



Guldstadens Shotokan Karateklubb

Våra kärnvärden

Respekt

- ✓ Föreningens medlemmar inklusive medföljande åskådare visar respekt för varandra, barn som vuxna, och är föredömen såväl i dojon som utanför.
- ✓ Alla som vistas i dojon visar respekt för tränaren och elever för att alla ska kunna få den bästa träningen och kunna utvecklas efter ens egen förmåga.
- ✓ Karates grundpelare är att alla aktiva visar den äldre eller högre graderad respekt, de ska i sin tur vägleda och guida de yngre eller lägre graderade på sin resa.

Gemenskap

- ✓ Alla får träna oavsett ålder, kön, bälte, nationalitet, kultur, religiös tro, könstillhörighet, funktionsnedsättning/hinder och sexuell läggning.
- ✓ Dojon är en mötesplats där alla är välkomna som är intresserade av karate. Även om det handlar om en åskådare eller tränande ska man tillsammans kunna utvecklas både mentalt och fysiskt på ett intressant och roligt sätt.
- ✓ Föreningen ska vara en aktiv del i föreningslivet i Skellefteå.

Ödmjukhet

- ✓ Genom budoträning blir man en harmonisk människa med både stolthet och hög känsla för moral.
- ✓ Via karaten lär man sig självinsikt och disciplin, därmed får man möjlighet till att utvecklas och växa som människa.
- ✓ Träningen innefattar att vi som elever ska kunna släppa prestigen, för att kunna ta emot kunskap och lära av varandra.

Uppträdande

Ledare

Som ledare i GSKK förväntar vi oss att du:

- ✓ Är en god förebild genom att du
 - Visar tålamod, hänsyn och respekt för dina elever
 - Ha ett vårdat språk
 - Har vårdad klädsel (ren och hel Gi)
 - Ser alla
 - Behandlar alla elever lika
 - INTE utdelar bestraffning när eleverna gjort/förstått fel
- ✓ Är uppdaterad på tekniker & kator
- ✓ Följer JKA Sweden & RF:s riktlinjer

Utövare

Som utövare i GSKK förväntar vi oss att du:

- ✓ Kommer i tid till träningar
- ✓ Lyssnar
- ✓ Alltid gör ditt bästa
- ✓ Visar respekt för de som har träning i dojon före och efter oss
- ✓ Visar respekt i dojon
- ✓ Är tyst och uppmärksam när sensei pratar
- ✓ Nolltolerans mot mobbning
- ✓ Visar gott uppförande före och efter träning
- ✓ Betalar dina avgifter till föreningen
- ✓ Inte bär smycken under träning och tävling
- ✓ Har kortklippta naglar under träning och tävling
- ✓ Långt hår ska vara ihopsatt i svans
- ✓ Inte använder dig av karate utanför dojon, får endast användas i självförsvar.
- ✓ Slår av ljudet på mobilen under träning
- ✓ Har ett vårdat språk

Förälder & åskådare

Alla föräldrar är välkomna att titta på träningen men vi förväntar oss att du:

- ✓ Slår av ljudet på mobilen vid träning och tävling
- ✓ Är tyst i dojon
- ✓ Peppar ditt/dina barn under de korta pauserna och efter träningen
- ✓ Vid synpunkter gällande träningen, pratar med sensei efter träningens slut. Inte under träning.
- ✓ Ser till att barnen är i tid
- ✓ Hjälper barnen att hålla sin Gi ren och hel, inga smycken och klippta naglar.
- ✓ Har ett vårdat språk
- ✓ Visar respekt
- ✓ Betalar barnens avgifter till föreningen