



KARUNA BUDOKAI-DO GENT

Algemeen regelement

Inleiding...

Budokai-do is een verdedigingsport die blijft evolueren & moderniseren, waardoor deze effectief en bruikbaar is en blijft

Ondanks dit is het belangrijk Budokai-do als sport te zien waar zowel mentale als lichamelijke verrijking het doel is en niet om dit in praktijk te gaan gebruiken. Als dit wel het geval zou zijn zal een onmiddellijk ingaande schorsing het gevolg zijn.

Respect & discipline zijn eigenschappen die heel belangrijk voor een optimale Budokai-do ervaring, dus hier zal héél wat nadruk op gelegd worden.

Karuna Budokai-do...

Is een sportieve organisatie toegankelijk vanaf 6j tot ...

Deze organisatie staat onder leiding van Sano Guru Sander De Sutter die is onderwezen in de kunst van Budokai-do door de Grootmeester zelf, Maha Guru Sagar Shrestha.

De lessen...

- Gelieve daar dan ook minimum 15 minuten voor aanvang van de les aanwezig te zijn.
- Het ligt voor de hand dat U een verzorgd voorkomen heeft & uitrusting die met respect is behandeld. Indien men hieraan niet voldoet, behoud de 'Guru'/lesgever het recht U te weigeren in de 'Khelne Thao'/training lokaal.
- Indien U nog niet beschikt over een 'poshak'/uniform, draag dan sportieve kledij waar je makkelijk kan in bewegen/stretchen.
- Lessen worden gegeven met gebruik van Nepalese termen, probeer deze dan ook zo vlug mogelijk te kennen.
- Indien er voorbereidende werken moeten gebeuren, zoals leggen van matter, gelieve dit ook uit eigen initiatief te doen.

Nieuwe mensen met interesse...

- U kan genieten van 2 gratis lessen om, alvorens enige beslissing te nemen, Budokai-do eerst te ervaren en zo uw beslissing voor lidmaatschap te nemen.
- Deze 'test'-lessen zijn niet verlengbaar en op eigen risico, gezien U op dat moment niet verzekerd bent.
- Na deze 2 lessen wordt U verzocht lidgelden, verzekeringspremies te betalen en de nodige documenten & 3 pasfotos af te geven.
- Indien dit niet gebeurt is Karuna Budokai-do, en zijn vertegenwoordigers, verplicht U niet te laten deelnemen aan de lessen.
Dit ter bescherming van Karuna, zijn leden en uzelf.

Vereisten...

- Het ligt voor de hand dat na verloop van tijd de nodige attributen, zoals bescherming & 'poshak'/uniform worden aangeschaft. Dit niet enkel voor uzelf, maar ook om de sport correct te beoefenen.



KARUNA BUDOKAI-DO GENT

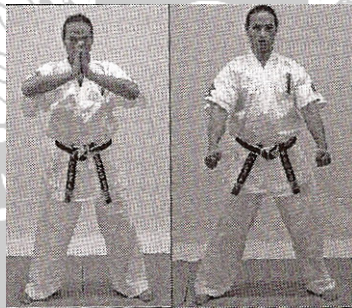
Graad promotie / Gordel examens

- Het bezitten van een 'poshak'/uniform is een eerste voorwaarde om hiervoor in aanmerking te komen.
- Aanvragen leerboek met termen, yantra's (vormen), prahar (stoten), etc...
- Indien U interesse hebt om promotie te maken, laat dit weten aan Sano Guru Sander. U zal dan, mits voldoende ervaring, de uitnodiging ontvangen voor het jaarlijkse examen.

Goed om weten...

1. Groeten:

- 'Namasté' : Breng handen samen voor het gezicht met shouders & armen recht
'Uso' : Breng armen naar beneden & parrallel in 'tayar hune asana'/attentie-stand



- Wanneer?
 - Bij het betreden van de 'chakti'/mat
 - Bij het verlaten van de 'chakti'/mat, welke je achterwaarts doet met gezicht naar de mat.
 - Als de 'Guru'/lesgever U groet
 - Als de 'Guru' de 'chakti'/mat betreedt, na attentie van hoogst aanwezige gordel.
 - Voor aanvang van de les, na betreden van de mat worden medestudenten gegroet (van hoogste naar laagste gordel)
 - Na persoonlijke demonstratie van een oefening.
 - Op vraag van de 'Guru'/lesgever, zoals na meditatie, etc.

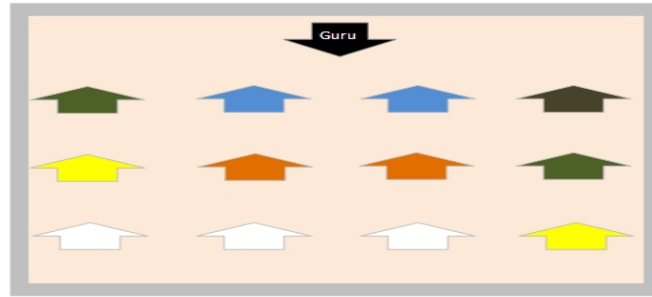
2. Opstelling bij aanvang les.

- 'Sabai Line Ma Aune' : In rij staan in 'tayar hune asana'/attentie-stand

- 'Guru'/lesgever vooraan, naar U gericht.
- Van rechts naar links per 'peti'/gordel en ancienniteit, wat dus wil zeggen wie het langs zijn gordel heeft staat dus meest rechts.
- Indien U nog niet beschikt over een 'poshak'/uniform zal je altijd achteraan plaats moeten nemen, volgens ancienniteit.



KARUNA BUDOKAI-DO GENT



3. Kiai

Krachtige uitlaat, gevechtscreet die bij ieder kan verschillen. Deze kreet helpt de energie en kracht te kanaliseren.

Deze kreet is altijd luid & duidelijk! Indien de 'Guru'/lesgever niet overtuigd is door deze kreet kunnen sancties volgen, zoals pompen.

4. 'Tayar Hune Asana' of ook wel 'Naté' genoemd

'Tayar Hune Asana' : attentie-positie/stand



Als de 'Guru'/lesgever een oefening toont of uitleg geeft neem je de 'Tayar Hune Asana'/attentie-stand aan.

Dit geeft aan dat je klaar & aandachtig bent om de instructies te ontvangen.

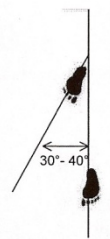
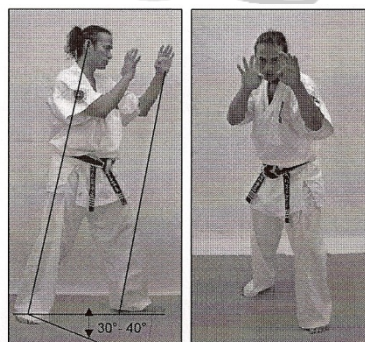
5. 'Ladako Asana'

'Ladako Asana' : gevechts-stand/positie

Je stelt je op met handen in dekking, ter hoogte van het hoofd, met open of gesloten handen.

Voeten niet op één lijn, maar iets uit elkaar zodat je stabiel staat en met je achterste onder een lichte hoek.

Wat neerkomt op loopstand, zodat je snel en vloeiend alle bewegingen kan uitoefenen.





KARUNA BUDOKAI-DO GENT

6. Verdere termen...

Tellen	:	1	Ek
		2	Dui
		3	Tin
		4	Char
		5	Panch
		6	Chha
		7	Sat
		8	Ath
		9	Nau
		10	Das
Peti	:	gordel	
Basne	:	zitten	
Utne	:	sta op	
Baya	:	links	
Daya	:	rechts	
Satne	:	wisselen, andere kant, tegengestelde richting	
Suru Garne	:	start	
Rokne	:	stop	
Bujyo	:	begrepen?!	

Bijkomende termen & technieken nodig voor verdere groei en examens zijn verkrijgbaar in boekvorm en kunnen worden bekomen via de Guru.

Leden bestand

Om ons ledenbestand optimaal te houden en ook het nodige nieuws te ontvangen, gelieve volgende info zo vlug mogelijk door te mailen naar secretariaat@budokai-do.be

- Voornaam
- Naam
- Adres
- GSM
- Email
- Verjaardag
- Rijksregisternummer

Alvast bedankt voor de interesse en véél plezier met Budokai-do!

Dherai Dhanybad!
Budokai-do, Gent.

gent@budokai-do.be

Tel. Secretariaat: +32 (0) 494 900 235

Groep: Karuna Budokai-do @ facebook.com

IBAN # BE85 0688 9400 8106

BIC GKCGBEBB

Capitol Kelne Thau, Sint-Anna, Gent
Sporthal Gemeentelijke basisschool, Kapellestraat, Evergem



Info beschermende kledij.

In Budokai-do draagt men, zoals in iedere oosterse gevechtskunst, ceremonieële kledij...poshak genoemd. Deze is enkel te bestellen via de 'Guru'/lesgever en komt vanuit het land van oorsprong, zijnde Nepal.

De historiek hieruit is dat men voor een gevecht de ceremonieële kledij aantrok, welke dan eigenlijk de kledij is waarin men wou begraven worden, om aan te tonen dat men klaar was om tot op het einde te gaan...te sterven.

bescherming welke nodig is en ook te verkrijgen is via bestelling aan Guru Michel:

kruisbescherming, compleet
kruisbescherming, broek
kruisbescherming, cup

borstbescherming, bra
borstbescherming, cup

bit, enkel
bit, dubbel

handschoen, rondat
handschoen, windy

scheenwreefbescherming, dun
scheenwreefbescherming, dik

stootkussen
boksak, 1m80
boksak, 1m80 + ketting

⇒ Er zijn nog vele andere zaken verkrijgbaar, dus indien er iets is gewenst, kan je altijd meer info vragen aan Ladako Michel.