

## Algemene informatie

---

Wat Ashihara Karate onderscheidt van andere stijlen karate is de moderne, realistische en rationele benadering. Het Ashihara Karate is een "Full contact" stijl zonder overbodige franje. Eenvoudig en effectief zijn kernwoorden bij deze stijl.

Ashihara Karate komt uit Japan en is ontwikkeld door Hideyuke Ashihara die leefde van 1944 tot 1995. Hij heeft de stijl naar zichzelf vernoemd. Ashihara was een leerling van de legendarische Mas Oyama en trainde eerst het Kyokushin Karate. Ashihara vond dat het Kyokushin Karate teveel aan het verleden vasthield en hij besloot in de jaren 70 zijn eigen stijl te ontwikkelen; een stijl die aan zou sluiten op de moderne tijd, hij legde de nadruk op praktische toepasbare technieken en dynamiek in het gevecht door middel van het zogeheten "Sabaki" ; het neutraliseren van een aanval waarbij je jezelf tegelijkertijd in een betere positie ten opzichten van je tegenstander manoeuvreert. Daarbij introduceerde hij het vastpakken en meenemen van de tegenstander (uiteraard gevolgd door een techniek).

Leuk zo'n geschiedenisles maar wat kan het Ashihara karate bij sportschool Kodo voor JOU betekenen?

Bovenal is Kodo is een vereniging waar plezier, sportiviteit, gezelligheid en respect voor elkaar centraal staan. Daarnaast wordt er op een veilige manier en met oog voor elkaars (on-) mogelijkheden keihard getraind! Er is aandacht voor zowel recreanten als voor mensen die de ambitie hebben om in competitieverband het full-contact karate te beoefenen.

Ashihara karate vergroot je:

- Zelfvertrouwen
- Conditie
- kracht
- Discipline
- Balans
- Lenigheid

Kortom, het Ashihara karate helpt zowel je lichaam als je geest gezond te krijgen en te houden!

Ashihara en Sportschool KODO

De naam KODO betekend in het Japans "**hartslag**"

Sportschool KODO is eind 2011 opgericht, door Sensei Roy Nispeling.

Roy Nispeling 3<sup>e</sup> Dan Ashihara Karate geeft zins 2009 les en traint sinds 1992.

In die jaren heeft hij meerderen toernooien deelgenomen en titels behaald.

# Algemene informatie

## KODO REGLEMENT

### Algemeen:

1. Alle personen betrokken bij de vereniging worden met wederzijds respect behandeld.
2. De vereniging is niet aansprakelijk voor verlies of diefstal van eigendommen.
3. Personen die betrapt worden op diefstal van materialen en/of persoonlijke eigendommen zullen per direct uit de vereniging verwijderd worden. Tevens zal aangifte worden gedaan bij de politie.
4. Disciplinaire maatregelen kunnen worden getroffen, wanneer men de Budo Sport schaadt of afbreuk doet aan de goede naam van sportschool KODO.
5. De leerling volgt de lessen uitsluitend op eigen risico en de kosten van een ongeval of letsel zal door de leerling zelf worden gedragen.
6. Mocht er sprake zijn van een ongeval of letsel, dan zal de leerling afstand doen van alle rechten tot het indienen van een schadeclaim tegen sportschool KODO.

### Contributie:

1. De contributie bedraagt € 25.00 per maand voor één keer per week, twee keer per week trainen kost € 30.00. Draakjes  $\frac{3}{4}$  uur kost € 20.00 KODO behoudt zich het recht voor om tussentijds de contributie te verhogen. Wijziging van de contributie zal minimaal een maand van te voren schriftelijk worden aangekondigd. Betaling van de contributie zal middels automatisch incasso worden voldaan. Zonder automatische incasso rekenen wij € 2.50 administratie kosten.
2. Alleen bij ernstige ziekte of een ongeval kan vrijstelling van de contributie worden gegeven, mits dit op tijd wordt gemeld.
3. Opzegging dient schriftelijk of per e-mail te gebeuren ten minste één maand van te voren.
4. Opzeggingen door derden worden niet geaccepteerd.

### Training:

1. Een ieder dient ongeveer 5 minuten voor aanvang van de les in Gi (karatepak) of sportkleding in de zaal te zijn.
2. Algemene hygiëne is belangrijk, zorg voor een schoon pak en lichaam, kortgeknipte nagels aan handen en voeten. Verder is het dragen van sieraden niet toegestaan.
3. Het voorkomen van blessures is belangrijk, ken je partners capaciteiten en heb wederzijds respect.

Plezier staat voorop.

# **Inschrijfformulier Sportschool KODO**

Duidelijk en volledig in blokletters invullen a.u.b.

Volledige naam : \_\_\_\_\_

Roepnaam : \_\_\_\_\_

M/V

Geboortedatum : \_\_\_\_\_

Geboorteplaats : \_\_\_\_\_

Adres : \_\_\_\_\_

Postcode : \_\_\_\_\_

Woonplaats : \_\_\_\_\_

Telefoonnummer : \_\_\_\_\_

E-mail adres : \_\_\_\_\_

Blessures/Allergieën/Andere medische ongemakken:

1x per week trainen ☐ 2x per week trainen ☐

€ 25.00 per maand voor één keer per week, twee keer per week trainen kost € 30.00. Draakjes  $\frac{3}{4}$  uur €20.00

Ondergetekende (bij minderjarigheid, ouders of voogd) verklaart hierbij kennis te hebben genomen van het reglement van Sportschool KODO en zich aan de voorwaarden daarin genoemd te zullen houden. Opzegging van het lidmaatschap dient schriftelijk of per e-mail te worden gemeld en wel één maand van te voren voor de eerste van de maand.

Datum : \_\_\_\_\_

Handtekening aanvrager : \_\_\_\_\_

Indien de aanvrager jonger is dan 18 jaar ook één van de ouders/verzorgers laten tekenen.

Handtekening ouder/verzorger : \_\_\_\_\_

---

## **INCASSOMACHTIGING**

Ik betaal tot wederopzegging mijn maandelijkse contributie automatisch. Ik machtig Sportschool KODO om deze contributie af te schrijven van mijn rekeningnummer.

Naam: \_\_\_\_\_

IBAN nummer: \_\_\_\_\_

Handtekening:

Plaats:

Datum:

Wanneer een incasso onterecht is afgeschreven, kunt u uw bank binnen 30 dagen opdracht geven dit bedrag weer terug te storten. Wanneer wij meerdere malen tevergeefs proberen te incasseren zien wij ons genoodzaakt de hiermee gemoeide bankkosten aan u door te berekenen.