



16.09.2009

## STAPPENPLAN AANSLUITING

**STAP1.** U kan vrijblijvend deelnemen aan een drietal trainingen, geheel gratis. Wel graag vooraf aankondigen aan de hoofdtrainer<sup>1</sup>. U hoeft nog geen speciale kledij of bescherming aan te schaffen. Deze initiatie is vooral bedoeld om 'de praktijk' te (be)proeven: welke fysieke basisinspanningen (vooruit, achteruit en zijwaarts lopen, hinkend op één been lopen, ganzenpas, kikkersprong, pompen, sit-up, ...) welke basistechnieken (arm- en handtechnieken, been- en voettechnieken, ademhalingsoefeningen, valtechnieken, ...) worden beoefend? Op deze wijze kan U opbouwend een oordeel vormen of karate-do al dan niet Uw sport wordt.

**STAP2.** U vult het aansluitingsformulier (zie verder) in en bezorgt dit (al dan niet via email) aan de hoofdtrainer.

**STAP3.** U schaft de nodige kledij aan. Wij verwijzen graag naar <http://www.martial-sport.com> te Antwerpen en <http://www.matsuru-wilsport.be> te Overmere. Een gepaste kledij veronderstelt - althans in een beginnende fase - enkel een volledig witte kimono (jas + lange broek + gordel), bij voorkeur van het merk Kamikaze of Matsuru. Andere kledij (mondbescherming, handschoenen, ...) zijn voor een meer gevorderd stadium. Meer informatie over kledij te bekomen via de hoofdtrainer.

**STAP4.** U ontvangt een uitnodiging tot het betalen van het jaarlijkse lidgeld, met algemene informatie omtrent de club (contactpersonen, evenementen, kalender trainingen, ...). Bij ontvangst van Uw betaling stort de club nagenoeg onmiddellijk 30 EUR verzekeringspremie (waarborgen LO en BA) door naar de Vlaamse Karate Federatie. Het lidgeld is exclusief kledij.

**STAP5.** U krijgt na een aantal weken een VKF vergunningsboekje. Dit boekje is meteen het bewijs dat U door de club bent aangesloten bij de Vlaamse Karate Federatie. Het boekje wordt tijdens Uw karate-do loopbaan aangevuld met deelgenomen activiteiten, behaalde graden etc ...

---

<sup>1</sup> Laurent Rouckhout, [l\\_rouckhout@hotmail.com](mailto:l_rouckhout@hotmail.com), 0496/965835.



**AANSLUITINGSFORMULIER**

Naam en voornaam lid: .....

Geboren op: ../../.... te .....

Straat: .....

Huisnummer: .....

Postcode: .....

Gemeente: .....

Tel/Gsm1: .....

Tel/Gsm2: .....

Email 1: .....

Email 2: .....

Nr identiteitskaart: .....

In geval van nood, kunnen volgende personen worden bereikt:

Naam en voornaam: .....

Tel/Gsm: .....

Naam en voornaam: .....

Tel/Gsm: .....

In geval het aan te sluiten lid, eerder lid was van een karate-do club:

Vorige Karate-Do Club: .....

VKF lidmaatschapnummer: .....

Wenst te worden aangesloten bij Kenshikan Lochristi (VKF 4039) en verklaart dat aan de hand van een recent (maximum 3 maanden oud) door een arts uitgevoerd geneeskundig onderzoek in staat is om karate-do te beoefenen.

..... (handtekening<sup>2</sup>)

../../.... (datum)

<sup>2</sup> Indien minderjarig, jonger dan 18 jaar, dan handtekening van een ouder of voogd.



## ALGEMENE INFORMATIE KENSHIKAN LOCHRISTI

Kenshikan Lochristi (stamnummer 4039) is een feitelijke vereniging ([www.procura.be](http://www.procura.be)), aangesloten bij de VKF (Vlaamse Karate Federatie, [www.vkf.be](http://www.vkf.be) en [www.vkfmultistijl.be](http://www.vkfmultistijl.be)) en WKKA (World Kenshikan Kenpo Karate-Do Association, <http://www.ex.biwa.ne.jp/~wkka/English%20Ver.html> ).

De club werd opgericht in 1987 onder het motto 'Karate voor iedereen', en kent actueel meer dan 50 aangesloten enthousiaste leden, jong en minder jong, recreatief en competitief. De club beoefent Karate-Do (Kusano-ha Shito-Ryu) geïnspireerd door de Japanse grootmeester Kenji Kusano.

Elk jaar organiseert de club de Beker Van Lochristi, een internationaal tornooi met meer dan 200 deelnemers. Ook elk jaar wordt eind Juni een ééndaagse zeestage gehouden te Wenduine. Sommige van onze aangesloten leden nemen tijdens het seizoen deel aan competitiewedstrijden, tornooien en/of stages.

Alle bij de club aangesloten leden zijn verzekerd (LO en BA) via de aansluiting bij de VKF. Zie ook <http://vkfmultistijl.be/bestanden/21012009Overzicht%20waarborgen.pdf>.

Dojo: gemeentelijke sportzaal Schoolstraat 18 te 9080 Lochristi.

Trainingen -14 jaar: Wo 1700-1830h en Za 0900-1030h.

Trainingen +14 jaar: Ma 2100-2230h, Di en Wo 1830-2000h.

Hoofdtrainer: Laurent Rouckhout - [l\\_rouckhout@hotmail.com](mailto:l_rouckhout@hotmail.com) - 0496/965835

Secretariaat: Pieter Jan Van Der Bracht - [pieter.jan.van.der.bracht@telenet.be](mailto:pieter.jan.van.der.bracht@telenet.be) - 0473/403505

Penningmeester: Bart Cousaert - [bart.cousaert@skynet.be](mailto:bart.cousaert@skynet.be) - 0478/585734

Website: [http://www.kusanohashitoryu.be/kenshikan\\_lo](http://www.kusanohashitoryu.be/kenshikan_lo)

Kimono en uitrusting: <http://www.martial-sport.com> of <http://www.matsuru-wilsport.be/>.