



真伝館

# JOKOKAN BALLERUP KARATE SKOLE

Informations folder  
om  
Flersporet Kampsport



SHINDENKAN  
[www.jokokan.com](http://www.jokokan.com)

## Jokokan Ballerup Karateskole

Velkommen til Jokokan Ballerup Karateskole — undervisning i de oprindelige karateteknikker

**Jokokan Ballerup Karateskole kaldes i daglig talt JBA** og er en karateskole, hvor der er plads til alle, der har lyst til at træne karate uanset alder og køn. Alle er velkomne som familie, som motionist eller som eliteudøver.

**JBA** er en lokalskole under det nationale forbund **Shindenkan Danmark**, der på landsplan har ca. **1.380** medlemmer. Shindenkan Danmark er optaget som specialforbund under **DGI Kampsport**. Der er skoler i Amager, Ballerup, Dragør, Frederiksberg, Furesø, Gentofte, Greve Strand, Korsør, Sorø, Slagelse, Ørestaden og Østerbro.

**JBA** har pt. 150 medlemmer, og har haft træningslokale i Måløvhallen siden 2003. I **JBA** er vi også selvstændige medlemmer af **DGI**.

Når du starter hos **OS**, træder du ind i en traditionel kampsportsverden—En traditionel flersporet kampsportsverden der bygger på 1000 års historie og erfaring. En verden langt fra den konkurrenceverden som kendetegner sport i dag.

**Vi møder dig, hvor du er, og tager dig med på en rejse i traditionel flersporet kampsport.**

- En uddannelse i traditionel flersporet kampsport.
- Gennem helhedstankegang.
- Med et unikt kampsportssystem i Yakami Shinsei-ryu Karate-do.
- Og en 100% struktureret pensumhåndbog.

Vi har i **JBA** med stor succes introduceret vort **Familiekoncept**, hvor børn og forældre kan træne på samme hold, hvilket kun ganske få andre idrætsgrene og foreninger kan tilbyde!



I Shindenkan og **JBA** er der plads til alle og derfor bliver der taget særlig hensyn til dem som viser vejen for andre – rollemodeller efter de 50+ år og dem som har en skade efter arbejdsmarkeds erhvervs sikring mén tabel MED dokumentation—som bærer en helt særlig vilje i hjertet.

**Når du træder ind i VORES Dojo (træningsal), vil du blive modtaget af velforberedte og dygtige instruktører, der vil bruge alle deres evner på at skabe en Dojo med:**

- Gensidig respekt og accept.
- Plads til alle – voksne som børn.
- Meget høje kompetencer i traditionel flersporet kampsport.
- Shindenkans værdisæt.

Hos **JBA** træner vi **flersporet karate**. Med flersporet karate menes der karate, hvor vi både nærkamp og fjernkamp, træner med og uden våben og med

Bælter	Ubevæbnet kamp	Bevæbnet kamp	Personlig udvikling			
9. Kyu	Forståelse af og kompetencer i ubevæbnet nærkamp og fjernkamp:	Forståelse af og kompetencer i bevæbnet nærkamp og fjernkamp:	Forståelse af og kompetencer i - helkropstræning og meditation i bevægelse, øget selvtillid og selvværd, værdisæt og lederskab:			
8. Kyu						
7. Kyu						
6. Kyu				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karate (distancekamp)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenjutsu (sværd)</li> </ul>	
5. Kyu				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jujutsu (nærkamp)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kotachi (kniv)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KataFIT</li> </ul>
4. Kyu				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Task Fighting (frikamp)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jo (stav)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instruktør uddannelse</li> </ul>
3. Kyu				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hsingi (kraftgenerering)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POMW (pistol)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Historie</li> </ul>
2. Kyu						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ki og Meditation</li> </ul>
1. Kyu						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taichi</li> </ul>
1. Dan			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Shiatsu massage</li> </ul>			

mulighed for personlig udvikling:

**Hvad ønsker VI af dig, når du træder ind i Dojo'en?**

- At du/I har et åbent sind.
- At du/I ønsker at lære Yakami Shinsei-ryu Karate-do.
- At du/I til en hver tid følger Shindenkans Dojo-kun.

### Vejen til det første bælte.

Al progression i Shindenkan afhænger af Din eller dit barns indsats og vejen til det første bælte – det lilla bælte – kræver selvfølgelig at Du/I opfylder kriterierne og til 9. Kyu lilla bælte er kravene følgende:



Kriterier	Hvad og hvor meget
1 Lokal træning	36 lokale trænings timer
2 Flersporet Competence Kursus	KataFIT Kursus bestået
3 Introduktion til Shindenkan	SST gennemført bestået
4 Deltagelse på fællesstævner i rækkefølge	Ubrudt 1 Stævne / Brudt 2 stævner
5 Indstilling til graduering af Chefinstruktør	Graduerings Test

### Vejen til det andet bælte.

Al progression i Shindenkan afhænger af Din eller dit barns indsats og vejen til det andet bælte – det røde bælte – kræver selvfølgelig at Du/I opfylder kriterierne og til 8. Kyu rødt bælte er kravene følgende



Kriterier for rødt bælt—8. Kyu	Hvad og hvor meget
1 Lokal træning	36 lokale trænings timer
2 Competence Kurser	Jujutsu 1 Kursus bestået
3 Pensum Standardisering	2 x Kyu Pensum Stævner gennemført
4 Deltagelse på fællesstævner i rækkefølge	Ubrudt 1 Stævne / Brudt 2 stævner
5 Indstilling til graduering	Graduerings Test



## Skolens formål.

At udbrede kendskabet til Yakami Shinsei-ryu i Ballerup.

## Skolens ansvar.

At leve op til den standard og de retningslinjer som er givet fra Jokokan Danmark, samt at undervise elever og instruktører i henhold til Jokokan Danmarks pensum.

## Skolens opgaver.

Almindelig træning for elever og instruktører fra graden 10. Kyu til 3. Dan Sr. Afholdelse af regelmæssige social arrangementer og assistere forbundet i deres arrangementer.

Værdier	Undervisningsprincipper
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kend dig selv</li><li>• Respekter andre og deres kunnen</li><li>• Tag ansvar for dig selv og andre</li><li>• Du kan meget mere end du selv og andre påbyder dig.</li><li>• Vi tror på dig, men du skal også tro på dig selv</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Der er plads til alle.</li><li>• Det er aldrig for sent.</li><li>• Du kan hvis du vil.</li><li>• Stræb mod perfektion.</li><li>• Brug Yakami som et værktøj i dit liv.</li></ul>

## Motto

Der plads til alle—eliten som motionisten og Vi gør som vi siger og siger som vi gør.

Alt arbejde i **JBA** foregår frivilligt og ulønnet til gavn for medlemmer og lokalsamfundet, hvor mere end 90 % af alle **JBA** indtægter investeres tilbage i medlemmerne og instruktører. De resterende 10 % anvendes til administration og organisationsudvikling. Et eventuelt årligt overskud lægges i en pulje til uforudsete udgifter og fremtidsinvesteringer.

## Anskaffelse af tøj og udstyr

I **JBA** anvendes standard hvide karate gi'er (dragter) uden tryk. Disse kan bestilles hos din træner eller købes i diverse forhandlere af kampsportsudstyr. Prisleje for en begynderdragt er ca. 350 DKK inklusiv mærkesæt. Dragterne er lavet af 100 % bomuld, og de kan derfor krybe i vask.



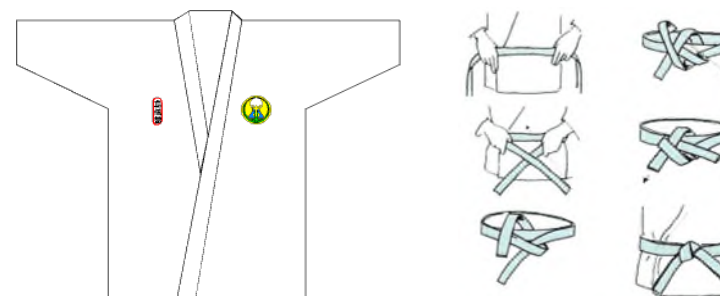
Udstyr	Pris i DKK
Begynder Gi inkl. mærkesæt	350
Løst Mærkesæt (bryst og skulder)	100
Pensumhåndbog	100

Størrelsen på dragten skal være den samme som ens egen fulde højde i cm. Tommefingerreglen siger at hvis du f.eks. er mellem 145 – 155 cm bør du købe en Gi i str. 150 cm.

Køb også et eksemplar af pensumhåndbogen hos din træner. Her orienteres om Shindenkans værdigrundlag, kurser, beståelseskrav og progressionsplan for de første 10 bælte. Derudover har Shindenkan indgået en aftale med budoxperten omkring salg af forskelligt sportstøj med Shindenkans mon på brystet. Spørg din chefinstruktør om yderligere information.

## Påsætning af mærker og binding af bælte

Shindenkans Kamon (brystmærke) og Shindenkans skuldermærke skal være påsyet på dragten inden graduering. For alle elever og instruktører i Shindenkan skal det røde mærke sidde på brystet i højre side på linje med Shindenkans kamon i venstre side. Se nedenstående tegning.



## Indmeldelse og betaling

Når du melder dig eller dit barn ind i JBA skal du ved indmeldelsen betale for følgende:

Indmeldelse i 4 mdr	DKK
Indmeldelses gebyr (engangsbeløb ved indmeldelse):	200
⇒ Børn - Kontingent JokoKidz (6-14 år) minimum 4 mdr.	720
⇒ Voksen - Kontingent Voksen (15-99 år) minimum 4 mdr.	880
Shindenkan Danmark årskontingent	250

Ved forudbetaling på hhv. 8 og 12 mdr. gives der hhv. 15 % og 25 % rabat på kontingentet.

Forudbetaling for	4 mdr.	8 mdr. (15% rabat)	12 mdr. (25% rabat)
Kontingent JokoKidz (6-14 år)	720,-	1.224,-	1.620,-
Kontingent Voksen (15-99 år)	880,-	1.496,-	1.980,-

## Betaling kan ske ved:



Mobile Pay: 31100

Angiv venligst navn og hvad der betales for.



Bank overførelse:

Reg.nr: **0434** Kontonr.: **4511899230**

Angiv venligst navn og hvad der betales for.

## Spørgsmål?

Yderligere spørgsmål kan rettes til din træner eller til Cheftræner Jens Iversen på Tlf.: **2092 0861**

## Træningstider:

Herudover vil der være en fælles månedlig kompetence vedligehold – se kalender.

Dag	Tidspunkt	Hold	Sted
Mandag	17.00 - 18.00	Begyndere	Barfodssalen
	18.00 - 19.00	Let Øvet	Barfodssalen
	19.00 - 20.45	Øvet	Barfodssalen
	20.45 - 21.30	Tematræning	Barfodssalen
Onsdag	17.00 - 18.00	Begyndere	Barfodssalen
	18.00 - 19.00	Let Øvet	Barfodssalen
	19.00 - 21.00	Tematræning—Øvet	Barfodssalen
	21.00 - 21.30	Tematræning	Barfodssalen
Fredag	16.00 - 21.00	Tematræning / Kompetence vedligehold	Barfodssalen

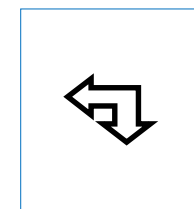
## Kontakt:

Chefinstruktør

Jens Iversen

Mobil: 2292 0861

Email: jens@iversen3.dk



**En Ægte Flersport  
Kampsport for alle -**

