



INFORMASJON OG REGLER

Klubbreglene gjelder alle som trener med Oslo Kendoklubb. Dette inkluderer også de som av ulike årsaker ikke har betalt kontigent.

Aldersgrense i Oslo Kendoklubb:

- Aldersgrensen i OK er 12 år. I hht. §3 i vedtektene kan hovedinstruktør foreta en vurdering og gjøre unntak i enkelttilfeller.

Utlån av rustning:

- Nye medlemmer skal begynne å trene i rustning i løpet av første semester. De kan da låne rustning av OK så langt det lar seg gjøre.
- Maksimums utlånstid for rustning er ett år fra man begynte i OK. Det vil si at etter ett år, må man anskaffe sin egen rustning. Klubben kan være behjelpelig med å skaffe rimelig rustning og øvrig utstyr, som hakama og keikogi (drakt).
- De som av ulike årsaker ikke har mulighet til å kjøpe rustning, kan søke styret om å få forlenget lånetiden. Den som søker, må ha en god grunn, det innvilges ikke forlengelse automatisk.

Den som låner rustning og/eller trener i hakama og keikogi, er forpliktet til:

- Å sette seg inn i hvordan man tar utstyret på og av på korrekt måte. Har du spørsmål er det bare å spørre en som kan det på trening, eller se på utstyrsmmanualen på internett – link finner du på hjemmesiden til Oslo Kendo.
- Lære seg å pakke rustningen riktig. Huske å lufte den etter bruk og ellers holde den i orden.
- Hvis du vet at du skal være borte fra trening, lever rustningen til klubben slik at andre kan låne den.

Etikette:

Etikette i kampsport er en ramme med regler og grunnleggende holdninger som gjør det mulig å trene på en strukturert, trygg og effektiv måte:

- Vær ferdig skiftet før treningen begynner.
- Ha normalt god hygiene og holde drakt og rustning rent og pent.
- Kommer du for sent på trening, skal man skifte og gjøre seg klar og deretter vente på signal fra instruktør før du begynner å trene.
- Sko skal ikke brukes i dojo (treningslokalet).
- Hils (bukk) på vei ut og inn av dojoen.

Det viktigste mht. dojo-etikette er å opptre respektfullt ovenfor instruktør og de du trener sammen med. Respekt i dojo innebærer ikke bare ren høflighet, men at man er konsentrert, innsats- og samarbeidsvillig. En slik væremåte er positivt for treningsfelleskapet, og dermed også for deg selv.

Graderinger i Oslo Kendoklubb:

- I OK graderer man ut fra vedtektene i Norges Kendoforbund. En gradering foregår ved at man viser sine ferdigheter for et dommerpanel. Panelet samlet avgjør om man består eller stryker.
- Det er mulig for de som måtte ønske det, å melde seg opp til gradering i andre kendoklubber, eller på eksterne konkurranser og seminarer.