oplevelse.

17. Er det muligt at deltage i stævne?

I løbet af træningsåret, er det muligt at deltage i forskellige stævner. Sensei Henrik er stævneansvarlig i klubben, søg du er meget velkommen til at kontakte ham, hvis du drømmer om at komme til stævne.

18. Tilbyder klubben personlig træning?

I AKF har vi fokus på den enkelte elevs udvikling, men det er ikke muligt at købe enetimer. Du er dog altid velkommen til at lave individuelle aftaler med instruktører eller finde træningskammerater at træne sammen med udenfor de skemalagte træningstider.

19. Hvor længe går der før jeg kan avancere fra begynder til øvet og fra øvet til kamphold?

Når man har trænet nogle måneder i klubben, kan man tale med sin træner om vurdering af niveau og i samråd med træneren lægge mål for såvel gradiueringer som deltagelse på de mere øvede hold.

20. Hvad hvis jeg har flere spørgsmål?

***Har du spørgsmål** eller andet på hjerte, så send en e-post til post@ashihara-frederiksberg.dk*