

KRAV MAGA GENT en WAASMUNSTER



CLUBREGELS

Krav Maga is reality-based self-defense. Aangezien Krav Maga een aantal potentieel gevaarlijke technieken inhoudt is een zekere mate van discipline en respect voor elkaar en voor de instructeurs heel belangrijk. Elke deelnemer wordt verwacht zich aan onderstaande regels te houden.

VOOR DE LES BEGINT:

- Wees minstens 5 minuten voor de aanvang van de les aanwezig. De les begint stipt.
- Weet je op voorhand dat je te laat zal komen laat dan iets weten aan de instructeur .
- Maak er geen gewoonte van om te laat te komen!
- Train met propere schoenen zonder zwarte zolen, zolen die geen sporen nalaten op de vloer, free-fightschoenen of op blote voeten.
- Wil je iemand meenemen om te komen kijken of om een proefles te volgen? Geen probleem maar laat dat wel op voorhand aan de instructeur weten. Krav Maga training is geen publieke training. Bezoekers kunnen op de banken plaats nemen. Ze kunnen gevraagd worden te vertrekken indien ze geen afspraak gemaakt hebben. Er bevinden zich normaal geen andere personen in de zaal dan de leden die meetrainen en zij die een proefles volgen.
- Mobiele telefoons worden uit gezet of worden niet beantwoord tijdens de les, tenzij je toestemming hebt van de instructeur.

TIJDENS DE LES:

- Veiligheid is belangrijk. De instructies van de instructeur of assistent-instructeur worden ten allen tijde opgevolgd.
- Elke training begint en eindigt met alle leerlingen op "one line" en een gezamenlijke groet.
- Het trainingsmateriaal mag je enkel gebruiken met toestemming van de instructeur.
- Het is verboden om met eigen wapen(s) te trainen
- Er wordt niet met wapens en trainingsmateriaal naar elkaar gegooid.
- De opwarming is een belangrijk onderdeel van de les. De opwarming dient vooral om blessures te vermijden. Wie pas na de opwarming arriveert kan enkel meetrainen na toestemming van de instructeur.
- Heb respect voor elkaar en voor de instructeur. Ga tijdens de demo en uitleg zitten of staan, praat niet met elkaar zodat je de uitleg niet mist. Na de demo is er mogelijkheid tot opmerkingen of vragen.
- Doe je een demo met de instructeur, beweeg dan niet tijdens de demo tenzij de instructeur verzoekt om te bewegen of de aanval te doen.
- Heb respect voor je trainingspartner(s). Als hij of zij verzoekt het iets rustiger aan te doen dan doe je dat. Iemand met een zwakke knie zou bijvoorbeeld kunnen vragen die te ontzien. Oefen met diegene die jou uitnodigt of jou als partner toegewezen wordt.
- Agressie wordt niet getolereerd.
- Uit respect voor je trainingspartner(s) kom je in propere trainingskledij en met een verzorgde lichaamshygiëne naar de training. Nagels worden kort en schoon gehouden. Wondjes verbind je best op voorhand .
- Draag tijdens de les geen sieraden, piercings of andere materialen of plak deze af als ze niet verwijderd kunnen worden.

- Let ook op met brillen (een sportbril is aan te raden indien je een bril nodig hebt)
- Lange haren bind je best samen met een elastiek zonder scherpe of harde delen.
- Van iedere leerling wordt verwacht dat hij/zij ten laatste twee maanden na de inschrijvingsdatum een KMG-broek en KMG -T-shirt draagt tijdens de training.
- Tijdens de les verlaat je de zaal enkel met goedkeuring van de instructeur. Doe dat niet alleen, mocht je onwel worden buiten de zaal dan is er iemand bij je.
- Je mag niet eten in de zaal. Kauwgom is verboden. Drinken is wel toegestaan.
- Het logo en de naam van KMG en Krav Maga en zijn gedeponeerd. Het gebruik van logo en naam is verboden.
- Video-opnames van de technieken zijn enkel toegestaan met toestemming van de instructeur die de technieken op correctheid controleert.
- Leerlingen worden nooit geacht zelf les te geven in Krav Maga technieken.
- Er mag gepraat worden tijdens de les zolang je de anderen niet stoort. Lachen mag ook, zolang het niet om andermans fouten is.
- Train steeds met maximale inzet ! Leg de nadruk op technisch en gecontroleerd werken. Wanneer je trainingspartner weet dat je hem niet zult kwetsen kunnen jullie beiden veel meer leren. Doe dat voor jezelf en voor je trainingspartner!

NA DE LES

- Indien er na de les een andere vereniging gebruik maakt van de zaal dan begeeft iedereen zich onmiddellijk na de eindgroet naar de kleedkamers.
- De zaal, de kleedkamers en de douches worden proper achtergelaten. Afval wordt in de vuiniskbakken gegooid.
- Bezitters van een beurtenkaart presenteren die kaart voor de les of meteen na de les aan de instructeur om af te tekenen.
- Betaling van verzekering, abonnementen, beurtenkaarten of materiaal gebeuren steeds ten laatste 1 week na verwittiging door de instructeur.
- Wanneer je een abonnement hebt en voor een langere tijd niet kunt trainen, bespreek dan met de instructeur of er een onderbreking van het abonnement mogelijk is.
- KMG-kledij en materialen (broek, t-shirt, bokshandschoenen, schelp, scheenlappen, mondstuk) kan je aankopen bij de instructeur. Aankopen bij de instructeur is geen verplichting, je mag alles ook elders aankopen maar broek en t-shirt dienen wel het logo van KMG te dragen. Een prijzenlijst kan je op aanvraag krijgen.
- Indien er mensen zijn die een graad willen behalen dienen ze daar de toelating voor aan te vragen bij de instructeur.
- Elk lid betaalt bij aanvang 50 euro voor de verzekering, lidmaatschap van Krav Maga Federaal en een T-shirt. Deze verzekering moet na 1 jaar vernieuwd worden. Je zal daarvan verwittigd worden. Deze verzekering is ook van toepassing als je eens in een andere club traint of aan een stage deelneemt.

Joris Verschelden
Instructeur.