



Gæðahandbók Karatedeildar Aftureldingar í Mosfellsbæ

2019

EFNISYFIRLIT

▪	INNGANGUR	4
▪	KARATEDEILD AFTURELDINGAR.....	5
▪	MARKMIÐ.....	10
	ÍÞRÓTTALEG MARKMIÐ.....	10
	MEGINMARKMIÐ	10
▪	SKIPULAG DEILDAR	11
	SKIPURIT KARATEDEILDAR AFTURELDINGAR	11
▪	MINNISPUNKTAR ÞJÁLFARA OG STJÓRNAR	12
▪	ÆFINGATÖFLUR HAUST VOR OG HAUST 2018.....	13
▪	REGLUR KOBE OSAKA INTERNATIONAL (KOI)	14
▪	ÞJÁLFUN OG KEPPNI	16
	TIL UMHUGSUNAR FYRIR ÞJÁLFARA	16
	BYRJENDUR - FYRSTU ATRIÐIN SEM LÆRT ER UM Í KARATE	17
	HVERNIG STAÐIÐ SKAL AÐ ÞJÁLFUN Í KARATE	18
	GRÁÐUNARKERFIÐ OG BELTI.....	20
	<i>Gula beltið 8. kyu.....</i>	<i>20</i>
	<i>Appelsínugula beltið 7. kyu.....</i>	<i>20</i>
	<i>Græna beltið 6. kyu.....</i>	<i>21</i>
	<i>Bláa beltið 5. kyu</i>	<i>21</i>
	<i>Fjólubláa beltið 4. kyu</i>	<i>22</i>
	<i>Brúna beltið 3. kyu.....</i>	<i>22</i>
	<i>Brúna beltið 2. kyu.....</i>	<i>22</i>
	<i>Brúna beltið 1. kyu.....</i>	<i>22</i>
	<i>Svarta beltið.....</i>	<i>23</i>
	ORÐASKÝRINGAR	23
▪	KEPPNI	27
	KEPPNI BARNNA OG UNGLINGA	27
	VERÐLAUN OG VIÐURKENNINGAR	27
	NOKKRIR GULLMOLAR FYRIR ÞJÁLFARA.....	28
▪	ÁHRIF ÞJÁLFUNAR Á ÞROSKAÐÆTTI	29
	HREYFIÐPROSKI.....	29
	VITSMUNARPROSKI	29
	FÉLAGSÞROSKI	29
	TILFINNINGAÞROSKI	30
	ÞJÁLFARAR.....	31
	METNAÐUR	31
	NÚVERANDI ÞJÁLFARAR	31
	<i>Yfirþjálfari</i>	<i>31</i>
	<i>Þjálfarar</i>	<i>31</i>
▪	FJÁRMÁLASTJÓRN	37
	MEGINMARKMIÐ	37
	REGLUGERÐ ÍSÍ UM BÓKHOLD:	38
▪	FÉLAGSSTARF	40
	MEGINMARKMIÐ	40

▪	FORELDRASTARF	41
	GULLMOLAR FORELDRA	41
	VINNUÁÆTLUN.....	42
▪	FRÆÐSLU- OG FORVARNARSTARF	43
	STEFNA DEILDARINNAR.....	43
	STEFNUYFIRLÝSING ÍSÍ UM FORVARNIR OG FÍKNIEFNI.	44
	Setja fram markvissa stefnu	44
	Stuðla að aukinni og almennari þátttöku ungs fólks í íþróttastarfi	44
	Auka þekkingu á skaðsemi fíkniefna og forvörnum innan hreyfingarinnar	44
	VIÐBRÖGÐ DEILDARINNAR VIÐ NEYSLU IÐKENDA	45
	HLUTVERK ÞJÁLFARA.....	45
	SAMSTARF VIÐ FORELDRA.....	45
	SAMSTARF VIÐ AÐRA AÐILA SEM SINNA MÁLEFNUM BARNA OG UNGLINGA	45
	<i>Einelti</i>	46
	<i>Kynferðislegt ofbeldi</i>	46
▪	JAFNRÉTTISMÁL	47
▪	UMHVERFISMÁL.....	48
	STEFNA Í UMHVERFISMÁLUM	48
▪	LOKAORÐ.....	49

■

INNGANGUR

Markmið með stefnunni er að skapa framtíðarskipulag og móta áætlun til lengri tíma til að vinna eftir fyrir stjórnendur, þjálfara, iðkendur, foreldra og aðra félagsmenn. Með því að setja hana fram fyrir alla hópa er lagður grunnur að eflingu deildarinnar og vellíðan iðkenda. Jafnframt er stefnt að því sem fyrst að greina hæfileikaríka einstaklinga og leggja rækt við að gera góðan efnivið betri. Ef rétt er haldið á spilunum næst góður árangur og auðveldara er fyrir deildina að viðhalda markvissu og árangursríku starfi hjá komandi kynslóðum.

Fyrirsjáanlegt er að með slíku markvissu uppbyggingarstarfi, þar sem allir stefna að sama markmiði, sé hægt að styrkja stoð karatedeildarinnar og efla hana enn frekar. Með mótaðri heildarstefnu í uppbyggingu deildarinnar er stefnt að því að ungir iðkendur skili sér í framtíðinni sem góðir fulltrúar Aftureldingar, Mosfellsbæjar og Íslands í karate.

▪

KARATEDEILD AFTURELDINGAR

▪ Saga Karate

- Karate er bardagaíþrótt/sjálfsvörn upprunnin frá japönsku eyjunni Okinawa.
- Eyjan var lengi undir miklum áhrifum Kínverja sem höfðu lagt stund á sínar eigin bardagalistir. Angar af þessum listum bárust til eyjunnar og blönduðust þar við hinar ýmsu bardagalistir sem stundaðar voru þá þegar og urðu síðan til mismunandi staðbundin afbrigði sem kennd voru við hinar ýmsu borgir eða bæi. Meðal þeirra mikilvægustu fyrir karate má nefna Shuri, Naha og Tomari. Sá sem bjó í Shuri og stundaði sjálfsvörn kallað það Shuri – Te o.s.frv.
- Kennsla fór hinsvegar mjög leynilega fram og var það ekki fyrr en 1908, þegar karatemeistarinn Anko Itosu skrifaði bréf um karate, þar sem hann mælir til dæmis með því að karatekennsla fari fram í öllum grunnskólum Japans, sem að hún kom upp á yfirborðið. Almenn skólakennsla varð svo að veruleika síðar. Endurskoða þurfti svo gömlu kennsluaðferðina að kenna einum einstakling í einu og koma í staðinn með hópkenndu sem gerði karate aðgengilegra fyrir fleiri og útbreiðslan hófst.
- **Karate í dag**
- Sem keppnisíþrótt er karate skipt, af WKF (World Karate Federation), í fjóra viðurkennda stíla, þ.e.a.s. „Shito Ryu“, „Goju Ryu“, „Shotokan“ og „Wado Ryu“. Af þessum fjórum stílum eru fyrstu þrír stofnaðir af meisturum frá Okinawa: Kenwa Mabuni, Chojun Miyagi og Gichin Funakoshi. Sá síðasti var stofnaður af Hironori Ohtsuka og er þar með japanskur. Hann er engu að síður náskyldur Shotokan.
- Hægt er að horfa á karate sem bardagaíþrótt, sjálfsvörn, líkamsrækt og lífsstíl. Þrátt fyrir mismunandi stíla og áherslur er karateiðkun alltaf skipt í þrjá hluta : KIHON, KATA og KUMITE.

- **KIHON**

Kihon eru grunnæfingar þar sem hver tækni fyrir sig er kennd og brotin niður. Iðkandinn æfir spörk, högg og varnir þar til hann nær fullkomnu valdi á hreyfingum og stöðum í karate.

- **KATA**

Kata eru grunnæfingar ofnar saman í bardaga við ímyndaðan andstæðing. Framkvæma þarf fyrirfram ákveðnar hreyfingar í ákveðinni réttri röð, á réttum hraða og með réttum áherslum. Kata eru mismunandi og mismargar eftir karatestílum. Á heimslista WKF eru Shito Ryu með 43, Goju Ryu 10, Shotokan 21 og Wado Ryu með 10 keppniskata. Að auki eru kenndar byrjendakata í hverjum stíl. Kata er sjálfstæð keppnisgrein í karate.

- **KUMITE**

Kumite er frjáls bardagi á milli tveggja einstaklinga og er önnur tveggja keppnisgreina í karate. Stig eru gefin fyrir högg og spörk sem hæfa andstæðinginn á leyfilegum stöðum eða eru innan rétrar fjarlægðar frá andstæðingi, og geta keppendur hlotið eitt, tvö eða þrjú stig eftir því hversu erfiðri árásartækni þeir beita. Markmiðið í kumite er að sigra andstæðinginn á stigum í hverri viðureign.

▪ **Shito Ryu**

- Nafnið 'Shito' er samansett úr 'shi' 糸 og 'to' 東, fyrstu 2 Kanji leturtáknunum sem tekin eru úr nöfnum þeirra Sensei Itosu 糸洲 og Sensei Higaonna 東恩納 sem voru aðal kennarar Kenwa Mabuni og ákvað hann, þeim til heiðurs, að kalla sinn karatestíl eftir þeim. 'ryu' þýðir skóli.
- Sensei Itosu var meistari í Shuri-te og æfði Kenwa Mabuni hjá honum frá 13 ára aldri. Sensei Higoanna var hinsvegar meistari í Naha-te og byrjaði Kenwa Mabuni að æfa hjá honum á tvítugsaldri.
- Auk þess að æfa hjá þessum tveimur aðal Okinawa karatameisturum æfði Kenwa Mabuni líka aðrar bardagalistir eins og Ryukyu Kobudo, Saijutsu, Tawata og Bojutsu og áhrif frá öllum þessum bardagalistum leiddu að mótun Shito Ryu, ásamt Shuri-te og Naha-te.

▪ **Shito Ryu Shukokai**

- Karatestíllinn sem æfður er hjá Aftureldingu er Shito Ryu Shukokai. Shito Ryu var stofnað af Kenwa Mabuni, karatameistara frá Okinawa, eins og áður sagði, og er einn af þeim fjórum aðalstílum sem eru viðurkenndir í dag af WKF. Nemendur hans og synir tóku við af honum við lát hans 23. maí 1952.
- Einn af nemendum hans hét Chojiro Tani sem kallaði stílinn Shukokai eftir að hann breytti áherslum í upprunalega Shito Ryu stílnum og var hann þá að hugsa um að sameina alla stíla undir einum hatti, enda þýðir Shukokai „leið fyrir alla“.

▪ **Kobe Osaka International**

- Tommy Morris stofnaði Kobe Osaka Karate Club árið 1963 í Glasgow, Scotland. Sensei Morris varð fyrsti svartbeltingur Skotlands árið 1965 eftir að hann tók 1. dan (Shodan) próf hjá Sensei Yoshinao Nanbu í Frakklandi. Árið 1967 fór Sensei Morris til Japan og hóf þar strangar og lærdómsríkar æfingar í

æfingasalnum í Kobe undir stjórn Shukokai meistaranna Chojiro Tani og Shigeru Kimura og kom hann ekki heim fyrr en hann hafði náð 3. dan (Sandan). Árið 1973 fékk hann 5. dan (Godan) gráðun frá fyrrnefndum meisturum. Sensei Tommy Morris fékk 8. dan (Hachidan) frá heimssambandinu WKF árið 2003.

- Sambandið Kobe Osaka International var stofnað árið 1991 og var upprunalega Shito Ryu Shukokai samband með aðilum frá 9 löndum. Vinsældir sambandsins jukust hratt og eru nú allir stílar velkomnir í það, og meðlimir koma nú frá fleiri en 40 aðildarlöndum. Árlega eru haldnar æfingabúðir, dómaranámskeið og keppnir um allan heim á vegum sambandsins, þar á meðal KOI World Cup.
- **Saga karatedeildar Aftureldingar**

Karatedeild Aftureldingar hóf starfsemi sína í Íþróttahúsinu að Varmá árið 1997.

Æfingar voru í litlum sal í kjallara Íþróttahússins að Varmá, deildum við þeim sal með Taekwondo deildinn. Í janúar 2015 urðu gríðalegar breytingar hjá báðum deildum. Þá var tekin í notkun viðbygging við Varmá, fengum við aðstöðu í nýjum bardagasal ásamt Taekwondo deildinni.

Karatedeild Aftureldingar sótti um aðild hjá alþjóðlega karatesambandinu Kobe Osaka International (KOI) árið 2005, ásamt karatedeildum Fjölnis og Víkings. Seinna á árinu heimsótti KOI karatemeistarinn Steven Morris félögin þrjú.

Deildin hefur verið dugleg að skila af sér framúrskarandi iðkendum og unnið til margra verðlauna hérlendis sem á erlendri grundu. Einnig má nefna mikilvægt starf innan karatesambandsins sem að stjórnarmenn inna af hendi, sem starfsmenn á mótum, dómarar og liðstjórar.

Árlega fáum við heimsókn frá lykilmönnum
alþjóðlega karatesambandsins KOI og er samstarf
okkar afar farsælt.

■ **MARKMIÐ**

ÍÞRÓTTALEG MARKMIÐ

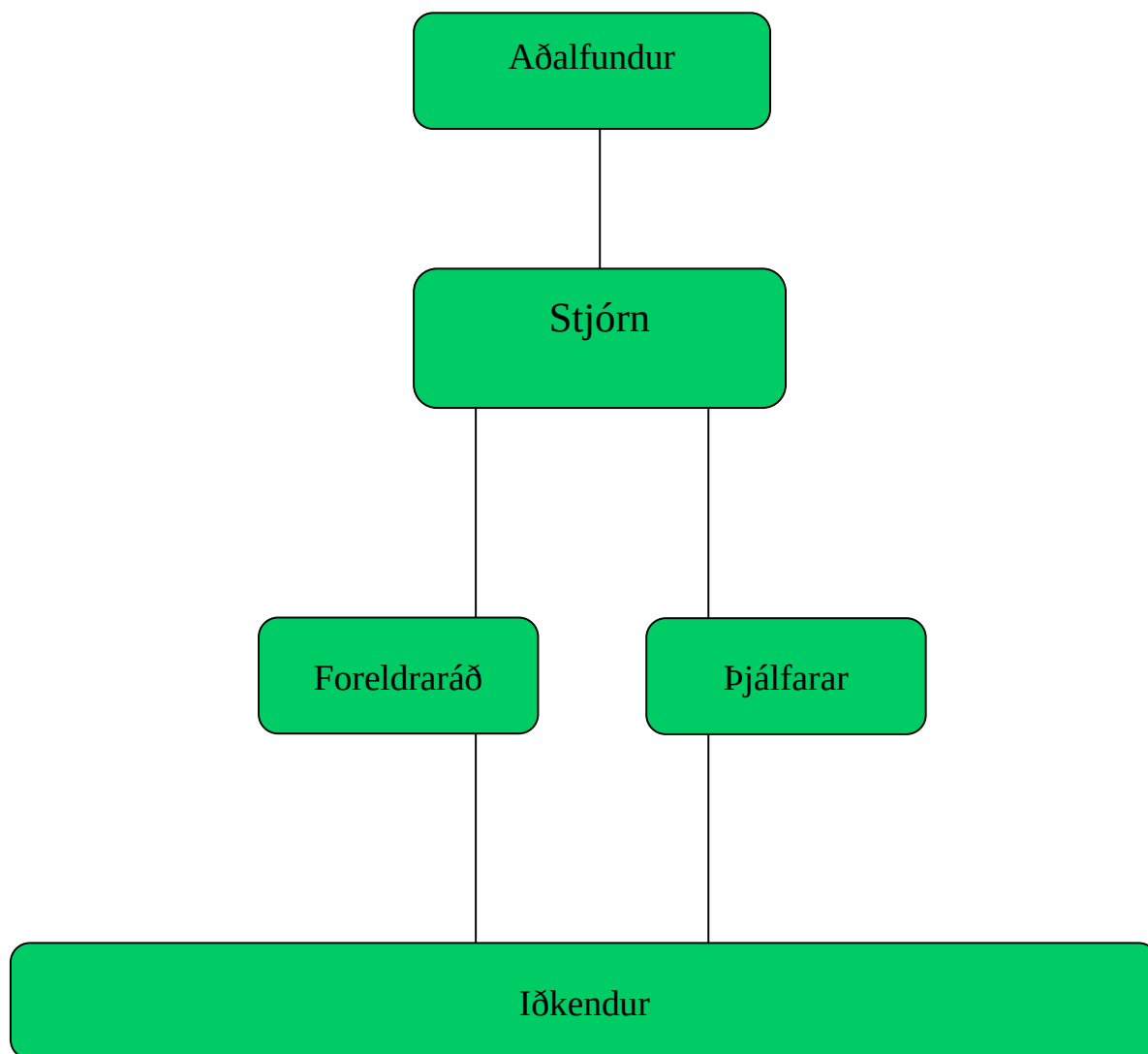
Í íþróttum læra börn að fylgja reglum og tileinka sér hollar lífsvenjur og sjálfsaga. Mikilvægt er að hver og einn fái með íþróttaiðkun sinni tækifæri til þess að upplifa sjálfan sig á jákvæðan hátt og öðlast sjálfstraust og sjálfsvirðingu. Í karate er mikið lagt upp úr því að læra sjálfsaga, einbeitingu, samvinnu, umburðarlyndi, tillitssemi og sýna traust og kærleika. Íþróttir hafa uppeldislegt, menningarlegt og heilsufarslegt gildi fyrir þá sem þær stunda. Við uppbyggingu íþróttastarfs, hvort sem um æfingar eða keppni er að ræða, skal miða að því að allir hafi jafngild tækifæri og séu metnir að verðleikum óháð uppruna, þjóðfélagsstöðu, litarhætti eða kyni.

MEGINMARKMIÐ

- Að kenna iðkendum aga, stundvísi og virðingu.
- Að kenna iðkendum traust og kærleik.
- Að efla skyn- og hreyfiþroska iðkenda.
- Að efla íþróttþroska barna.
- Að efla félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroska iðkenda.
- Að veita jafnt stúlkum sem piltum fjölbreytt íþróttauppeldi.
- Að vinna gegn brottfalli eldri iðkenda hjá deildinni.
- Að byggja upp hjá iðkendum heilbrigðar og hollar lífsvenjur.
- Að efla félagsvitund iðkenda hjá deildinni þannig að þeim sé ljóst að það sé merki félagsins/deildarinnar sem þeir eru að koma fram fyrir.
- Að allir iðkendur hafi sterkar taugar til deildarinnar og vilji leggja sitt af mörkum til þess að efla hana.
- Að deildin stuðli að því að ráða til sín menntaða þjálfara og stuðla að aukinni menntun þeirra, með það að leiðarljósi að menntaðir þjálfarar með áhuga fyrir starfi sínu laði að sér fleiri iðkendur.
- Að stefna að því að skapa iðkendum góða aðstöðu til íþróttaiðkunar og keppni.

▪ **SKIPULAG DEILDAR**

SKIPURIT KARATEDEILDAR AFTURELDINGAR



Aðalfundur er haldinn í mars á hverju ári.

Stjórn er virk og í henni sitja formaður, gjaldkeri, ritari og meðstjórnendur.

Foreldraráð á að samanstanda af 3-5 foreldrum að minnsta kosti 1 úr hverjum aldurshóp.

■ **MINNISPUNKTAR ÞJÁLFARA OG STJÓRNAR**

Haldinn skal listi yfir alla iðkendur þar sem fram kemur nafn, kennitala, heimilisfang, sími, netfang og foreldri.

Skila skal inn mætingar- og æfingalista fyrir liðinn mánuð í lok hvers mánaðar.

Samráðsfundir þjálfara skulu haldnir tvisvar á misseri. Fyrir upphaf þess og um miðbik þess.

Gera skal æfingaáætlun fyrir tímabilið og samræma hana við aðra þjálfara deildarinnar og yfirþjálfara. Tvisvar á ári skal yfirfara og kynna þjálfunaráætlun fyrir stjórn.

Yfirþjálfari/þjálfarar í samráði við stjórn sjá um mótahald á vegum félagsins.

Gera skal mótaáætlun fyrir tímabilið. Tvisvar á ári skal yfirfara og kynna mótaáætlun fyrir stjórn.

Gera skal áætlun um beltapróf fyrir tímabilið.

Þjálfari skal í samráði við stjórn fara yfir drög að mótafyrirkomulagi.

Þjálfari og stjórn skulu leggja sig fram um að fjölga iðkendum flokkanna.

▪ **ÆFINGATÖFLUR HAUST – VOR 2018-2019**

Byrjendur

	Mánudaga	Miðvikudaga
5-7 ára	17:30-18:15	17:30-18:15
8-11 ára	18:15-19:00	18:15-19:00
Afrekshópur	18:45-20:15	18:45-20:15

Framhaldshópar

	Þriðjudaga	Fimmtudaga	Föstudaga
Framhald yngri	16:45-17:30	16:45-17:30	17:00-17:45
Framhald eldri	17:30-18:30	17:30-18:30	17:45-18:45
Unglingar	18:40-19:40	18:40-19:40	18:45-20:00
Fullorðnir	19:40-21:00	19:40-21:00	18:45-20:00

■ **REGLUR KOBE OSAKA INTERNATIONAL (KOI)**

1. Þegar nemandi kemur í æfingasalinn (Dojo), eða fer út úr honum skal hann hneigja sig.
2. Nemendur eiga aldrei að vera í skóm, hvorki í tíma né í keppni.
3. Það er stranglega bannað að reykja og blóta í æfingasalnum.
4. Bannað er að koma með áfengi eða vera undir áhrifum áfengis í tíma.
5. Nemendur skulu vera hreinir, neglur eiga að vera snyrtilegar og búningurinn á ætíð að vera hreinn og straujaður.
6. Ekki er leyfilegt að bera skartgrip í við þjálfun.
7. Bannað er að tala í tímum, nema nauðsyn beri til.
8. Nemendur eiga að fylgja leiðbeiningum kennara.
9. Nemendur eiga að mæta stundvíslega í tíma.
10. Nemendur mega ekki liggja upp að vegg, eða valsa um gólf æfingasalans. Nemendur eiga alltaf að sitja uppréttir. Þegar nemandur bíða eftir að röðin komi að þeim, mega þeir ekki trufla aðra nemendur. Þegar hlustað er á leiðbeiningar má ekki hafa hendur krosslagðar eða á mjöðmum. Hendurnar eiga að vera beinar niður með hliðum og hnefar krepptir.
11. Þegar öðrum nemenda er heilsað hneigið ykkur þá og segið „oo’s“.
12. Þegar kennari biður um að nemandur fari í beina línu skulu þeir raða sér upp strax.
13.
 - a) Þegar þjálfari kemur inn í salinn eiga nemendur að fara í beina röð með hendur niður með síðum.
 - b) Sá sem hefur efstu gráðuna stendur fremstur í röðinni og segir, þegar allir eru búnir að taka stöðu, „Seiza“ (seiza = setjast).
 - c) Þá eiga nemendur að krjúpa á hnén, fyrst á það vinstra með beint bak og svo það hægra, síðan setjast á hælana, með lófana á lærunum, en um leið setja hægri stóru tá ofan á vinstri stóru tá.
 - d) Þegar þjálfarinn gefur skipunina „Mokso“ (mokso = hefja hugleiðslu) á að gera lófana bolla-laga, augun eiga að vera lokuð og nemandinn undirbýr sig fyrir þjálfun.
 - e) Þegar skipunin „Yamae“ (yamae = hætta) er gefin opna nemendur augun og hendurnar fara aftur á lærin.
 - f) Þegar skipunin „Rei“ (rei = hneigja) er gefin eiga nemendur að styðja höndunum við gólfið, lófarnir niður og beygja sig í u.þ.b. tvær sekúndur.
14. Þegar nemandur koma of seint í tíma skulu þeir fara á hnén í enda æfingasalans og horfa til kennarans áður en þeir fá leyfi til að taka þátt í tímanum.

15. Nemendur mega ekki yfirgefa salinn áður en tíminn er búinn nema með leyfi kennarans.
16. Nemandi sem þarf að yfirgefa salinn áður en tíminn er búinn skal hneigja sig við enda æfingasvæðisins.
17. Þegar verið er að sýna fyrir eða með kennara eða með tilsögn hans eiga nemendur að hneigja sig og segja „oo's“. Nemandi á alltaf að hneigja sig fyrst til kennarans og kennarinn svo til nemandans.
18. Aldrei má kalla kennara eða leiðbeinanda með skírnarnafni. Kennara á að kalla „SENSEI“ og leiðbeinendur „SEMPAI“.
19. Þegar kennari kallar upp nemanda til að aðstoða sig, skal nemandi svara með því að segja „oo's“ og fara strax til kennarans. Þar skal hann hneigja sig fyrir kennaranum og bíða frekari fyrirmæli.
20. Þegar tveir nemendur eru að æfa sig saman eiga þeir að hneigja sig samtímis hvor á móti öðrum áður en æfingin hefst og eftir að henni er lokið.
21. Áður en farið er inn í æfingasal eða keppnissal til að þjálfra eða keppa skal þátttakandi alltaf hneigja sig áður en farið inn á keppnissvæðið. Áður en sjálf æfingin hefst skal hneigja sig fyrst fyrir dómaranum og síðan fyrir keppinaut sínum.

■ ÞJÁLFUN OG KEPPNI

Stefna deildarinnar er að vekja áhuga barna og unglunga í Mosfellsbæ á karateíþróttinni og sjá til þess að allir, óháð kyni, aldri, kynþætti eða vaxtarlagi hafi sömu möguleika á því að læra karate sér til gamans eða til þess að keppa í.

- a) Starf deildarinnar tekur mið af stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga. Allt stjórnarfolk og starfsmenn, þar með taldir þjálfarar, hafa kynnt sér stefnuyfirlýsingu ÍSÍ.
- b) Deildin hafi það að leiðarljósi að íþróttaiðkun skuli vera þroskandi, bæði líkamlega, sálrænt og félagslega. Með því móti má skapa aðstæður fyrir mun fleiri börn og unglunga til að njóta sín innan íþróttahreyfingarinnar. Með skipulegri og markvissri þjálfun eins og hér er lýst má skapa börnum og unglingum aðstæður til að verða afreksmenn seinna meir á lands- eða alþjóðamælikvarða þegar þeir hafa líkamlega og andlega hæfileika til þess. Að sama skapi er gert ráð fyrir að þeir sem ekki velja afreksmennsku eða keppnisíþróttir fái tækifæri til að stunda íþróttir eða líkamsrækt við sitt hæfi. (Byggt á stefnuyfirlýsingu ÍSÍ).

TIL UMHUGSUNAR FYRIR ÞJÁLFA

Þegar þjálfari tekur að sér þjálfun barna, tekur hann á sig mikla ábyrgð. Starf þjálfara er í senn gefandi og erfitt. Framkoma, skipulag, stjórnun, virkni og síðast en ekki síst þekking þjálfara eru veigamiklir þættir sem allir tengjast á einn eða annan hátt. („Leiðbeinandi barna og unglunga í íþróttum.“ Fræðslunefnd Íþróttasamband Íslands, Karl Guðmundsson, bls. 6.)

Eins og í lífinu sjálfu gengur starf þjálfarans misvel. Þó eiga allir þjálfarar eitt sameiginlegt, þ.e. allir hafa tækifæri til að gera sitt besta og ná þannig viðunandi árangri. Með viðunandi árangri er ekki eingöngu átt við árangur í keppni heldur kannski fyrst og fremst hvort iðkendur séu ánægðir og vilji koma aftur og aftur.

Þjálfari skal leggja sig eftir að fjölga iðkendum eftir fremsta megni.

BYRJENDUR - FYRSTU ATRIÐIN SEM LÆRT ER UM Í KARATE

Obi - belti

Þegar iðkandi er kominn í karatebúning þá þarf að setja á sig karatebelti sem kallast obi á japönsku. Það er ekki sama hvernig belti eru vafin um búninginn en hér að neðan er lýsing á réttri aðferð við að setja á sig beltið.

Fyrst er u.þ.b. 20 cm. endi skilinn eftir fyrir framan og beltið vafið utan um líkamann tvo hringi. Þegar búið er að vefja beltið þá er hinum endanum á beltinu stungið undir báða vafningana. Síðast er efri endinn settur yfir neðri endann og honum síðan stungið í gegn þannig að réttur hnútur myndast.

Musubi dachi - byrjunarstaða

Hælarnir saman og tærnar vísa í 45° gráður til hvorrar hliðar. Hendur eru hafðar beinar niður með síðum og bakið er beint. Musubi dachi er notað á ýmsum stöðum, s.s. þegar við erum að fara að hneigja okkur, stöndum í línu, í byrjun og enda á kata eða þá þegar hlýtt er á skýringar kennarans. Musubi dachi hefur oft einnig verið nefnd hachinjo dachi og þá oft í kennslubókum þegar verið er að lýsa hvernig framkvæma eigi kata.

Rei - hneiging

Þegar komið er inn í dojo eða karatesalinn þá sýnum við því umhverfi virðingu með því að hneigja okkur. Við sýnum að auki kennaranum, andstæðingum og þeim sem við erum að æfa með virðingu á sama máta og hneigjum okkur fyrir viðkomandi.

Þegar við hneigjum okkur, þá byrjum við á því að standa í musubi dachi. Þar á eftir beygjum við höfuðið niður, en þegar við hneigjum okkur þá horfum við fram á við þannig að við missum aldrei sjónar af andstæðingnum.

Seiza - sest niður

Við sýnum umhverfi okkar virðingu á marga vegu í karate. Ein af þeim leiðum er að setjast niður í seiza til að hlýða á kennarann eða þá til að hneigja sig og sýna viðkomandi aðila virðingu.

Við byrjum á því að standa í musubi dachi og beygjum okkur niður í hnjónum en gætum þess að halda höndunum rétt fyrir ofan hné þar sem þær eru alveg þar til við erum sest. Síðan setjum við vinstra hné niður, svo það hægra og að lokum setjumst við, en um leið setjum við hægri stóru tá ofan á vinstri stóru tá.

Seiza Rei - hneiging úr seiza

Við hneigjum okkur bæði sitjandi og standandi. Hneiging úr seiza er framkvæmd á annan máta heldur en standandi hneiging.

Úr seiza þá setjum við fyrst hægri hönd beint fram fyrir höfuðið á okkur, síðan þá vinstri og að lokum þá beygjum við höfuðið fram og látum það vera 3-4 cm. fyrir ofan hendurnar í eitt augnablik. Síðan förum við sömu leið til baka, réttum höfuðið upp, tökum vinstri höndina upp, síðan þá hægri og að lokum endum við aftur í upphaflegu stöðunni.

HVERNIG STAÐIÐ SKAL AÐ ÞJÁLFUN Í KARATE

Iðkendur í karate gangast reglulega undir svokölluð gráðupróf. Þá er metið hvernig þeir standa hvað varðar tækni og fleira sem máli skiptir í íþróttinni. Gráður sem iðkendur ná eru auðkenndar með lit á beltum sem iðkendur bera á æfingum og eru kallaðar „kyu“ þar til svörtu belt er náð. Eftir það heita gráðurnar „dan“. Allir sem byrja að æfa karate byrja með hvítt belt. Við fyrstu gráðun fá byrjendur rautt belt (13 ára og yngri) og gráðuna 9. kyu. Síðan lækka númer kyu þar til svörtu belt er náð en það kallast shodan-ho. Næsta gráða þar á eftir er 1. dan o.s.frv. Þeir sem eru 14 ára og yngri taka þó hálfa gráðu í einu eftir rauða belt og fá þannig nýtt belt við u.þ.b. aðra hverja gráðun.

Fyrir hverja gráðu eru gerðar ákveðnar kröfur sem samræmdar eru innan Shito-Ryu Shukokai stílsins.

Gráðunarkerfið er bæði einstaklingsbundið og staðlað, þ.e. byggt upp til að vera framfaraskrá hvers og eins án tillits til annarra og líka þannig að allir sýni jafna getu fyrir hverja gráðu. Þetta er gert vegna þess að fólk er misjafnlega byggt og hæfileikum búið karate.

Kröfurnar aukast eftir því sem á líður. Á gráðuprófi er prófdómari sem notar gráðunarkröfurnar sem aðstoðargagn í prófinu. Honum er fyllilega heimilt að bæta við og breyta út af því sem þar stendur. Þó verður að gera þá kröfu að nemendur kunni það sem þar stendur. Dómari sem dæmir í eigin félagi veit hvað nemendurnir kunna og getur því farið mikið út fyrir gráðunarkröfurnar. Ef um er að ræða dómara sem eru ókunnir nemendunum fara þeir ekki út fyrir kröfurnar að neinu marki.

Hér á eftir eru listaðar gráðunarkröfur í Kobe Osaka International Shito-Ryu Shukokai karate. Allt sem listað er fyrir hverja gráðu þarf að kunna til að standast prófið. Miklu máli skiptir að gera allt eins vel og maður getur, vera ákveðinn og einbeittur.

KOI beltakerfi

Hvítt		byrjendabelti - allir flokkar
Rautt		13 ára og yngri
Gult		8.kyu
Appelsínugult		7.kyu
Grænt		6.kyu
Blátt		5.kyu
Fjólublátt		4.kyu
Brúnt + 1 strípa		3.kyu
Brúnt + 2 strípur		2.kyu
Brúnt + 3 strípur		1.kyu
Svart		Shodan-Ho
1.Dan		Shodan
2.Dan		Nidan
3.Dan		Sandan
4.Dan		Yondan
5.Dan		Godan

GRÁÐUNARKERFIÐ OG BELTI

Gula beltið 8. kyu

Hafa lesið Kobe-Osaka söguna og kannast við Shito-Ryu Shukokai.

Kýla

Seiken-tsuki

Mae ken tsuki

Uraken uchi

Oi-tsuki (eða jun-tsuki)

Gyaku-tsuki

Hiji-ate (olnboga árás)

Vörn

Jodan shuto-uke

Gedan barai

Jodan Age-uke

Spark

Mae-geri

Sokuto geri

Shukokai Samsetningar (1-5)

KATA

Pinan Nidan (Kihon KATA 13 ára og yngri)

Appelsínugula beltið 7. kyu

Kýla

Ura tsuki

Teisho uchi (eða shotei uchi)

Shuto uchi

Vörn

Gedan shuto barai

Uchi-uke

Spark

Ushiro geri

Mawashi-geri

KATA

Pinan Nidan

Pinan Shodan

Shukokai Samsetningar (1-9)

Kihon Kumite

Púði

Sokuto geri

Græna beltið 6. kyu

Stöður

Heiko dachi, Musubi dachi, Musubi dachi heiko, Shizen dachi, Shizen dachi heiko, Naihanchi dachi, shiko dachi

Kýla

In yoi dachi – tsuki age

In yoi dachi – ago uchi

Allar Shukokai grunn samsetningar

Shuto-uke í neko ashi dachi

Gedan barai í shiko dachi

KATA

Pinan Nidan

Pinan Shodan

Pinan Sandan

Púði

Ushiro geri

Kihon Kumite

Bláa beltið 5. kyu

Meira öryggi, jafnvægi og mjaðmahreyfingar

Í yoi dachi:

Tettsui uchi

Kage tsuki

Haito uchi

KATA

Pinan Nidan

Pinan Shodan

Pinan Sandan og Bunkai

Pinan Yondan

Púði

Sokuto geri og gyaku tsuki

Ju Kumite: Gott öryggi og tækni

Fjólubláa beltið 4. kyu

Í yoi dachi
Haishu uchi
Nihon nukite
Mawashi tsuki

KATA

Allar fimm Pinan (án villu)
Pinan Nidan
Pinan Shodan
Pinan Sandan
Pinan Yondan
Pinan Godan

Púði

Geta sýnt einföld högg og kraftmikil fleirhögg, framan og aftan

Brúna beltið 3. kyu

Þjálfun skal tekin mjög alvarlega og æft a.m.k. 3. í viku, taka framförum og geta sýnt hverja Pinan KATA án mistaka og Bassai Dai KATA

Púði

Fleiri högg

Brúna beltið 2. kyu

Að viðbættu 3. kyu Annanko KATA

Brúna beltið 1. kyu

Framundan er svarta beltið
Geta sýnt tækni og skilning á krafti í kviði „hara“

KATA

Allar fimm Pinan (án villu)
Pinan Nidan
Pinan Shodan
Pinan Sandan
Pinan Yondan
Pinan Godan
Bassai dai
Annanko
Seienchin

Svarta beltið

Shodan-Ho (1. Dan til reynslu í að minnsta kosti 1 ár)

Shodan 1. Dan

Nidan 2. Dan

Sandan 3. Dan

Yondan 4. Dan

Godan 5. Dan (meistaragráðun)

ORÐASKÝRINGAR

Dachi

Shizen-dachi (eða Yoi dachi) Náttúruleg staða

Heiko-dachi

Viðbúinn staða, tær beint fram

Zenkutsu-dachi

Framstaða

Kiba-dachi

Gleiðstaða, tær beint fram

Sanchin-dachi

Tímaglas staða

Kokutsu-dachi

Bakstaða

Neko-ashi-dachi

Kattarstaða

Shiko-dachi

Gleiðstaða, tær vísa 45 gráður

Hangetsu-dachi

Hálft tungl staða

Kosa-dachi

Krossstaða, hné beygð

Heisoku-dachi

Fætur saman, tær saman

Musubi-dachi

Hælar saman, tær vísa 45 gráður

Hachinoji-dachi

Herðabreidd milli hæla, tær vísa 45 gr.

Uchi-hachinoji-dachi

Herðabreidd milli hæla, tær vísa inn

Teiji-dachi

T staða

Renoji-dachi

L staða

Undirstöður

Geri

Mae-geri

Spörk

Framspark

Yoko-geri-keage

Hliðarspark, snögg (snap)

Yoko-geri-kekomi

Hliðarspark, með krafti (læsing)

Mawashi-geri

Snúningsspark

Ushiro-geri

Afturábakspark

Ura-mawashi-geri

Öfugt snúningsspark

Ushiro-mawashi-geri

Afturábak snúningsspark

Mae-ashi-geri

Spark með fremri fót

Kizami-geri

Spark með fremri fót

Yoko-tobi-geri

Hliðar flugspark

Mae-tobi-geri

Fram flugspark

Ni-dan-geri

Tvöfalt flugspark fram

Kakato-geri

Hælsark

Kakato fumikomi

Hælsark, stappa niður á við

Take-geri

Króksark

Mikazuki-geri
Ren-geri

Hálfmána spark
Sparktækni með mörgum spörkum í röð

Zuki

Oi zuki
Gyaku zuki
Kizami zuki
Uraken
Age-zuki
Kagi-zuki

Högg

Bein kýling
Öfug kýling
Högg með fremri hendi
Bakhandarhögg
Rísandi fram kýling
Krók kýling

Uchi

Empi
Uraken
Shuto uchi
Kentsui
Ippon-ken
Nakadaka-ken
Hiraken
Haito
Haishu
Nukite
Nihon nukite
Teisho
Seiryuto
Kumade
Washide
Keito
Kakuto

Árásir

Olnbogaárás (til eru nokkrar útfærslur af empi)
Bakhandarhögg
Sverðhandarárás
Hamar hnefi
Eins hnúa hnefi (vísifingur)
Miðfingur hnúa hnefi (langatöng)
Fjögra hnúa hnefi
Innri handarjaðarsárás
Handabaksárás
Spjóthandarárás
Tveggja putta spjótárás
Hællinn á lófanum
Uxa kjálka árás
Bjarnakló
Arnarárás
Kjúklingahaus úlnliður
Beygður úlnliður

Uke

Age uke
Soto uke
Uchi uke
Gedan barai
Shuto uke
Morote uke
Kake shuto uke
Kake uke
Kakiwake uke

Varnir

Höfuðvörn (Jodan)
Ytri miðvörn (Chudan)
Innri miðvörn (Chudan)
Neðri vörn (Gedan)
Sverðshandarvörn
Tvöföld vörn
Krók sverðshandarvörn
Krók vörn
Öfug sneiðshandarvörn

Talið á japönsku

Ichi	1
Ni	2
San	3
Shi	4
Go	5
Roku	6
Shichi	7
Hachi	8
Gu	9
Ju	10
Ju ichi	11
Ju ni	12
Ju san	13
Ju shi	14
Ju go	15
Ju roku	16
Ju shichi	17
Ju hachi	18
Ju ku	19
Ni ju	20
Ni ju ichi	21
Ni ju ni	22
San ju	30
San ju ichi	31
Shi ju	40
Go ju	50
Roku ju	60
Shichi ju	70
Hachi ju	80
Ku ju	90
Ku ju go	95
Hyaku	100

Ýmis orð

Dojo	Æfingasalur
Hajime	Byrja
Yame	Hætta
Yoi	Tilbúinn
Karate-gi (Dogi)	Karategalli
Uwagi	Langerma jakki (jakkinn á dogi)
Zubon	Víðar buxur (buxurnar á dogi)
Obi	Belti
Hantei	Skipta um fót
Rei	Hneiging
Naotte	Slaka á
Seiza	Setjast
Tatte	Standa upp
Mokuso	Hefja hugleiðslu
Kaimuko	Hætta hugleiðslu
Jodan	Höfuð hæð
Chudan	Maga hæð (Solar plexus)
Gedan	Neðan belti
Ki-ai	Öskur
Kyu	Nemendagráða
Dan	Meistaragráða
Ippon	Eitt stig, 1/1
Migi	Hægri
Hidari	Vinstri
Mawate	Snúa við
Kime	Læsing vöðva
Shihan	Meistari/Kennari af hærri gráðu (8. dan og yfir)
Sensei	Meistari/Kennari
Sempai	Sá sem er þér herra settur
Kohai	Sá sem er þér lægra settur
Dohai	Jafningi
Deshi	Nemandi
Shomen ni rei	Hneiging mót fánum
Sensei ni rei	Hneiging mót meistara
Senpai ni rei	Hneiging mót kennara
Otaga ni rei	Hneiging mót andstæðing
Makiwara	Veggbretti til æfinga
Jun Kaiten	Venjulegur snúningur
Gyaku Kaiten	Öfugur snúningur

▪ **KEPPNI**

Keppt er bæði í einstaklingskeppni og hópakeppni í kata og kumite.

KEPPNI BARNA OG UNGLINGA

Karatedeild Fjölnis reynir að taka þátt í öllum helstu karatemótum.

Keppni skal miðast við aldur og þroska hvers og eins og vera hvati til ástundunar og framfara svo auka megi líkur á að ná settum þjálfunarmarkmiðum.

Keppni í karate er miðuð við aldursflokka hjá börnum og unglingum, en miðað er við þyngdir í fullorðinsflokkum. Keppendur 16 og 17 ára mega keppa með fullorðnum í þyngdarflokkum en ekki í opnum flokkum.

Þjálfari metur hvort keppandi sé tilbúinn að taka þátt í keppni.

Almennt hvetur þjálfari til þess að allir iðkendur stilli sælgætisneyslu í hóf, fari á réttum tíma í háttinn og borði góðan og hollan mat í samráði við iðkendur og forráðamenn þeirra.

VERÐLAUN OG VIÐURKENNINGAR

Hjá yngstu keppendum (10 ára og yngri) fá allir viðurkenningu í keppnum. Þeir sem ekki vinna til verðlauna fá viðurkenningu fyrir þátttöku. Í eldri flokkum er það oftast undir mótshaldara komið hvernig staðið er að verðlaunum í keppni, en yfirleitt fá efstu fjögur sætin verðlaunapeninga.

Eftir staðin beltapróf fá iðkendur viðurkenningarskjal ásamt rétti til að bera belt í ákveðnum lit.

NOKKRIR GULLMOLAR FYRIR ÞJÁLFARA

- Börn eru ekki smækkuð útgáfa af fullorðnum.
- Vektu sérstaka athygli á því sem iðkendur gera vel. Ekki spara hrósið!
- Kenndu þeim að mæta neikvæðri gagnrýni.
- Allir iðkendur hafa vilja til að ná árangri og það er hlutverk þjálfara að gera þeim það kleift.
- Allir hafa gaman af því að leika sér og því er upplagt að tengja saman leik og þjálfun.
- Hver og einn iðkandi þarf að fá verkefni við hæfi.
- Gerðu raunhæfar kröfur til iðkenda.
- Hafðu öryggi iðkenda í huga.
- Nefndu nafn iðkenda þegar þú talar við þá.
- Reyndu að kynnast hverjum og einum iðkenda.
- Virtu skoðanir, þarfir og tilfinningar iðkenda. Þá munt þú öðlast virðingu þeirra.
- Sýndu þeim traust og kærleik og þú færð það margfalt til baka.
- Ekki láta hegningu og náíð eftirlit verða ríkjandi hluta af æfingunni.
- Ekki gera grín að iðkendum.
- Keppni á ekki að vera aðalmarkmið allra iðkenda. Það hafa ekki allir áhuga á keppni en þurfa þó að hafa tækifæri til að æfa á sömu forsendum og hinir.
- Kynntu þér hvar sjúkrakassi er geymdur.
- Kynntu þér vel hvernig bregðast skal við óhöppum.
- Leggðu áherslu á að sýna æfingarnar en ekki eingöngu kenna með tali.
- Útskýrðu hvernig á að framkvæma og af hverju.
- Reyndu að hafa útskýringar einfaldar.
- Hjálpaðu iðkendum að öðlast sjálfstæði um leið og þú þjálfar þá.

Gerðu nákvæma áætlun fyrir hverja æfingastund. T.a.m. hvað þú ætlar að gera, hve langan tíma þarf fyrir hvern þátt, hvaða tæki og áhöld þú hyggst nota o.s.frv. Best væri að gera tímaseðil. Á hinn bóginn ættir þú að fylgjast með andanum í hópnum og breyta áætlunum þínum eftir þörfum. („Leiðbeinandi barna og unglinga í íþróttum.“ Fræðslunefnd Íþróttasamband Íslands, Karl Guðmundsson, bls. 9).

■ ÁHRIF ÞJÁLFUNAR Á ÞROSKAÐÆTTI

Þroski og framför barna byggjast á því hversu vel tekst til við að virkja hvern þroskaþátt á eins góðan veg og völ er á. Þeir þroskaþættir sem einna helst er unnið með í íþróttum eru hreyfiþroski, vitsmunaðroski, félagsþroski og tilfinningaðroski. Það er í rauninni ekki hægt að segja að einn þáttur sé mikilvægari en annar því þeir tengjast allir á einn eða annan hátt og geta í raun ekki staðið einir og sér.

HREYFIÐROSKI

Hreyfiþroski byggist að miklu leyti á erfðum. Þar af leiðandi getur verið mikill munur á hreyfigetu barna á sama lífaldri. Það þarf þó ekki að þýða að þeir sem eru seinni til verði síðri íþróttamenn á fullorðinsaldri. Því er nauðsynlegt að taka tillit til þroska hvers og eins. Til að efla hreyfiþroska er nauðsynlegt að vera með sem fjölbreyttastar æfingar, leiki og hafa umhverfið sem skemmtilegast og mest örvandi.

Grunnæfingar eins og t.d. kollhnís, hopp, skrið, jafnvægi, hlaup, veltur, kast og grip eru nauðsynlegar til að efla hreyfiþroskann. Þessar grunnæfingar eru grunnur að allri hreyfifærni.

VITSMUNADROSKI

Vitsmunaðroski felur í sér hugsun hvers einstaklings. Hann snýst að miklu leyti um kurteisi og samskipti við aðra. Einnig kemur málþroski og aukið minni mjög sterkt inn í vitsmunaðroskann. Að geta tekið þátt í samræðum og ályktað á réttan hátt.

Í karate aukum við vitsmunaðroskann með því að æfa alltaf í hóp þar sem iðkendur þurfa að taka tillit til annarra. Einnig læra iðkendur um leyndardóma og austurlenska speki innan íþróttarinnar smátt og smátt. Hæfnina til að draga réttar ályktanir þroskum við m.a. þannig að gera börnum ljóst að þau geta ekki byrjað að gera ákveðnar æfingar fyrr en þau eru tilbúin til þess.

FÉLAGSÞROSKI

Til að efla félagsþroska þarfnast barnið fullorðinna og félaga til að bera sig saman við, læra af og leika við („Leiðbeinandi barna og unglinga í íþróttum.“ Fræðslunefnd Íþróttasambands Íslands, Karl Guðmundsson, bls. 74). Félagsþroski er hæfileikinn til að vera með öðru fólki, bæði í leik og starfi. Þennan þroska er mjög mikilvægt að þjálfarar leggi áherslu á því börnin læra svo mikið af því að vera með öðrum og þegar barni líður vel félagslega þá er líklegra að það blómstri í íþrótt sinni.

Karateíþróttin, eins og aðrar íþróttagreinar, gefur börnum færi á að vera með öðrum börnum og efla þannig félagsleg samskipti og samstarf. Þau læra að fylgja reglum og vega og meta hluti á raunhæfan hátt. Þau læra að umgangast önnur börn. Einnig leggjum við áherslu á það að það er mikilvægast að vera með og að allir eru jafn mikilvægir.

TILFINNINGAÞROSKI

Tilfinningaþroski tengist að miklu leyti vitsmunþroska. Tilfinningar byrja að þroskast við fæðingu og halda áfram að þroskast alla ævi („Leiðbeinandi barna og unglinga í íþróttum“ Fræðslunefnd Íþróttasambands Íslands, Karl Guðmundsson, bls. 67). Í karate eins og öðrum íþróttum verða iðkendur að læra að stjórna tilfinningum sínum, jafnt reiði og gleði og allt þar á milli. Þeir þurfa að læra að gefast ekki upp og halda áfram að reyna þó á móti blási. Þær tilfinningar sem þjálfari verður helst var við eru fordómar, minnimáttarkennd, taugaóstyrkur og margvísleg viðbrögð við tapi og sigri.

ÞJÁLFARAR

METNAÐUR

Mikill metnaður er lagður í að hafa hæfa og velmenntaða þjálfara hjá karatedeildinni.

Karatedeildin tekur fullt tillit til krafna ÍSÍ um þjálfaramenntun á hinum mismunandi aldurstigum.

Stefna karatedeildar Aftureldingar er að ef iðkendafjöldi fer yfir 10 þá ber deildinni að útvega aðstoðarþjálfara.

NÚVERANDI ÞJÁLFARAR

Yfirþjálfari

Willem Cornelis Verheul, f. 1963

Byrjaði að æfa karate árið 2004.

Er með KOI 3. Dan gráðu.

Hann hefur verið yfirþjálfari síðan árið 2011 og sér um þjálfun allra hópa.

Hann lauk þjálfaranámskeiði 1. stigs á vegum ÍSÍ sumarið 2008 og 2. stigs haustið 2010.

Hefur sótt dómara- og þjálfaranámskeið hjá Kobe Osaka International (KOI).

Var formaður Kobe Osaka International á Íslandi 2005-2009.

Er með dómararéttindi Karatesambands Íslands (KAÍ).

Sat í varastjórn KAÍ 2006-2007, starfar í aganefnd KAÍ síðan 2007 og starfaði í mótanefnd KAÍ 2009-2012. Var gjaldkeri KAÍ 2008-2009.

Var yfirdómari og formaður dómaranefndar KAÍ 2013-2014.

Sótti skyndihjálparnámskeið Rauða Krossins árið 2007, 2009, 2012, 2015, 2018.

Þjálfarar

Snæbjörn Willemsson Verheul, f. 1993

Byrjaði að æfa karate árið 2004.

Er með KOI 3. Dan gráðu.

Er með dómaraaréttindi Karatesambands Íslands (KAÍ).

Styrkartþjálfari frá Keili 2018

Skyndihjálparnámskeið tilheyrir náminu.

Aðstoðarþjálfarar

Anna Olsen, f. 1964

Byrjaði að æfa karate árið 2013.

Er með KOI 1. Dan gráðu.

Lauk þjálfaranámskeiði 1. stigs á vegum ÍSÍ sumarið 2017

Sótti skyndihjálparnámskeið Rauða Krossins árið 2019

Er með B Kata dómararéttindi Karatesambands Íslands (KAI)

Agla Þórarinsdóttir, f. 2002

Byrjaði að æfa karate árið 2010

Er með KOI Shodan ho gráðu.

Sótti skyndihjálparnámskeið Rauða Krossins árið 2018

Andrés Björgvinsson f. 2003

Byrjaði að æfa karate árið 2010

Er með KOI Shodan ho gráðu.

Sótti skyndihjálparnámskeið Rauða Krossins árið 2019

Elín Börg Arnarsdóttir, f. 2002

Byrjaði að æfa karate árið 2010

Er með KOI 1. Dan gráðu

Sótti skyndihjálparnámskeið Rauða Krossins árið 2018

Er með B Kata dómararéttindi Karatesambands Íslands (KAI)

Emil Gústafsson, f 1961

Byrjaði að æfa karate árið 2014

Er með KOI 1. Kyu gráðu

Sótti skyndihjálparnámskeið Rauða Krossins árið 2019

Heiða Dís Samúelsdóttir, f. 2002

Byrjaði að æfa karate árið 2012

Er með KOI 1. Kyu gráðu

Sótti skyndihjálparnámskeið Rauða Krossins árið 2018

Magnús Valur Willemsson, f. 1996

Byrjaði að æfa karate árið 2002

Er með KOI 1. Dan gráðu

Sótti skyndihjálparnámskeið Rauða Krossins árið 2018

Oddný Þórarinsdóttir, f. 2004

Byrjaði að æfa karate árið 2011

Er með KOI 1.Kyu gráðu

Sótti skyndihjálparnámskeið Rauða Krossins árið 2018

Æfir og keppir með Landsliðinu í Karate (Kata.)

Hópur 1 : framhald yngri

<u>Yngri</u>	1	Alhliða þjálfun
	2	Kihon (grunn) æfingar
	3	Fyrstu 3 Shukokai samsetningar
	4	Kihon KATA - Pinan Nidan
<u>Eldri</u>	1	Alhliða þjálfun
	2	Kihon (grunn) æfingar
	3	Fyrstu 5 Shukokai samsetningar
	4	Kihon KATA - Pinan Nidan - Pinan Shodan
	5	Kumite tækni
	6	Sjálfsvörn

Almennt má segja að byggt sé á þeim grunni sem hefur verið lagður á tímabilinu á undan og hefst undirbúningur fyrir Íslandsmeistaramót Barna í KATA sem haldið er í febrúar ár hvert. Allir sem hafa áhuga og hafa æft hið minnsta í 1 ár mega taka þátt.

Jan/mars. Áherslur

<u>Yngri</u>	
Þriðjudögum :	Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður Shukokai æfingar (1-3)
Fimmtudögum :	Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður Kata æfingar - Kihon/Pinan Nidan
Föstudögum :	Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður Shukokai æfingar (1-3)
<u>Eldri</u>	
Þriðjudögum :	Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður Shukokai æfingar
Fimmtudögum :	Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður Kata æfingar - Kihon/Pinan Nidan/Pinan Shodan
Föstudögum :	Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður Kumite tækni

apr/jún. Áherslur

<u>Yngri</u>	
Þriðjudögum :	Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður Shukokai æfingar (1-5)
Fimmtudögum :	Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður Kata æfingar - Kihon/Pinan Nidan
Föstudögum :	Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður Shukokai æfingar (1-5)

Eldri

Þriðjudögum :	Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður Shukokai æfingar
Fimmtudögum :	Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður Kata æfingar - Kihon/Pinan Nidan/Pinan Shodan
Laugardögum :	Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður Kumite tækni Sjálfsvörn

Hópur 2 : framhald eldri

- 1 Alhliða þjálfun
- 2 Kihon (grunn) æfingar
- 3 Allar Shukokai samsetningar (10stk.)
- 4 Pinan Nidan t/m Godan - Bassai Dai - Seiechin - Rohai
- 5 Kumite tækni
- 6 Sjálfsvörn

Almennt má segja að byggt sé áfram á þeim grunni sem hefur verið lagður á tímabilinu á undanog hefst undirbúningur fyrir Íslandsmeistaramót Barna í KATA sem haldið er í febrúar ár hvert.

jan. Áherslur

Þriðjudögum :	Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður Shukokai æfingar (1-5)
Fimmtudögum :	Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður Kata æfingar
Föstudögum :	Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður Shukokai æfingar (6-10) Kumite tækni

Feb. Áherslur

Þriðjudögum :	Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður Shukokai æfingar (1-5)
Fimmtudögum :	Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður Kata æfingar
Föstudögum:	Shukokai æfingar (6-10) Kumite tækni Sjálfsvörn

Mars Áherslur

Þriðjudögum :	Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður Shukokai æfingar (1-5)
---------------	--

Kata æfingar
Fimmtudögum : Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður
Kata æfingar
Föstudögum : Shukokai æfingar (6-10)
Kumite tækni
Kata æfingar - keppnis atriði

Apríl/júní Áherslur

Þriðjudögum : Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður
Shukokai æfingar (1-10)
Kata æfingar - keppnis atriði
Fimmtudögum : Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður
Kata æfingar
Laugardögum : Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður
Kumite tækni
Kata æfingar - keppnis atriði

Hópur 3 : Unglingar

- 1 Alhliða þjálfun
- 2 Kihon (grunn) æfingar
- 3 Allar Shukokai samsetningar (10stk.)
- 4 KATA
- 5 Kumite tækni
- 6 Sjálfsvörn

Almennt má segja að byggt verði áfram á þeim grunni sem hefur verið lagður á síðasta tímabili og hefst undirbúningur fyrir mótin sem eru framundan.

jan Áherslur

Þriðjudögum : Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður
Shukokai æfingar (1-5)
Kumite tækni
Fimmtudögum : Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður
Kata æfingar
Föstudögum : Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður
Shukokai æfingar (6-10)
Kumite tækni

feb Áherslur

Þriðjudögum : Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður
Kumite tækni

Fimmtudögum : Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður
Kumite tækni
Föstudögum : Shukokai æfingar (1-10)
Kumite tækni
Sjálfsvörn

mars Áherslur

Þriðjudögum : Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður
Shukokai æfingar (1-5)
Kata æfingar
Fimmtudögum : Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður
Kata æfingar
Föstudögum : Shukokai æfingar (6-10)
Kumite tækni
Kata æfingar

Apríl/júní Áherslur

Þriðjudögum : Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður
Shukokai æfingar (1-10)
Kata æfingar
Fimmtudögum : Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður
Kata æfingar
Föstudögum : Kihon æfingar - kýla-sparka-blokka-undirstöður
Kata æfingar

Hópur 4 : Fullorðnir

Einstaklingsbundin þjálfunaráætlun !

■ **FJÁRMÁLASTJÓRN**

Nauðsynlegt er að skapa deildinni jákvæða umfjöllun hvað varðar fjármál. Jákvæð umfjöllun skilar sér í sterkari aðstöðu fyrir stjórnarfolk að eiga auðveldara með að sækja til styrktaraðila, því þeir skipa stóran sess í íþróttahreyfingunni. Mjög mikilvægt er að deildin sé samkeppnishæf við hinn almenna markað í launamálum og fái fagfolk og hæft fólk til starfa.

Bókhald Karatedeildar Aftureldingar er fært samkvæmt almennum bókhaldsreglum og sér skrifstofa Aftureldingar um það.

MEGINMARKMIÐ

- Að geta greitt að fullu kostnað þjálfara á námskeið á vegum sérsambands/ÍSÍ fyrir alla þjálfara.
- Að deildin sé samkeppnishæf við hinn almenna vinnumarkað í launamálum.
- Þjálfarar séu verktakar.
- Að deildin haldi áfram á þeirri braut að vera alltaf réttu megin við núllið í ársuppgjöri.
- Fjárhagsáætlun fyrir næsta rekstrarár liggi fyrir við lok/uppgjör fyrra árs.
- Að kostnaði iðkenda sé stillt í hóf.
- Að bókhald deildarinnar sé fært reglulega hjá skrifstofu Aftureldingar.
- Að fjárhagsstaða sé metin reglulega.
- Að ekki sé stofnað til skulda.
- Að hafa yfirumsjón með eigum deildarinnar, áhöldum og tækjum.
- Að hafa yfirumsjón með tekjuöflun/fjáröflun á vegum deildarinnar.
- Að leggja fram tillögur til hagræðingar og sparnaðar.
- Að leita eftir leiðum til að efla fjárhag og styrkja rekstur og markaðshlutdeild á ýmsa vegu.

REGLUGERÐ ÍSÍ UM BÓKHALD:

1. grein

Reglugerð þessi er nánari útfærsla á gildandi bókhaldslögum, skattalögum og lögum um ársreikninga. Reglugerðin tekur til íþróttafélaga, ungmennafélaga, sérsambanda, héraðssambanda og landssamtaka. Í reglugerðinni nefnast þessir aðilar einu nafni félög.

2. grein

Framsetning reikningsskila (ársreiknings) skal vera samkvæmt samþykktum reikningslyklum íþróttahreyfingarinnar. Deildaskipt félög skulu gera reikningsskil þar sem fram koma heildareignir og heildarskuldir aðalstjórnar og allra deilda, auk sérstakra reikningsskila fyrir hverja deild. Aðalstjórn ber ábyrgð á fjármálum félagsins og einstakra deilda.

3. grein

Félög skulu gera fjárhagsáætlun fyrir hvert reikningsár. Í fjárhagsáætlun skal koma fram hvernig fjármunum félagsins skuli ráðstafað og hvernig þeirra skal aflað. Fjárhagsáætlun skal samþykkt á aðalfundi. Í deildaskiptum félögum skulu fjárhagsáætlanir deilda samþykktar af aðalstjórn samanber ábyrgð aðalstjórnar í 2. grein. Aðalstjórn félags skal fylgjast með að fjárhagsáætlanir deilda séu haldnar.

4. grein

Bókhaldsár spannar 12 mánuði. Notast má við styttri eða lengri tíma (aldrei meira en 14 mánuði) á fyrsta starfsári félaga eða ef/þegar tímasetningu bókhaldsársins er breytt. Æskilegt er að bókhaldsár sé almanaksárið þó svo að það sé ekki bundið í lögum.

5. grein

Auk hefðbundinna bókhaldsgagna skulu ofangreind félög færa félagatal þar sem fram kemur nafn, heimili og kennitala félagsmanna.

6. grein

Varanlega rekstrarfjármuni og lausafé ber að varðveita á sem bestan hátt og gæta skal að því að þessar eignir séu váttryggðar með eðlilegum hætti.

7. grein

Félögum er óheimilt að taka lán með veði í lottótekjum. Einnig er félögum óheimilt að ábyrgjast lán fyrir þriðja aðila.

8. grein

Lántökur félags/deildar eru háðar samþykki aðalstjórnar. Sé þessa ekki gætt getur það leitt til þess að viðkomandi verði persónulega ábyrgur fyrir láninu. Gjaldþaga lána skal getið í ársreikningi.

Á aðalfundi/ársþingi skal gera grein fyrir stöðu félags hafi meiriháttar breytingar orðið á fjárhagslegri stöðu á tímabilinu eftir að reikningum var lokað þar til aðalfundur fer fram.

9. grein

Öll gjöld og tekjur sem varða reikningsárið skal færa það ár. Ekki skal þó færa óinnheimt félagsgjöld eða æfingagjöld til tekna nema fyrir liggi á uppgjörssdegi að þau muni innheimtast.

10. grein

Stjórn og framkvæmdastjóri félags skulu árita ársreikninginn. Sömuleiðis skoðunarmenn eða endurskoðendur eftir því sem við á samanber lög um bókhald (32.gr.) og samþykktir viðkomandi félags (félagslög). Ársreikningur skal lagður fram og afgreiddur á aðalfundi.

Samþykkt á fundi framkvæmdastjórnar ÍSÍ 8. Október 1998

Ársreikninga karatedeildar Aftureldingar er hægt að nálgast á skrifstofu Aftureldingar að Varmá.

■ **FÉLAGSSTARF**

Við viljum skapa gott samfélag með markvissri vinnu stjórnar, þjálfara og foreldra með það að markmiði að starfið í deildinni einkennist af ánægju, gleði, metnaði og áhuga. Auk þess er lögð áhersla á umbunarviðburði sem geta verið, t.d. keila, sund, grill eða kvikmynda- og pizzukvöld.

Á hverju ári verði foreldrum og aðstandendum boðið að koma og prófa æfingar. Hugmyndin með þessu er að hvetja til iðkunar, auka skilning á íþróttinni þannig að aðstandendur verði betri til að standa við bakið á iðkendum og vera iðkendum til hvatningar.

MEGINMARKMIÐ

- Í barna- og unglingastarfi er höfuðáherslan á uppeldislegt gildi íþróttaiðkunar og samfélag deildarinnar þar sem allir geta notið sín.
- Að styrkja einstaklinginn og efla sjálfsmynd hans, bæði andlega og líkamlega.
- Hver einstaklingur sjái styrk í því að lifa heilbrigðu lífni: heilbrigð sál í hraustum líkama.
- Að umgangast aðra, vinna saman, skynja vandamál og leysa þau.
- Að auka löngun og áhuga iðkenda til að ná langt í sinni íþrótt.
- Að hvetja foreldra til að sýna íþróttaiðkun barna sinna jákvæðan áhuga, vera hvetjandi varðandi ástundun þeirra, veita þeim skýran ramma gagnvart æfingasókn, fylgja þeim á mót og líta við á æfingum. Slík hvatning er börnunum mikils virði og eykur líkurnar á að þau haldi áfram að stunda íþróttir.
- Þegar iðkendur eldast viljum við hvetja þá til að taka þátt í starfinu s.s. gerast aðstoðarþjálfarar hjá yngstu iðkendum og fara þá á þjálfaranámskeið. Þegar þessir einstaklingar hætta síðan æfingum þá séu þeir tilbúnir til þess að leggja á sig vinnu fyrir deildina og efla.

▪ **FORELDRASTARF**

Foreldraráð hefur verið starfrækt hjá Karatedeild Fjölnis frá aðalfundi 2011. Þá geta foreldrar með frumkvæði sínu og hugmyndum eftir íþróttina og haft áhrif á aðstöðu og aðbúnað deildarinnar.

Foreldraráð skal lúta stjórn Karatedeildarinnar, fara eftir erindisbréfi hennar og jafnframt koma með sínar kröfur og hugmyndir til hennar um betra starf.

Hlutverk foreldraráðs er fyrst og fremst að:

- Standa vörð um hagsmuni iðkenda í deildinni.
- Efla tengsl heimila og deildar.
- Vera til aðstoðar við mótahald og keppnisferðir.
- Efla samskipti milli iðkenda, og foreldra annars vegar og stjórnenda og þjálfara hins vegar.
- Stuðla að góðri vellíðan iðkenda í leik og starfi.
- Stuðla að betri árangri í starfi deildarinnar.
- Sjá um félagsstarf utan æfingátíma.

Þessum markmiðum má ná t.d. með því að foreldraráðið verði þjálfurum innan handar á félagsmótum, sjái um tómsundastarf innan deildarinnar ásamt þjálfara og taki þátt í fjáröflunum.

Leiðir

Leiðir sem við hyggjumst fara til að ná þessum markmiðum eru:

- Gott er að hafa alltaf að leiðarljósi að við viljum gera betur en við gerum í dag. Nauðsynlegt er að vera opin og sveigjanleg fyrir nýjum hugmyndum. Nauðsynlegt er að allir miðli reynslu sinni, þekkingu og skoðunum til að ná fram sem bestum árangri í starfinu.
- Nauðsynlegt er að efla foreldrasamstarf innan deildarinnar svo að sem flestir foreldrar verði virkir og auðveldara sé fyrir okkur að ná uppeldis- og þjálfunarmarkmiðum okkar. Gott upplýsingastreymi milli deildarinnar og foreldra auðveldar báðum aðilum allt skipulag. Nauðsynlegt er að fræða foreldra um áherslur á æfingum og keppnum sem framundan eru. Markmiðið er að halda fræðslufundi til að efla heilbrigðan lífsstíl.

GULLMOLAR FORELDRA

Nokkrir gullmolar fyrir foreldra að hafa í huga:

- Sýnum börnum okkar gott fordæmi.
- Við erum öll fædd til að hreyfa okkur.
- Sýnum börnum okkar þolinmæði í leik og starfi.
- Sýnum börnum okkar öryggistilfinningu í leik og starfi og tölum um það sem gott er.
- Förum alltaf í „Pollíönnu-leik“ þegar illa gengur.
- Með því að sýna traust og kærleik þá færðu það margfalt til baka.

VINNUÁÆTLUN

Vinnuáætlun foreldraráðs fyrir hvert ár í myndformi:

	okt.	nóv.	des.	jan.	feb.	mar.	apr.	maí.	jun.
Fræðsla (eldri/yngrir)	Ár hvert				Ár hvert				
Umbunarviðburðir		Ár hvert				Ár hvert			Eða í frh. Af mótum.
Vorfagnaður									Ár hvert
Aðalfundur deildarinnar						Ár hvert			
Aðstoð v/sambandsmóts		Ár hvert					Ár hvert		
Aðstoð við mót KAÍ									Þegar þess þarf
Aðstoð v/ beltaprófa			Ár hvert			Ár hvert			Ár hvert
Aðstoð við fjáröflun.									Þegar þess þarf

▪ FRÆÐSLU- OG FORVARNARSTARF

STEFNA DEILDARINNAR

Mikilvægt er að íþróttahreyfingin sé trúverðug í fræðslu- og forvarnarstarfi. Áfengis- og eða tóbaksneysla á ekki að eiga sér stað í tenglum við íþróttastarf, s.s.:

- áfengissala í tengslum við íþróttakeppni.
- áfengisneysla í lokahófum.
- reykingar og munntóbaksneysla á íþróttasvæðum.
- áfengisauglýsingar á eða við velli.

Afreksfólk er fyrirmynd og þarf að haga sér í samræmi við það. Spurningar um siðferði, landslög, skynsemi, gott fordæmi o.fl. vakna.

Íþróttafélög þurfa að skapa aðstæður svo að öll börn og unglingar geti stundað íþróttir.

Karatedeild Aftureldingar fræðir iðkendur sína um skaðsemi vímuefna og notkun ólöglegra lyfja og bendi þeim á þær hættur sem geta fylgt lyfjanotkun m.a. með því að:

- bjóða upp á fræðslufundi.
- dreifa bæklingum ÍSÍ um málefnið og fara reglulega í efni þeirra, í.þ.m. einu sinni á ári.

STEFNUYFIRLÝSING ÍSÍ UM FORVARNIR OG FÍKNIEFNI.

Neysla áfengi, tóbaks eða fíkniefna á aldrei samleið með iðkun íþróttar og vill íþróttahreyfingin á Íslandi efla forvarnahlutverk sitt á eftirfarandi hátt:

Setja fram markvissa stefnu

Hvetja íþróttar- og ungmennafélög til þess að festa í lög sín ákvæði þar sem tekin er einörð afstaða:

- *gegn neyslu á áfengi og fíkniefnum.*
- *móta sameiginlegar starfsreglur um hvernig tekið skuli á fíkniefnavanda ungs fólks á vettvangi íþróttahreyfingarinnar og hvernig unnið skuli að forvörnum.*
- *gera öll íþróttamannvirki algerlega reyklus.*

Stuðla að aukinni og almennari þátttöku ungs fólks í íþróttastarfi

Hvetja íþróttar- og ungmennafélög til þess að vinna markvisst að því að fjölga iðkendum íþróttar meðal barna og unglinga, m.a. með því að:

- *auka fjölbreytni í iðkuninni og tryggja þannig að öll börn og unglingar fái tækifæri til að stunda íþróttir í samræmi við eigin þarfir, getu og áhuga.*
- *nýta mannvirki og aðstöðu íþróttahreyfingarinnar til að festa íþróttastarf í sessi sem raunhæfan valkost til skemmtunar fyrir unglinga, t.d. með því að bjóða upp á iðkun óhefðbundinna greina.*
- *halda opin hús í íþróttamannvirkjum, eða efna til annars konar íþróttastarfs fyrir þessa aldurshópa þar sem meiri áhersla er lögð á að koma til móts við þarfir þeirra fyrir afþreyingu og skemmtun en einnig keppni og afrek.*

Auka þekkingu á skaðsemi fíkniefna og forvörnum innan hreyfingarinnar

- *gefa út fræðsluefni um fíkniefni og forvarnir fyrir þjálfara og iðkendur og gera fræðslu um þessi málefni að föstum þætti í fræðslustarfi íþróttahreyfingarinnar og í íþróttanámi í framhaldsskólum.*
- *fela þjálfurum að fræða þá iðkendur sem þeir þjálfar um áhrif áfengis, tóbaks og fíkniefna á heilbrigði þeirra og árangur í íþróttum.*
- *hvetja sambandsaðila íþróttahreyfingarinnar til þess að fjalla um fíkniefni og forvarnir í málögnum sínum og ritum.*

VIÐBRÖGÐ DEILDARINNAR VIÐ NEYSLU IÐKENDA

Deildin mun bregðast sérstaklega við allri vímuefnaneyslu iðkenda undir 16 ára aldri og foreldrar verða undantekningarlaust upplýstir um slíka neyslu.

Fyrstu viðbrögð deildarinnar við brot á reglum þessum verða í formi tilmæla og ábendinga. Skili slík viðbrögð ekki árangri getur komið til tímabundins banns frá æfingum og/eða keppni. Viðbrögð deildarinnar munu samt ávallt mótast af vilja til að aðstoða iðkandann við að laga sig að reglum og að hann haldi áfram að starfa innan hennar.

HLUTVERK ÞJÁLFA

Þjálfarar skulu vinna eftir vímuvarnastefnu deildarinnar, þar með talið að bregðast við vímuefnaneyslu iðkenda á viðeigandi hátt. Það er eitt af hlutverkum þjálfara að uppfærða iðkendur sína, m.a. um vímuefni o.fl.

Deildin mun sjá þjálfurum fyrir fræðslu um áhrif vímuefnaneyslu á árangur í íþróttum sem þjálfarar síðan miðla áfram til iðkenda.

Þjálfarar skulu framfylgja stefnu deildarinnar varðandi samstarf við foreldra og aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga.

SAMSTARF VIÐ FORELDRA

Deildin mun upplýsa foreldra um stefnu hennar í vímuvörnum.

Deildin mun standa að góðu samstarfi við foreldra iðkenda með fræðslu um neikvæð áhrif áfengis og annarra vímuefna á árangur í íþróttum, auk fræðslu til foreldra um þjálfun og æskilegt mataræði íþróttafólks.

Deildin mun starfa náið með fagfólki í vímuvörnum og hafa samráð við foreldra þurfi að taka á neysluvandamáli iðkenda undir sjálfræðisaldri.

SAMSTARF VIÐ AÐRA AÐILA SEM SINNA MÁLEFNUM BARNA OG UNGLINGA

Deildin mun eiga náið samstarf við þá aðila sem sinna tómstundastarfi barna og unglunga.

Deildin mun eiga náið samstarf við fagaðila sem sinna börnum og unglingum, fá frá þeim fræðsluefni og eiga samráð um einstaklinga í áhættuhópi.

ÁÆTLUN VARÐANDI EINELTI OG KYNFERÐISLEGT OFBELDI.

Einelti

Það er grundvallarréttur að fá að vera óáreittur í leik og starfi og innan karatedeildar Aftureldingar er lögð áhersla á jákvæð samskipti þar sem hver og einn er ábyrgur fyrir orðum sínum og gjörðum. Deildin leggur áherslu á að þjálfarar séu fyrirmyndir þátttakenda og sýni góða hegðun og gott fordæmi. Mikilvægt er að þjálfari rannsaki eða kanni hvað raunverulega gerðist, heyri upplifun viðkomandi og meti hvort um einelti sé að ræða eða ekki. Ef svo er þá er gripið til aðgerðaráætlunar félagsins. Mikilvægt er fyrir þjálfara að skrá allt hjá sér og vera ekki einir í viðtölum þegar jafn alvarlegt mál og einelti eru annarsvegar. Deildin einsetur sér að leysa eineltismál á farsælan og ábyrgan hátt. Deildin hefur upplýsingaskildu gagnvart foreldrum og forráðamönnum barna og ungmenna og reynir að rækja þá skyldu eins og frekast er unnt. Börn og unglingar eru í íþróttum af fúsum og frjálsum vilja og þar á að vera pláss fyrir alla og allir eiga að standa jafnfætis óháð aldri, kyni trú og þjóðerni. Ef grunur um einelti kemur upp leitumst við strax til fagaðila til að tryggja að mál fái rétta meðhöndlun og tryggt sé að úrbóta og réttra leiða sé leitað.

Kynferðislegt ofbeldi

Íþróttafélag á að vera öruggur staður þar sem þjálfarar, sjálfboðaliðar, börn og unglingar geta hist og upplifað gleði og samheldni. Kynferðislegt ofbeldi á börnum og unglingum er þegar fullorðinn einstaklingur misbýður barni með kynferðislegum athöfnum. Ofbeldið getur verið margslungið allt frá valdbeitingu til velsæmisbrots, kynferðislegrar áreitni með dónalegum athugasemdum og nærgöngulu augnaráði.

Karatedeildin fylgir siðareglum félagsins enda þjóna þær þeim tilgangi að gera iðkendum, þjálfurum, foreldrum og öðrum sem að félaginu koma grein fyrir því hvaða gildi eru höfð að leiðarljósi í félaginu og til hvers er ætlast af einstaklingum sem koma fram í nafni Aftureldingar.

Vitneskja um ofbeldi í íþróttafélagi kemur oftast fram þegar barn eða unglingur trúir einhverjum utan félagsins fyrir ofbeldinu. Enginn má líta fram hjá þessu óþægilega ástandi, allir hafa skildum að gegna og verða að bregðast við ef grunur um misnotkun vaknar. Ef barn segir frá ofbeldi á það ávallt að njóta vafans.

Ef grunur um kynferðis eða annað óásættanlegt ofbeldi kemur upp skal undantekningarlaust leita til fagaðila til að tryggja að mál fái rétta meðhöndlun og tryggt sé að rétt sé að málum staðið.

Tryggja skal að þolandi fá þá aðstoð og úrræði sem til eru.

■ **JAFNRÉTTISMÁL**

Mikilvægt er að innan deildarinnar sé gætt jafnréttis milli kynja og þroskahópa. Þetta á meðal annars við aðstöðu, fjármagn og þjálfun. Samþætting er nýtt hugtak sem er að ryðja sér til rúms þegar rætt er um jafnréttismál.

Íþrótta- og Ólympíusambandið hefur tekið upp þetta hugtak innan sinna raða og hefur ráðið sérstakan verkefnisstjóra til að kynna þetta hugtak innan hreyfingarinnar. Í stuttu máli felst þetta í því að í stað þess að líta á jafnréttismál sem sérstakan afmarkaðan málaflokk er markmiðið að samtvinna þau allri stefnumörkun og aðgerðum. Kynferði er tekið á skipulagðan hátt með í reikninginn við alla ákvarðanatöku, hvort sem um er að ræða stórar eða litlar ákvarðanir. Í stað þess að nálgast jafnrétti kynjanna sem sértækt vandamál sem höfði einungis til kvenna skulu jafnréttismál vera mál samfélagsins í heild og allir aðilar verða að koma að þeim og gera þau að sínum til þess að árangur náist.

Karatedeild Aftureldingar:

- reynir af fremsta magni að sinna kröfum kynjanna jafnt.
- greiðir þjálfurum sömu laun burtséð frá kyni, og því hvort viðkomandi þjálfar drengi eða stúlkur.
- lætur hlutfallslega jafn mikið fé renna til þjálfunar stúlkna og drengja.

■ **UMHVERFISMÁL**

Mikil áhersla er lögð á að umhverfi okkar sé laust við allan sóðaskap bæði í sal sem og búningaaðstöðu. Áhersla er lögð á að hreinsunarmál sé leikur og er oft sett upp verkefni sem leysa á saman sem þraut. Verkefni þessi eru oft útfærð í leiknum „Símon segir“ fyrir þau yngri. Þetta teljum við hafa mjög jákvæð áhrif á iðkendur jafnt sem alla félagsmenn.

STEFNA Í UMHVERFISMÁLUM

- Hvatt er til sparnaðar í keyrslu á æfingar og mót með því að sameinast um bíla.
- Ruslafötur eru til staðar á æfinga- og keppnissvæðum og aðilar upplýstir um það.
- Tiltekt fer fram að lokinni æfingu, keppni og sýningu.
- Aðgengi er fyrir fatlaða.
- Æfinga- og keppnissvæði eru reyklaus.
- Pappír er losaður á sérstökum losunarsvæðum.
- Iðkendur eru hvattir til að safna dósum í fjáröflunarskyni.
- Deildin hvetur iðkendur að forðast ónauðsynlegar innpakkningar.
- Plöntun á trjám í umhverfi útivistarsvæðis.
- Iðkendur eru hvattir til að koma/fara hjólandi/gangandi á/frá æfingu/keppni.
- Umhverfisvænn íþróttaleikvangur.

▪ **LOKAORÐ**

Handbók þessi er unnin af stjórn karatedeildar Aftureldingar í Mosfellsbæ og er hún hugsuð sem hjálpartæki fyrir deildina. Þessi handbók þarf ávalt að vera í endurskoðun, rétt eins og störf deildarinnar. Hér neðar má sjá hugmyndir ÍSÍ varðandi gæðaverkefnið fyrirmyndarfélag og munum við leitast við að ná sömu markmiðum og þar koma fram á næstu árum.

- 1) Að sem flestir í félaginu, aðalstjórn, foreldraráð og aðrar nefndir og ráð, setjist niður og ræði málefni félagsins/deildarinnar. Nauðsynlegt er að allir miðli reynslu sinni, þekkingu og skoðunum til að ná fram sem bestum árangri í starfinu. Magn þeirra gæða sem síðan nást innan hvers íþróttafélags er háð vilja félagsmanna og vinnulagi þess. Því fleiri sem taka þátt, þeim mun meiri möguleiki er á því að vel gangi hjá félaginu. Engin keðja er sterkari en veikasti hlekkurinn og því er mikilvægt að allir taki þátt í þessari vinnu og samræmi markmið sín og vinnuaðferðir.
- 2) Að Karatedeild Aftureldingar vilji gera betur en hún gerir í dag og því er nauðsynlegt að meta starfið í heild sinni, kosti og galla, tækifæri og ógnanir. Alltaf er hægt að gera gott félag betra.
- 3) Að bæta ímynd Karatedeildar Aftureldingar. Því er nauðsynlegt að meta hvern þátt gæðaviðurkenningarinnar út frá því:
 - * hvað erum við að gera í dag?
 - * hvað ætlum við að bæta, að hverju ætlum við að snúa okkur?
 - * hvernig ætlum við að komast þangað, ná okkar markmiðum?
 - * hver ber ábyrgð á hverjum þætti?
 - * hvenær á viðkomandi þætti að vera náð?

Hugsjón Ólympíuhreyfingarinnar er falin í orðunum Citius – Altius – Fortius sem á íslensku útleggst **hraðar – hærra – sterkar**. Þessi þrjú orð hafa í gegnum árin fyrst og fremst átt við íþróttamanninn (iðkandann) en geta mjög gjarnan átt við Karatedeild Aftureldingar í heild sinni því að í gegnum gæðaverkefnið getur deildin orðið **betri – sterkari – kröftugri**.

Heimurinn er í stöðugri þróun og þar er starf og starfsumhverfi íþróttahreyfingarinnar ekki undanskilið. Því er mikilvægt að markmið og starf deildarinnar sé í stöðugri endurskoðun. Það sem gert er í fyrstu atrennu þarf ekki að vera fullkomið því að allt þróunarstarf tekur sinn tíma. Þó svo að félag hljóti viðurkenningu ÍSÍ sem fyrirmyndarfélag er ekki þar með sagt að félagið getið andað léttar og tekið lífinu með ró.

Gæðaviðurkenningin á að kalla á virkara eftirlit almennings, foreldra, forystumanna sveitarfélaga og iðkenda sjálfra og því er nauðsynlegt fyrir stjórn hvers félags/deildar að halda vöku sinni og vera stöðugt með hugann við starfið.

