Vår visjon: 'I GODE HENDER'

1975-2020 – 45 år med karate – nå også med Tai Chi

Ytterligere informasjon finnes på: **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. Våre lokaler **kjøpte** vi sammen med Trondheim Judokwai på slutten av 90-tallet. Vi har lagt ned mye penger i lokalene med nytt ventilasjonssystem i treningsrom, nytt dusjanlegg (2016), vektrom og sosialt rom m/75'' Smart-TV hvor 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 Tai Chi. Dette har vært en stor suksess. **(se eget ark)**

Hva er Makotokai? (les mer på den internasjonale siden til Makotokai: www.makotokai.com)

Makotokai er utviklet av Sensei Paolo Bolaffio 9.dan. Med over 50-års erfaring i ulike kampsporter, bygget han Makotokai basert på vitenskapelige studier og kontinuerlige tester mht effektivitet og styrke. Systemet involverer ikke bare karate , men også de kinesiske kampsportene Tai Chi Chuan, Xing Yi Chuan og Pa Kwa Chang. Det har i tillegg mange elementer fra Wing Chun(som kommer fra Xing Yi), Krav Maga, MMA, Muay Thai og boksing. Overbevisende og full av innovasjoner, beviser Makotokai å være effektivt i selvforsvar og i konkurranser. I tillegg trener vi på en måte som er helsebringende og som passer for alle. På alle nybegynnertreningene, er det to instruktører. Det betyr at du som utøver får grundig oppfølging på hver trening! Treningene er delt i forskjellige partier avhengig av alder og dyktighet. Beltegraden til den enkelte utøver forteller hvilket nivå ved-kommende er/ bør være på. Beltefargene er hvitt, hvitt m/gul stripe, gult, orange, grønt, blått, brunt 3, brunt 2, brunt 1 og sort. For barna (<12 år) er det mellomgraderinger (stripe på belte) mellom alle beltegrader Graderinger foretas to-tre ganger i året for utøvere som tilfredsstiller minstekrav som klubben stiller.

En normalt flink utøver kan greie svart belte på 5-6 år. Som nybegynner trenes det fast to ganger i uken (barn u/12 år starter med å trene 1 gang) og en har også mulighet til å trene på lørdag ettermiddag og noen søndager hvis instruktør er tilstede. Ellers trener vi hele året – også om sommeren (fellestrening 2 ganger i uken). **Antrekk på første trening er vanlig gymtøy uten sko.**

Hvem passer karate for?

Makotokai passer for **begge kjønn fra 7 år** for de som har et ønske om å holde seg i form og lære selvforsvar i et hyggelig og inkluderende miljø. Makotokai utvikler psyken i positiv retning; treningen styrker selvbildet og du kommer i god form; det er svært få idretter som trener opp flere ferdigheter: **selvforsvar, hurtighet, spenst, mykhet, timing, styrke, koordinasjon, teknikk, taktikk, motorikk og psyke**. Det er en individuell idrett hvor du selv i stor grad påvirker resultatet av treningen, men det er også en veldig sosial idrett hvor man trener sammen med hverandre. Et annet tilbud er at alle medlemmer kan få testet seg på PowerKube; en slag/sparkepute som måler kraft. Les mer om dette på våre nettsider: https://trondheimkarate.no/powerkube/

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 (215-340,-). Oppstartspakken koster 950,- og inkluderer innmelding, drakt, trening i oppstartsmåned+1 ekstra måned. Deretter betales et månedlig beløp avhengig av medlemstype. For Tai Chi 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)	255,-	215,-	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)	-	290,-	
Voksne	-	340,-	
Studenter m/bet.sem.avgift	-	255,-	
Tai Chi		340,-	

Dette inkluderer også et *årlig beløp på mellom 135,- og 225,- (over/under 12 år) som betales som betales til Norges Kampsportforbund for bl.a. forsikring. Det inkluderer også medlemskap i 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 klubbsammenkomster 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 lotteri som vi 'prakker på' medlemmene flere ganger i året. **Velkommen til trening!**

"Alle kan bli go!"

Pål Erik Hansen
Hovedinstruktør

Trondheim Karateklubb
Mellomila 34
7018 Trondheim

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

Internett: www.trondheimkarate.no
Facebook:www.facebook.com/trondheimkarate
E-mail: trondheimkarate@gmail.com

Hvordan bli medlem?

(gjelder Karate/ Tai Chi med avtalegiro)

1. Søk om medlemskap fra vår nettside www.trondheimkarate.no
2. Registrer deg ved å trykke på knappen **BLI MEDLEM** som du finner på førstesiden
3. Fyll inn opplysninger om navn, adresse, E-post osv. og send inn søknaden til klubben. Før du sender søknaden, bør du krysse av at du ønsker varsel på SMS på arrangementer eller hvis f.eks. treninger blir flyttet/ avlyst. Funksjonen vil kun benyttes ved viktige beskjeder fra klubben.
4. Når klubben har klarert deg, vil du motta en SMS/e-post for å fullføre innmeldingen. Signering av kontrakt vil foregå med BankID. 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.
5. Medlemskapet og oppstartspakken (karate) inkluderer:
   - Drakt utleveres ved levering av kontrakt.
   - Trening én måned i tillegg til oppstartsmåned (januar eller august/september).
   - Komplett graderingspensum (som kan lastes ned fra websiden)
6. Du vil motta en e-post med login og passord for tilgang til din egen side hvor du bl.a vil se treningslogg, betalinger mm. Du kan her velge hvilken innloggingsid du skal benytte.
7. Du vil motta en faktura på e-post (.pdf) for oppstartspakken på kr 950,- (gjelder kun karate). Husk KID-nr!
8. NB! Unngå betaling direkte til klubbens kontonummer uten KID
9. 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.
10. 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)
11. Alle fakturaer – også oppstartspakken må betales med KID nummer, ellers så blir den ikke registrert. Konsekvensen av det er at du får en purring (m/gebyr).
12. Har du spørsmål – ta kontakt med en av instruktørene!

Velkommen til Trondheim Karateklubb

"Kampsport tøyer dine grenser!"

Trondheim Karateklubb
Mellomila 34
7018 Trondheim

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

Internett: www.trondheimkarate.no
Facebook:www.facebook.com/trondheimkarate
E-mail: trondheimkarate@gmail.com