



FJELLSIDEN KARATEKLUBB



Karate er gamle japanske kampsport- og selvforsvars-systemer som stammer fra øya Okinawa. Karate betyr "tom hånd" og all karate utøves uten våpen. I nyere tid er kampsystemene utviklet videre og er oppdelt i stilarter. Noen stilarter utøver den tradisjonelle formen for karate, mens andre er modernisert og er i dag mer sport enn kampkunst.

Fjellsiden Karateklubb utøver Shotokan Karate, som er en av de opprinnelige tradisjonelle stilartene. Vår målsetning er å skape et spennende, utfordrende og sosialt aktivt miljø ved å gi alle som trener i klubben gode holdninger, sunne verdier og god personlig utvikling. Vi skal ivareta både breddeidrett, toppidrett og den enkelte utøvers behov.

Våre medlemmer representerer en stor bredde i alder og nasjonaliteter. Vi vil gjerne være et naturlig samlingssted for barn, ungdom og voksne fra nærmiljøet, men vi tar selvsagt imot alle som ønsker å trene hos oss. Det er mulig regelmessig å vise sine ferdigheter ved å gradere seg til et høyere nivå og å delta på organiserte treningssamlinger i inn- og utland. De fleste velger å gradere seg etter endt sesong for å dokumentere sin utvikling frem mot stort belte. Det er også mulig både for voksne og barn å delta i konkurranser tilpasset ferdighetsnivået til utøverne.

Vi tilbyr meningsfylt trening for mennesker i alle aldre. Hele familien kan trene samtidig. I tillegg til ordinær trening, tilbyr vi også spesialtrening rettet mot konkurranser samt styrke- og kondisjonstrening.

MER INFO: www.fjellsidenkarate.no

TRENING FOR BARN

Karate er en treningsform som passer veldig godt for barn og unge. Fjellsiden Karateklubb har egne partier for barn fra 7 års alderen. Klubben har lagt opp treningstidene slik at barn og foreldre kan trene samtidig, men på forskjellige partier. På denne måten kan voksne benytte tiden de ellers bare ser på barnas trening til å være aktive selv.

*I tillegg til at barna forbedrer kroppens **koordineringsevne (motorikk), kondisjon, styrke og hurtighet**, er det også en meget god måte å innarbeide **disiplin, konsentrasjon og selvkontroll** på. Karate er dessuten en av få treningsformer hvor alle kroppens muskler trenes; både føtter, armer, mage, rygg, høyre side, venstre side etc. Karate legger stor vekt på uttøying (leddutslagstrening) for å opparbeide smidighet og forebygge skader.*

Mange barn får økt selv-tillit etter hvert som de behersker de forskjellige teknikkene, og det legges vekt på at det skal være en god balanse mellom lek, moro og alvor.

I tillegg til det ordinære treningstilbudet arrangerer Fjellsiden egne treningskvelder i forkant av gradering eller konkurranser, gjerne i kombinasjon med pizza og film. Karatetrening skal være sosialt, krevende og morsomt å drive med for barn (og for voksne).

Barna lærer å ha respekt for sine instruktører og medelever, og at det er viktig å ta hensyn til hverandre. Et av målene er også å hjelpe hverandre til å bli bedre karateutøvere.



TRENING FOR VOKSNE

I karate heter det, "det er aldri for sent eller for tidlig å begynne med karate". I utsagnet ligger selve kjernen i hva karate går ut på. Det største hinder for å bli en god utøver er en selv. Den som trener samvittighetsfullt vil alltid ha fremgang og vil før eller siden nå sitt mål. Det kan være mange grunner til at voksne begynner å trene karate, og de færreste ønsker å bli verdensmester. Noen ønsker å lære seg selvforsvar, mens andre er fasinert over det de ser på som en spennende og stilfull idrettsform. Atter andre ser på karate som en utmerket måte å holde seg i form på. I Fjellsiden Karateklubb skal alle få muligheten til å nå sine mål!

Vi tilbyr et godt treningsmiljø med kompetente instruktører og mulighet for egentrening. I tillegg til trening i klubbens regi er det mulig å delta på turer til trenings-samlinger både i Norge og i utlandet.



Uansett hvilke motiver man måtte ha for å begynne å trene karate, så vil de fleste oppleve forbedringer på følgende områder:



- **Bedre kondisjon**
- **Bedre konsentrasjon**
- **Bedre koordinasjon og kroppskontroll**
- **Selvforsvar og sparring**
- **Økt bevegelighet**
- **Økt hurtighet og styrke**
- **Økt overskudd og selvtillit**



KONKURRANSEIDRETT

For mange barn, unge og voksne er deltagelse i konkurranser det sterkeste motivet for å begynne med karate. For andre kommer lysten til å konkurrere etter hvert som ferdigheten øker.

Medlemmer i Fjellsiden Karateklubb får anledning til å delta på konkurranser som er tilrettelagt for dem etter alder og ferdighetsnivå. Vi har også et eget treningsparti spesielt for utøvere som satser på å konkurrere.

LITT OM KLUBBEN

Klubben ligger like utenfor bompengestasjonen på Kalfaret, i Kalfarveien 36. Vi disponerer lokalene våre fritt, og har gode fasiliteter med to treningssaler, oppholdsrom, toaletter og garderober med dusj. Vi har gode parkeringsmuligheter like i nærheten av treningslokalene våre.

Klubben er tilsluttet følgende organisasjoner:



Norges idrettsforbund og olympiske og paraolymiske komité



Norges Kampsport Forbund



Japan Karate Association Norway

MER INFO: www.fjellsidenkarate.no