



# Vår visjon: 'I GODE HENDER'

1975-2024 – snart 50 år med karate – og 11 år med Taiji

Ytterligere informasjon finnes på: [www.trondheimkarate.no](http://www.trondheimkarate.no)



**Trondheim Karateklubb** er en av de eldste kampsportsklubbene i Trondheim. Klubben ble stiftet i 1975 og har opp gjennom årene markert seg som en seriøs klubb med mange gode utøvere. Vi eier våre lokaler sammen med Trondheim Judokwai. I tillegg til tilbud om karate og Taiji, har vi også et vektrom som kan benyttes hver dag i åpningstiden. Vi også har trådløst internett tilgjengelig for alle. Lokalene benyttes til både sosiale tilstelninger og trenerkurs. Vi har siden høsten 2013 også hatt et tilbud med Taiji. **(passer utmerket for voksne og ungdom > 15 år - se eget ark)**

## Hva er Makotokai?

Interessert i å starte en unik kampsportreise? Makotokai er et kraftfullt system utviklet av Sensei Paolo Bolaffio 9.dan, med over 50 års erfaring innen ulike kampsportformer. Makotokai kombinerer essensen av karate med elementer fra Taiji, Xing Yi Chuan, Pa Kwa Chang, Wing Chun, Krav Maga, MMA, Muay Thai og boksing. Dette gjør Makotokai til en innovativ og effektiv stil for selvforsvar og konkurranser. Vår treningsmetode fremmer både helse og tilgjengelighet for alle og gir grundig veiledning fra to instruktører på alle nybegynnerøktene. Progresjon markeres med beltegrader, som spenner fra hvitt til svart, med mellomgraderinger for barn under 12 år. Regelmessige graderinger gjennomføres to til tre ganger i året for de som oppfyller klubbens krav, og en dedikert utøver oppnår vanligvis svart belte på 5-6 år. Nybegynnere trener to ganger i uken (én gang for barn under 12 år), med ekstra treninger på lørdag og søndag når instruktørene er tilgjengelige. Nyt treninger året rundt, inkludert sommersesjoner to ganger i uken. Bli med i Trondheim Karateklubb og opplev den transformative kraften til Makotokai. **Antrekk på første trening er vanlig gymtøy uten sko. Drakt kan kjøpes i klubben.**



*Ungdom og konkurranser*

## Hvem passer karate for?

Makotokai passer for **begge kjønn fra 6/7 år – oppover er det ingen grense. Vi har fokus på:**

- Et hyggelig og inkluderende miljø
- Styrking av selvbildet
- Selvforsvar
- Styrke
- Balanse
- Kondisjon
- Timing
- Teknikk
- Taktikk
- Koordinasjon
- Motorikk
- Psyke



*Utmerket trening for barn*

## Hvor mye koster det?

Makotokai er en billig aktivitet å drive sammenlignet med stort sett all annen aktivitet. Vi har avtalegiro som betalingssystem slik at en kun betaler et mindre beløp pr. måned (260-395,-). Oppstartspakken koster 950,- og inkluderer innmelding, drakt, trening i oppstartsmåned + 1 ekstra måned (den er tilgjengelig i januar og september). Deretter betales et månedlig beløp avhengig av medlemstype. For Taiji har vi også en alternativ betalingsmetode hvor du kan betale for et helt semester

Medlemstype	Avtalegiro 6 mnd	Avtalegiro 12 mnd	Rabatt
Barn (under 12 år)	305,-	260,-	Vi har i tillegg familierabatt på 25 % (søsken, samboere, gifte, foreldre/ barn) og for studenter m/bet.semesteravgift. Hvis far/mor eller sønn/datter trener, vil en kunne spare over 1000 kroner i året !
Ungdom (under 17 år)	-	350,-	
Voksne	-	395,-	
Studenter m/bet.sem.avgift	-	300,-	
Taiji	-	395,-	



*Alder er ingen hindring*

Prisene inkluderer et årlig beløp på mellom 135,- og 225,- (over/under 12 år) til Norges Kampsportforbund for bl.a. forsikring. Det inkluderer også medlemskap Makotokai International og Makotokai Norway som utgjør ca. 100,- pr. år. Et administrasjonsgebyr på 5,- pr. betaling kommer i tillegg. Årlig kontingent på 100,- pr. år kommer i tillegg

## Sosiale tiltak

Vi arrangerer flere klubbssammenkomster i året og egne samlinger for de minste – i tillegg har vi muligheten til å benytte vårt sosiale rom for andre sosiale sammenkomster. Ellers er klubben kjent for et svært godt miljø hvor vi tar vare på og viser respekt for hverandre!

**En annen positiv ting ved klubben, er at vi ikke har dugnader hvor vi 'plager' medlemmer og foreldre til å selge ulike ting**  
**Velkommen til trening!**

Pål Erik Hansen

Hovedinstruktør

**"Alle kan bli go!"**

Trondheim Karateklubb  
Mellomila 34  
7018 Trondheim

Bank: 4212.50.38128  
Org.nr: 994 94 3898  
Telefon: 976 11 706

Internett: [www.trondheimkarate.no](http://www.trondheimkarate.no)  
Facebook: [www.facebook.com/trondheimkarate](https://www.facebook.com/trondheimkarate)  
E-mail: [trondheimkarate@gmail.com](mailto:trondheimkarate@gmail.com)

**KAMP  
SPORT**

NORGES  
IDRETTSFORBUND



# Hvordan bli medlem?

(gjelder Karate og Taiji med avtalegiro)



1. Søk om medlemskap fra vår nettside [www.trondheimkarate.no/blimedlem](http://www.trondheimkarate.no/blimedlem) - her finner du all info om treningstider, priser mm. Hvis du har bestemt deg for å begynne, kan du registrere deg som medlem i klubben gjennom et system som er utviklet av NIF (Norges Idrettsforbund). Hvis du ønsker oppstartspakke, betaler du denne på nettbutikken vår med VIPPS og får utlevert drakt med en gang.
2. Du registrerer deg via Idrettens ID. Detaljert beskrivelse finnes på websiden vår både når det gjelder å melde inn barn, seg selv eller registrere deg som foresatt (for barn u/18 år). Medlemskapet vil da utløses med avtalegiro for 6 eller 12 måneder (6 mnd kun for barn) og du er da forsikret på alle treninger og konkurranser i regi av klubben og forbundet.
3. Medlemskapet og oppstartspakken (karate) inkluderer:
  - Drakt (utleveres ved kjøp av oppstartspakke og betaling m/VIPPS)
  - Trening én måned i tillegg til oppstartsmåned (januar eller august/september).
  - Komplette graderingspensum (som kan lastes ned fra websiden) og tilgang til videoer på websiden.
4. Du vil motta en e-post med login og passord for tilgang til din egen side hvor du bl.a vil se betalinger mm. Du kan her velge hvilken innloggingsid du skal benytte.
5. NB! Unngå betaling direkte til klubbens kontonummer uten KID
6. Medlemskapet gjelder for 12 måneder (mulighet for 6 mnd for barn) avhengig av hvilken avtalegiro du inngår. Det betyr at hele perioden må betales, men da i månedlige avdrag. Se også Regler for utmelding under Priser på våre nettsider.
7. Du må aktivisere avtalegiro gjennom medlemssystemet (du får en link på mail) slik at betalingen blir trukket hver måned. Hvis avtalegiroen ikke er aktivisert, vil du **hver** måned motta en faktura på registrert E-postadresse. Du vil aldri få begge deler; dvs betal fakturaen hvis den kommer på E-post (unngå purring/ gebyr)
8. Alle fakturaer må betales med KID nummer, ellers så blir den ikke registrert. Konsekvensen av det er at du får en purring (m/gebyr).
9. Har du spørsmål – ta kontakt med en av instruktørene!



**Velkommen til Trondheim Karateklubb**

**“Kampsport tøyser dine grenser!”**

