

## INSCHRIJVINGSFORMULIER

nieuw lid heraansluiting

karate kid-karate ju-jitsu kid ju-jitsu

(aanvinken wat past)

Naam.....

Voornaam .....

Straat & nr.....

Postcode & gemeente.....

Tel. .... E-mail.....

Geboren op ..... te .....

✓ Het clublid dient de VZW W.K.S. zo spoedig mogelijk na inschrijving de verzekeringskaart, geldig afgestempeld door de dokter, af te leveren aan de VZW W.K.S..

Pas na ontvangst van deze geldig afgestempelde verzekeringskaart kan de VZW W.K.S. deze kaart naar de betreffende sportfederatie. Het clublid is dus geldig verzekerd als de VZW W.K.S. van de betreffende sportfederatie bevestiging ontvangt dat het clublid verzekerd is.

✓ Het clublid woont de training(en) voor de bovenvermelde bevestiging door de sportfederatie bij op eigen risico.

✓ Bij de jaarlijkse vernieuwing van het lidmaatschap moet het clublid zichzelf spontaan aanmelden voor het vernieuwen en zich in orde stellen met de bovenvermelde verzekering.

✓ De VZW W.K.S wijst iedere aansprakelijkheid af voor ongevallen die zich zouden voordoen als het clublid in gebreke blijft met het zich in orde stellen met bovenvermelde verzekering.

✓ Het clublid geeft de VZW W.K.S. te toestemming om de tijdens de trainingen of wedstrijden opgenomen audiovisuele middelen te mogen gebruiken voor publicitaire doeleinden door VZW W.K.S..

Handtekening en datum

clublid of voogd

clubverantwoordelijke

.....

Lidgeld	€	Verzekering	€
Totaal	€	Datum	/ /

✂-----

Betalingsbewijs

Naam.....

Bedrag..... Datum.....

Naam en handtekening clubverantwoordelijke

.....

## PRAKTISCHE GEGEVENS

### Trainingsuren

Wij beoefenen ju-jitsu op volgende momenten:

#### Volwassenen

Dinsdag 19:30 tot 21:00

Donderdag 19:30 tot 21:00

#### Jeugd ( 8 tot 14 jaar)

Dinsdag 18:30 tot 19:30

Donderdag 18:30 tot 19:30

Wij beoefenen de Shotokan karate op volgende momenten:

#### Volwassenen

Maandag 19:30 tot 20:45

Woensdag 19:00 tot 20:30

#### Jeugd ( 8 tot 14 jaar)

Maandag 18:30 tot 19:30

Woensdag 18:00 tot 19:00

#### Jeugd ( 5 tot 7 jaar)

Woensdag 17:00 tot 18:00

### Inschrijvingsgeld

Het inschrijvingsgeld voor de lessen bedraagt

**€ 165,00** inclusief BTW. Bij inschrijven van een tweede familielid krijgt deze extra inschrijving € 5 korting.

Deelnemers van karate dienen nog **€ 35** te betalen als aansluitingsgeld (verzekering) bij de Vlaamse Karate Federatie.

Deelnemers van ju-jitsu dienen nog **€ 25** te betalen als aansluitingsgeld (verzekering) bij de Vlaamse Ju-jitsu Federatie.

### Inlichtingen en/of inschrijvingen

WKS vzw, Kortrijkstraat 95, 8560 Wevelgem

Tel: 056/41.83.30

Gsm: 0475/25.69.81

Vragen naar Luc Dutoit

e-mail: [luc.wks@skynet.be](mailto:luc.wks@skynet.be)

web : [www.wksvzw.be](http://www.wksvzw.be)

Rek. nr.: 068-2339382-60



[WWW.WKSVZW.BE](http://WWW.WKSVZW.BE)

Sponsored by  Demuyneck

## Voor wie zijn deze sporten bestemd en wat leert men tijdens het beoefenen van deze sporten.

WKS biedt niet alleen deze sporten aan voor volwassenen, ook kinderen kunnen zich eens komen uitleven.

Het is niet alleen plezierig, kinderen leren er ook heel veel door.

Enkele voorbeelden zijn:

- Bevordering van zelfvertrouwen.
- Verbetering van de ademhaling.
- Groter concentratievermogen.
- Betere coördinatie.
- Betere conditie.
- Sterker lichaam en grotere flexibiliteit.
- Beter omgaan met conflictsituaties

De trainingen lopen over het ganse schooljaar (van september tot juni) en men kan tweemaal per week komen trainen.

Iedereen traint op zijn niveau.

Ook deelnemers die reeds ervaring hebben met karate of andere gevechtssporten zijn welkom.

## PROGRAMMA JU-JITSU

Ju-jitsu kan vertaald worden als "zachte kunst" of nog correcter als "soepele techniek". Het is een [zelfverdedigingskunst](#) waarmee men in een paar seconden een aanvaller kan controleren of uitschakelen. De beoefenaar ervan heet een *jiujitsuka*. Jiu-jitsu is als [budokunst](#) geschikt voor jong en oud. In het jiu-jitsu leer je niet alleen je te verdedigen tegen verschillende aanvallen maar ook het uitvoeren van verschillende aanvalstechnieken zoals [atemi](#) (stoten en schoppen), klemmen, drukpunten en wurgingen. Ju-jitsu kent een grote verscheidenheid van technieken zodat het geschikt is voor groot en klein, jong en oud, mannen en vrouwen.

Deze verdedigingsport wordt vlot aangeleerd en is snel toepasbaar zonder dat een grote fysieke behendigheid of kracht vereist wordt van de deelnemer.

Ju-jitsu wordt aangeleerd in groep en onder begeleiding van een trainer (Sensei).

Op regelmatige tijdstippen (2x per jaar) kan de deelnemer zijn vorderingen bewijzen op een examenmoment. Op die manier de deelnemer groeien in kennis en vaardigheden en kan hij/zij een andere gordel(kleur) verkrijgen.

### Trainer(s)

De trainingen worden verzorgd door Sensei Luc Dutoit, 3<sup>e</sup> DAN  
Colin Debruyne, 1<sup>e</sup> DAN  
Jeffrey Debruyne, 1<sup>e</sup> DAN

## PROGRAMMA SHOTOKAN KARATE

**Shotokan** is de eerste en meest beoefende stijl van het moderne [karate](#). Shotokan karate omvat lage standen en harde technieken. Verder wordt er veel geoefend op *kihon* (basisoefeningen), [kata](#) en [kumite](#). De beoefenaars van Shotokan karate hechten veel waarde aan de historische achtergrond van het karate en eren daarmee een lange traditie. Het is niet alleen een verdedigingsport, maar ook een expressievorm, een filosofie, een levensstijl.

De karate heeft als doel het integreren van:

- De kunst van de harmonische lichaamsbeweging
- Het sportieve element
- De training tot beheerste zelfverdediging
- Stabiliseren van de persoonlijkheid door discipline.

Karate wordt aangeleerd in groep en onder begeleiding van meerdere trainers (Sensei).

Op regelmatige tijdstippen (2x per jaar) kan de deelnemer zijn vorderingen bewijzen op een examenmoment. Op die manier de deelnemer groeien in kennis en vaardigheden en kan hij/zij een andere gordel(kleur) verkrijgen.

### Trainer(s)

De trainingen voor de volwassenen worden verzorgd door Sensei Luc Dutoit, 3<sup>e</sup> DAN Shotokan karate.

De trainingen voor de jeugd (5 tot 14 jaar) worden verzorgd door Dominique Devos, 1<sup>e</sup> DAN Shotokan karate.