



# BELEIDSPLAN VOLWASSENEN

**PERIODE 2025 - 2030**

HANDELEN MET  
PASSIE, OVERTUIGING, OPTIMISME  
EN IJZEREN VASTBERADENHEID



# BELEIDSPLAN VOLWASSENEN

**PERIODE 2025 - 2030**

## VOORWOORD

Met trots presenteren wij het nieuwe beleidsplan volwassenen 2025-2030 van JKA shotokan karateclub Tasseikan. Dit beleidsplan markeert een volgende stap in onze voortdurende inzet voor de volwassenen en bouwt voort op de solide basis die werd gelegd in ons beleidsplan uit 2017. Onze club heeft sindsdien belangrijke vooruitgang geboekt in het versterken van de betrokkenheid van volwassenen, het verbeteren van onze trainingsmethoden en het bevorderen van een inclusieve en veilige sportomgeving.

Het nieuwe beleidsplan richt zich op het inspelen op de veranderende behoeften en uitdagingen van onze volwassen leden, met speciale aandacht voor thema's zoals persoonlijke ontwikkeling, mentale veerkracht en sociale verbinding. Karate is niet alleen een sport; het is een levenswijze die discipline, respect en zelfvertrouwen bevordert. Met dit beleidsplan willen we de waarde van karate voor volwassenen verder versterken en onze missie voortzetten om een thuis te bieden waar volwassenen zich fysiek, mentaal en sociaal kunnen ontwikkelen.

Samen met onze leden, hun partners, vrijwilligers en trainers kijken we uit naar een toekomst waarin we nog meer volwassenen kunnen inspireren en ondersteunen via onze sport.

Het Tasseikan Kernbestuur

## ALGEMENE DOELSTELLING

De opmaak van een  
**BELEIDSPLAN** voor  
de **sportieve periode**  
**2025 – 2030** t.b.v. de  
**TASSEIKAN-**  
**VOLWASSENEN.**

# BELEIDSPLAN JONGEREN > PERIODE 2025-2030

## INHOUDSTABEL

|                                                                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Voorwoord                                                                                                             | 1  |
| Inhoudstafel                                                                                                          | 2  |
| Algemeen                                                                                                              | 3  |
| • doel / missie / visie / strategie                                                                                   | 3  |
| • strategische doelstellingen (SD) 2025-2030                                                                          | 8  |
| Randinformatie m.b.t. Tasseikan                                                                                       | 10 |
| Lijst met strategische en operationele doelstellingen                                                                 | 13 |
| SD1 = Versterken clubidentiteit en bevorderen hechte clubsfeer                                                        | 15 |
| • OD1 = betrekken van volwassenen en hun partner bij werking                                                          | 16 |
| • OD2 = verhogen betrokkenheid van en communicatie met volwassenen                                                    | 18 |
| • OD3 = verloop trainingen in relaxte sfeer met behoud dojokun                                                        | 19 |
| • OD4 = voeren van inclusief en integer beleid                                                                        | 20 |
| • OD5 = Tasseikan viert in 2025 zijn 20 jarig bestaan                                                                 | 22 |
| SD2 = Verdere groei en versterking volwassenenwerking                                                                 | 23 |
| • OD1 = verdere uitwerking volwassenen-werking                                                                        | 24 |
| • OD2 = ondersteuning zelfontplooiing volwassenen binnen karate(sport)                                                | 26 |
| • OD3 = implementeren nieuwe trainingsmethodieken                                                                     | 27 |
| • OD4 = implementeren nieuwe examenprogramma's                                                                        | 28 |
| SD3 = Uitbouwen duurzaam kader voor kwalitatieve beoefening JKA Shotokan Karate                                       | 29 |
| • OD1 = alle aspecten JKA shotokan karate aanbieden                                                                   | 30 |
| • OD2 = implementeren werken met 'kijkwijzers'                                                                        | 31 |
| • OD3 = werken rond 5 basiswaarden binnen en buiten dojo                                                              | 32 |
| • OD4 = investeren in kwaliteit lesgevers volwassenen                                                                 | 33 |
| SD4 = Verder uitdiepen en professionaliseren werking, enerzijds "Tasseikan vzw" en anderzijds "Tasseikan clubwerking" | 35 |
| • OD1 = Bestuursorgaan Tasseikan vzw: administratief en financieel                                                    | 36 |
| • OD2 = clubwerking 3-ledige organisatie: Kernbestuur, Technisch Comité & Sportief Comité                             | 37 |
| • OD3 = installatie Jeugdraad en Feestcomité                                                                          | 39 |
| • OD4 = bevorderen & promoten (JKA) karate binnen & buiten clubgrenzen                                                | 40 |
| Bijlage 1 = Verwachtingen van een buddy bij karate club Tasseikan                                                     | 41 |
| Bijlage 2 = De rol van een peter en meter in karate club Tasseikan                                                    | 45 |
| Bijlage 3 = Hoe betrokkenheid vergroten van de Tasseikan-leden binnen de clubgrenzen van karate club Tasseikan        | 48 |



## DOEL

Het doel van **TASSEIKAN vzw** is tweeledig:

- een omgeving scheppen waarbinnen karate kan worden beoefend in de meest gunstige omstandigheden, onder meer door het organiseren van diverse activiteiten zoals trainingen, instructies, initiaties en meerdaagse sportkampen, gecumuleerd met andere activiteiten, zoals initiaties en beoefening van andere sporten, cultuur, recreatie, zonder limitatief opgesomd te zijn,
- het bevorderen en promoten van karate in het algemeen en het JKA shotokan karate in het bijzonder



Met in acht name van volgende specifieke doelstellingen:

- het beoefenen van karate als **sport**
- het naar voren brengen van het **budo aspect** van karate
- het promoten van de **zelfcontrole** (zowel fysiek als mentaal)
- het duidelijk manifesteren van de **stijleigenheid** van het JKA shotokan karate



## MISSIE

Bij Tasseikan vzw, onze JKA Shotokan Karateclub in De Pinte en ruime omgeving, zetten we ons in om karate te gebruiken als middel voor sportieve, culturele en persoonlijke groei. We bieden een inclusieve en veilige omgeving waarin zowel jongeren als volwassenen van alle leeftijden, genders, achtergronden en fysieke en mentale mogelijkheden zich kunnen ontwikkelen. Onze trainingen richten zich niet alleen op het versterken van technieken vanuit JKA karate, maar ook op het bevorderen van fysieke, technische en mentale beheersing. Hierbij staat zelfdiscipline, respect en zelfcontrole centraal.

We geloven in de kracht van de karatebeoefening om persoonlijke waarden zoals eerlijkheid, inzet, zelfkennis, nederigheid en zelfbeheersing te versterken. Bovendien betrekken we onze leden actief in het beleid van de club door hen verantwoordelijkheid te geven en hen aan te moedigen een rol te spelen in de clubwerking. Of het nu gaat om het organiseren van evenementen, het ondersteunen van jeugdleden of het bijdragen aan beslissingen die de toekomst van de club vormgeven – bij Tasseikan vzw krijgt iedereen de kans om verantwoordelijkheid te dragen en zich in te zetten voor de karategemeenschap.



Quote van Matatoshi Nakayama Shihan  
*“JKA shotokan karate is a lifestyle!”*

Onze missie is om de fysieke, mentale en sociale ontwikkeling van iedere deelnemer te ondersteunen, zodat zij niet alleen uitblinken als karateka's, maar ook als respectvolle, verantwoordelijke en zelfverzekerde individuen in de maatschappij.



## VISIE

Tasseikan vzw heeft de ambitie om een warme, ondersteunende gemeenschap te creëren waarin iedereen, ongeacht zijn of haar achtergrond, kan groeien door de beoefening van JKA Shotokan Karate. Wij willen een plek zijn waar mensen van alle leeftijden, genders en mogelijkheden hun persoonlijke potentieel kunnen ontdekken en te zorgen dat ze hun fysieke en mentale grenzen kunnen verleggen. Onze visie is een club waar de waarden van respect, discipline, zelfkennis en nederigheid in alles wat we doen centraal staan.

Wij streven ernaar om onze leden, zowel jongeren als volwassenen, actief te betrekken in het beleid en de werking van de club. Dit doen we door hen verantwoordelijkheid te geven en hen te stimuleren een actieve rol te spelen in de ontwikkeling van de club. Op deze manier willen we niet alleen karatekennis overdragen, maar ook het belang van betrokkenheid, samenwerking en leiderschap. We geloven dat deze ervaring niet alleen de karatevaardigheden versterkt, maar ook bijdraagt aan de ontwikkeling van waardevolle levensvaardigheden.



Quote van Gichin Funakoshi Shihan

*“Het uiteindelijke doel is niet de nederlaag of de overwinning, maar de verbetering van het karakter van de beoefenaar!”*

Onze langetermijnvisie is een karateclub waar iedereen zich thuis voelt en zich als individu én als deel van de gemeenschap verder kan ontwikkelen. Door het beoefenen van JKA Shotokan Karate willen we bijdragen aan een gezonde, evenwichtige en respectvolle samenleving waarin iedereen de kans krijgt om te groeien, zowel in de dojo als daarbuiten.



## STRATEGIE

De strategie van Tasseikan vzw is gebaseerd op haar kernwaarden, missie en visie, en richt zich op het aanbieden van **kwaliteitsvol JKA Shotokan karate** in al zijn facetten. Dit gebeurt in een balans tussen een martiale sfeer, waarin discipline en stijlidentiteit centraal staan, en een familiale, ondersteunende omgeving waar leden van alle leeftijden en achtergronden zich welkom voelen. De kern van deze strategie omvat de volgende speerpunten:



Quote van Gichin Funakoshi Shihan

*“Denk tijdens het gevecht niet dat je moet winnen,  
Denk eerder aan dat je niet hoeft te verliezen!”*

### 1. Kwaliteitsvolle karatebeoefening waarborgen

- Fysieke, technische en mentale beheersing blijven de fundamenteën van de beoefening. Karate wordt niet enkel als sport aangeboden, maar als een middel voor persoonlijke groei.
- De club blijft inzetten op ervaren en gedegen instructie, waarbij trainers voortdurend worden bijgeschoold in zowel technische als didactische vaardigheden.
- Activiteiten worden georganiseerd met respect voor de dojokun (karatecode): eerlijkheid, etiquette, inzet, zelfkennis (nederigheid) en zelfcontrole.



## 2. Betrokkenheid en inclusie versterken

- Inclusieve toegang tot karate wordt verder ontwikkeld, zodat mensen van alle leeftijden, genders, achtergronden en fysieke of mentale capaciteiten zich kunnen aansluiten.
- Leden worden actief betrokken bij het beleid en de werking van de club, door hen verantwoordelijkheid te geven bij het organiseren van evenementen en het begeleiden van nieuwe leden.
- Er wordt een speciale focus gelegd op ondersteuning van jeugdleden, met mentorschap door ervaren karateka's.

## 3. Doorgroeimogelijkheden en leiderschap stimuleren

- Een gestructureerd programma wordt ontwikkeld waarin leden stapsgewijs doorgroeien als karateka en als individu. Dit omvat:
  - Technisch meesterschap door deelname aan examens, stages en indien gewenst toernooien en wedstrijden.
  - Mentale groei door het overbrengen van waarden zoals discipline en nederigheid.
  - Mogelijkheden om een leidersrol op te nemen, bijvoorbeeld als trainer of bestuurslid.
- Opleidingen voor trainers en clubverantwoordelijken worden aangeboden om de club te blijven versterken.



## 4. Community en samenwerking versterken

- Evenementen en stages worden georganiseerd die zowel de interne samenhang binnen de club versterken als de verbinding met de bredere karategemeenschap.
- Samenwerkingen met andere clubs en organisaties worden verder uitgebouwd om kennis en ervaringen te delen.



## **STRATEGISCHE DOELSTELLINGEN 2025-2030**

Tasseikan stelt vier strategische doelstellingen (SD) voorop:

### **SD1:**

#### **Versterken van de clubidentiteit en bevorderen van een hechte clubsfeer**

De kernwaarden en cultuur van Tasseikan vzw worden versterkt en uitgedragen, met nadruk op respect, discipline, zelfkennis en gemeenschap. De clubsfeer wordt verder geconsolideerd door inclusiviteit, samenwerking en betrokkenheid van alle leden te stimuleren.

### **SD2:**

#### **Verdere groei en versterking van de volwassenenwerking**

De volwassenenwerking wordt uitgebouwd tot een sterk fundament van de club, met focus op kwalitatieve begeleiding, individuele groei en actieve betrokkenheid. Volwassenen worden niet alleen opgeleid als karateka's, maar ook gestimuleerd in het ontwikkelen van algemene en sociale vaardigheden.

### **SD3:**

#### **Uitbouwen van een duurzaam kader voor kwalitatieve beoefening van JKA Shotokan Karate**

Er wordt een solide structuur gecreëerd die de kwaliteit van de trainingen en begeleiding waarborgt. Dit omvat investeringen in trainers, lesmethodieken, infrastructuur en doorgroeimogelijkheden voor alle leden, ongeacht hun niveau.

### **SD4:**

#### **Het verder uitdiepen en professionaliseren van de werking, enerzijds van de “vzw Tasseikan” en anderzijds van de “clubwerking Tasseikan”**

De organisatie wordt verder ontwikkeld en versterkt om haar missie op lange termijn te ondersteunen. Dit omvat het verbeteren van de bestuurswerking (een heldere en goed gedefinieerde taak- en rolverdeling tussen het Kernbestuur en raad van bestuur), het uitbreiden van samenwerkingen en het versterken van de zichtbaarheid en impact van de club binnen de bredere gemeenschap.

## CONCLUSIE

Door een duidelijke focus te leggen op kwaliteit, inclusiviteit, betrokkenheid en community-vorming, blijft Tasseikan vzw trouw aan haar missie en visie. Met concrete en SMART-geformuleerde acties binnen de strategische (SD) en operationele (OD) doelstellingen is de club in staat om haar beleidsplan te realiseren en zich te positioneren als een voorbeeld binnen de JKA Shotokan-karategemeenschap.

Trouw aan haar doel, missie, visie en strategie stelt Tasseikan voor de komende beleidsperiode 2025 - 2030, vier strategische doelstellingen (SD) voorop die zij tijdens de komende sportieve seizoenen 2025 - 2026, 2026 - 2027, 2027-2028, 2028-2029 en 2029 - 2030 wil realiseren.



*Strategisch doel*



*Operationeel doel*

Hiervoor formuleert Tasseikan operationele doelstellingen om deze strategische doelstellingen te bereiken. Zij somt per operationele doelstelling acties op die ertoe moeten leiden dat de operationele doelstellingen worden gehaald.

Ook deze acties zijn SMART geformuleerd en gaan over het behouden van bepaalde items, maar ook over het introduceren en verbeteren van bepaalde initiatieven. Deze kunnen slaan op één welbepaald seizoen en dan wordt dit ook vermeld achteraan de actie. Indien geen seizoen vermeld wordt betekent dit dat deze actie elk seizoen gedurende de komende vijf jaar zal hernomen worden.



## RANDINFORMATIE M.B.T. TASSEIKAN

### ORIGINE/NAAM

De naam Tasseikan werd in origine gegeven door K. Sawada Sensei en is samengesteld uit drie Japanse karakters (*kanji*): 'tas' en 'sei' wat samen doorzetting betekent en 'kan' wat huis/club betekent.

達成館

TAS

SEI

KAN

Vrij vertaald betekent de naam Tasseikan:

**« De club waar men met het nodige doorzettingsvermogen een (persoonlijk) (vooropgesteld) doel tracht te bereiken. »**

### SAMENSTELLING

De huidige samenstelling van Tasseikan:

- Op datum van zaterdag 1 november 2024 telt JKA shotokan karate club Tasseikan De Pinte (aangesloten onder het nummer 4074 bij de Vlaamse Karate Federatie vzw) karate Vlaanderen 54 actieve leden.
- Deze 54 actieve clubleden zijn als volgt in te delen :
  - 23 jongeren tussen de 7 en 14 jaar
  - 31 volwassenen (ouder dan 14 jaar)

De vooropgestelde samenstelling van Tasseikan:

- De doelstelling van de clubleiding is om uiterlijk - gradueel en over alle leeftijdscategorieën en doelgroepen heen - tegen het sportieve seizoen 2029-2030 het actieve ledenaantal als volgt te consolideren, zonder daarbij te moeten inleveren aan de unieke clubsfeer en het unieke DNA-profiel van de club.
- De toekomstige samenstelling van de actieve clubleden zou als volgt in te delen zijn :
  - 35 jongeren tussen de 7 en 14 jaar
  - 45 volwassenen (ouder dan 14 jaar)



## LIDMAATSCHAP & SOCIAAL ENGAGEMENT

Lid worden als jongere bij Tasseikan kost in 2025 175 euro. Tenzij indexaanpassingen wordt dit behouden gedurende de periode 2025-2030.

Dit lidmaatschap ten bedrage van 175 euro, bestaat uit:

- vergunning / verzekering Karate Vlaanderen: jaarlijks 20 euro (te betalen via de club)
- stijlbijdrage JKA Vlaanderen: jaarlijks 15 euro (te betalen via de club)
- clubbijdrage: 1e clublid betaalt (t.e.m. 12 jaar) jaarlijks 140 euro



Tasseikan tracht zoveel mogelijk drempels weg te werken. Zo worden er diverse kortingen voorzien op het basislidmaatschap. Het betreft:

- 2e (en volgend) clublid uit hetzelfde gezin (ingeschreven op hetzelfde adres) krijgt jaarlijkse korting van 10 euro
- 55-plussers krijgen een jaarlijkse korting van 5 euro
- mensen met een (officieel erkende) beperking krijgen een jaarlijkse korting van 5 euro
- via de mutualiteit kan je een tegemoetkoming voor je lidmaatschap aanvragen (document laten valideren door clubsecretaris)
- officiële tussenkomst vanwege OCMW = 50 %
- officiële tussenkomst (tot 80 %) via het kansentarium die aan de UitPAS gekoppeld is Dit is een solidair kostendeelsysteem waardoor mensen die anders weinig kansen hebben om deel te nemen aan vrijetijdsactiviteiten, sportbeoefening of naar een jeugdbeweging gaan, wel kunnen participeren (deze pas ziet er voor iedereen hetzelfde uit, dus niemand komt te weten wie wel of niet kans maakt op een verminderd tarief).



## SUBSIDIES CLUBWERKING

Tasseikan tracht elk jaar één of meerdere subsidies te verkrijgen (o.a. gemeentelijke subsidies, ...) die gelinkt zijn aan de algemene clubwerking.

Deze jaarlijkse ontvangen subsidie(s) worden volledig geherinvesteerd in de algemene clubwerking (bv. aankoop nieuw materiaal, opleidingen & bijscholing(en) (assistent-)lesgevers, ...).

## TASSEIKAN SHOP

Tasseikan biedt aan zijn leden naast de mogelijkheid tot de aankoop van karate-gerelateerde items, ook merchandising aan met het clublogo: t-shirt, hoodie, drinkbus ...



Het dragen van deze merchandising zal bijdragen tot het vergroten van het groeps- & familiegevoel en saamenhorigheid tijdens diverse activiteiten, zowel binnen als buiten de clubgrenzen.



## **LIJST MET STRATEGISCHE EN OPERATIONELE DOELSTELLINGEN**

### **SD1 = Versterken clubidentiteit en bevorderen hechte clubsfeer**

- OD1 = betrekken van volwassenen en hun partner bij werking
- OD2 = verhogen betrokkenheid van en communicatie met volwassen leden
- OD3 = verloop trainingen in relaxte sfeer met behoud dojokun
- OD4 = voeren van inclusief en integer beleid
- OD5 = Tasseikan viert in 2025 zijn 20 jarig bestaan

### **SD2 = Verdere groei en versterking volwassenenwerking**

- OD1 = verdere uitwerking volwassenen-werking
- OD2 = ondersteuning zelfontplooiing volwassenen binnen karate(sport)
- OD3 = implementeren nieuwe trainingsmethodieken
- OD4 = implementeren nieuwe examenprogramma's

### **SD3 = Uitbouwen duurzaam kader voor kwalitatieve beoefening JKA Shotokan Karate**

- OD1 = alle aspecten JKA shotokan karate aanbieden
- OD2 = implementeren werken met 'kijkwijzers'
- OD3 = werken rond 5 basiswaarden binnen en buiten dojo
- OD4 = investeren in kwaliteit lesgevers volwassenen

### **SD4 = Verder uitdiepen en professionaliseren werking, enerzijds "Tasseikan vzw" en anderzijds "Tasseikan clubwerking"**

- OD1 = Bestuursorgaan Tasseikan vzw: administratief en financieel
- OD2 = clubwerking 3-ledige organisatie: Kernbestuur, Technisch Comité & Sportief Comité
- OD3 = installatie Feestcomité
- OD4 = bevorderen & promoten (JKA) karate binnen & buiten

 **TASSEIKAN 2005-2025 – 20 JAAR** 



## STRATEGISCHE DOELSTELLING 1

Versterken van de clubidentiteit en bevorderen van een hechte clubsfeer.



## **OPERATIONELE DOELSTELLING 1 (BIJ SD 1)**

### **Tasseikan betreft volwassen leden (en eventueel hun partners) bij haar werking**

#### **Actie 1**

Tasseikan organiseert jaarlijks een familietraining, een Team Tasseikan-dag en een clubfeest die open staan voor familie, vrienden en kennissen. Hierop zijn minimaal 50 % van de volwassenen leden aanwezig.

#### **Actie 2**

Tasseikan organiseert jaarlijks in de maand maart, een Tasseikan eetfestijn waarop leden, partners, vrienden en kennissen en familie welkom zijn. Hierop zijn minimaal 30 personen aanwezig. We streven tegen 2029-2030 naar gemiddeld 50 deelnemers. Tijdens dit eetfestijn organiseren we de Tasseikan quiz. Voor het eetfestijn organiseren we een demo.

#### **Actie 3**

Tasseikan zet in op flash social events met volwassenen en jongeren: korte events die weinig voorbereiding vragen en waarbij gemikt wordt op maximale sociale interactie. Deze worden voorafgaand aan en op volgend op een activiteit gepland.

#### **Actie 4**

Tasseikan beheert actief een website en verzorgt haar sociale media. Onder sociale media verstaan we Whatsapp, Facebook en Instagram.

Jaarlijks bevragen we de leden, welke sociale media ze het meeste gebruiken om te communiceren. Op deze manier kunnen we bekijken of de noodzaak bestaat om binnen onze clubgrenzen de communicatiemiddelen aan te passen.

#### **Actie 5**

Betrokkenheid wordt verhoogd door directere communicatie. Via sociale media worden leden op de hoogte gebracht van activiteiten of wijzigingen in activiteiten. Enerzijds betreft het mededelingen voor leden en brede publiek, anderzijds interne communicatie om kort op de bal te spelen (bvb. training die afgelast wordt).

#### **Actie 6**

Tasseikan geeft volwassenen *deels* inspraak over de inhoud van gemiddeld drie trainingen. Er zal hen gevraagd worden wat ze de komende weken/trainingen willen leren en doen.

*Deels* inspraak omdat het reguliere trainingsaanbod bepaald wordt door het lesgeversteam. Het betreft eerder extra activiteiten (bvb. de volwassenen die graag zelf een clubkata in elkaar willen steken, ...).

#### **Actie 7**

Tasseikan moedigt volwassenen bij de aanvang van een nieuw sportief seizoen aan de club te ondersteunen bij de organisatie van eigen trainingsdagen, JOW's en andere jeugdactiviteiten, feestactiviteiten, ...

Bij aanvang van elk nieuw sportief seizoen sturen we de volwassenen een overzicht van al onze clubactiviteiten waarop ze en/of hun partner kunnen aanduiden bij welke van deze activiteiten ze hulp wensen te verlenen.

In bijlage 3 zetten we uitvoerig uiteen hoe we de betrokkenheid van Tasseikan leden (en eventueel hun partners) binnen onze clubgrenzen trachten te vergroten.



Op zoek naar een hobby?

## Karate: niks voor mij! Of toch?

Lukt het met de goede voornemens die je bij de start van 2023 hebt gemaakt of ligt het dure fitnessabonnement inmiddels stof te vergaren? Wat als er een goedkope manier zou bestaan waarbij je een leuke sport ontdekt die niet alleen jouw conditie maar ook jouw mentale veerkracht traint en je de nodige discipline aanleert, waardoor je voor de rest van je leven blijft bewegen en tools ontwikkelt om controle op jouw hectisch leven te krijgen. Met andere woorden, je leert jezelf verdedigen. En dit alles kan in jouw buurt. Voor jong en minder jong. Klinkt te mooi om waar te zijn? Maak kennis met karateclub Tasseikan De Pinte!

Karate is een Japanse verdedigingssport die geen gebruik maakt van wapens. De traditionele manier van beoefenen focust echter niet alleen op zelfverdediging, maar ook op de invloed die het heeft op de persoonlijkheid en het karakter van de beoefenaar.

Karate beoefenen betekent bekwaam zijn om een aanvallende uit te schakelen, dit wil zeggen technieken leren die 'gevaarlijk' kunnen zijn en die men dus steeds onder controle moet hebben. Daarom is discipline een essentieel onderdeel van karatebeoefening.

Nast het leren van uitschakeltechnieken leert de karateka vooral respect voor anderen te hebben, leiding te aanvaarden en zich zowel fysiek als mentaal te beheersen. Karate is een martiale kunst. De beoefenaar moet zich dan ook steeds bewust zijn van het mogelijke gevaar dat verbonden is aan het uitvoeren van gevechtstechnieken en moet de bekwaamheid en discipline hebben om dit potentieel gevaar altijd en volledig onder controle te houden. Deze gedragscode verlangt van de karateka het streven naar de ontwikkeling van de persoonlijkheid vertrekkende van nederigheid,



het respecteren van de waarheid (eerlijkheid), de bereidheid tot inspanning (moed), het naleven van de etiquette (hoffelijkheid) en de beheersing van zijn kunde (zelfcontrole).

Je kan deze fantastische sport ontdekken in jouw eigen regio! Reeds twintig jaar heeft karateclub Tasseikan als thuisbasis De Pinte. Een team ervaren lesgevers staat garant voor een professionele omkadering.

Tasseikan De Pinte is een warme familieclub. Iedereen is er welkom, jong en oud en er is geen voorgaande ervaring vereist. Bijzondere aandacht gaat hierbij naar de jongeren. Karatetraining voor jongeren wordt hen al spelenderwijs aangeboden, gericht op hun leergierigheid en hun natuurlijke behoefte aan contact, competitie en spel. Voor kinderen is karate een gepaste uitlaatklep die door het sportieve en vormende aspect mee instaat voor een harmonieuze ontwikkeling tot volwassene.

Zin om deze geweldige sport te ontdekken? Kom dan een keertje meetraineren in Tasseikan De Pinte. De eerste lessen zijn gratis, dus waar wacht je nog op?!

### Praktisch

De trainingen van Tasseikan De Pinte vinden plaats op maandagavond in het OCP, op woensdag- en donderdagavond en zaterdagvoormiddag in Sportzaal GO! van het Atheneum Erasmus De Pinte.

Alle info via [www.tasseikan.be](http://www.tasseikan.be) en via [info@tasseikan.be](mailto:info@tasseikan.be).



## OPERATIONELE DOELSTELLING 2 (BIJ SD 1)

### Tasseikan verhoogt de betrokkenheid van en de communicatie met de volwassen leden

#### Actie 1

Tasseikan beheert niet alleen actief een website en sociale media waar er met een zekere continuïteit en regelmaat iets gepubliceerd wordt, maar informeert leden via gerichte mailberichten, activiteitenkalenders, nieuwsbrieven en communiceert via Whatsapp. Belangrijker dan de regelmaat is de kwaliteit en de aanspreekbaarheid van de publicaties (eventueel d.m.v. AI-gebruik en desgevallend betalend).

#### Actie 2

Tasseikan organiseert een Team Tasseikan Dag die opengesteld wordt voor alle Tasseikanners (jongeren, hun ouders en andere volwassenen).

Deze Team Tasseikan Dag mag, maar hoeft geen karate-gerelateerde activiteiten te bevatten.



Beste Tasseikanner,  
Beste Tasseikan-ouder(s),

Terwijl 2024 zijn einde nadert, bereiden we achterin de coulissen koortsachtig 2025 voor. Dat laatste is nodig want:

**Karateclub Tasseikan viert 20-jarig jubileum!** 🎉🥳

Dit jaar is een bijzonder jaar voor onze club want we vieren ons 20-jarig bestaan! Twee decennia vol passie, discipline en teamgeest hebben onze club gemaakt tot wat het vandaag is: een warme gemeenschap waarin jong en oud groeien, leren en elkaar inspireren.

Om deze mijlpaal te vieren, nemen we jullie graag mee op een nostalgische reis door onze rijke geschiedenis. Elke 20ste dag van de maand delen we een speciale anekdote, foto's of onvergetelijke momenten uit de afgelopen 20 jaar, het wordt een feest van herkenning en herinnering.

Houd onze sociale media in de gaten, en geniet samen met ons van deze bijzondere terugblik op twee decennia Tasseikan!

Bedenk aan al onze leden, oud-leden, trainers en supporters die dit mogelijk hebben gemaakt. 🙏

Samen maken we ons klaar voor nog vele jaren karateplezier! 🥳🥳

#Tasseikan20jaar

**Clubtrainingen - examenprogramma's**

De nieuwe examenprogramma's bezorgen ons allen de nodige kopzorgen. We hadden jullie beloofd om hiermee aan de slag te gaan. En daarom zullen we vanaf januari op maandag regelmatig in twee groepen trainen. 🥳🥳

Beide groepen zullen elk een ander examenprogramma inoefenen.

En de ene keer zal de focus liggen op kihon & kata, terwijl een andere keer de focus eerder op de kumite zal liggen.

We laten jullie ook vooraf weten wanneer we deze examentrainingen zullen laten doorgaan. 📅

**Activiteitenkalender**

Neem eerst jullie agenda bij de hand en noteer er alvast volgende clubactiviteiten in:

- zaterdag 4 januari 2025: 1<sup>ste</sup> clubtraining & hermening normaal trainingsregime
- zaterdag 18 januari 2025: Nieuwjaarstraining & -receptie 🥳🥳
- zondag 9 februari 2025 (organisatie) Vlaams Ippon Kampioenschap (Vilvoorde) > hiervoor zoeken we nog heel wat helpende handen 🙏 >>> ter info: 's avonds ter plaatse = eten/tje voor de helpers 🍽️
- zaterdag 26 april 2025: clubtraining & clubfeestje 🥳🥳

**Onze goede voornemens voor 2025**

Veel trainen! 🥳🥳🥳

Samen maken we onze karateclub tot een plek waar kracht, discipline en kameraadschap centraal staan. Jouw aanwezigheid op de trainingen is niet alleen belangrijk voor jouw eigen ontwikkeling, maar ook voor de energie en het enthousiasme binnen de club. Regelmatig trainen helpt je vooruitgang te boeken en je technieken te verfijnen – en motiveert je medleden!

**Af en toe een handje toesteken!** 🙌🙌🙌

Daarnaast draait onze club op teamwork. Af en toe een handje toesteken bij evenementen of trainingen maakt een wereld van verschil. Of het nu gaat om het opzetten van een toernooi, het begeleiden van nieuwe leden of simpelweg helpen opruimen na een training: jouw inzet wordt enorm gewaardeerd.

**Deelnemen aan onze talrijke activiteiten!** 📅📅📅

Tot slot organiseren we regelmatig leuke en leerzame clubactiviteiten, van deelname aan stages tot gezellige bijeenkomsten. Deelname hieraan versterkt niet alleen jouw band met de sport, maar ook met je medekarateka's.

**Laten we samen blijven bouwen aan een sterke, hechte club. Kom trainen, doe mee en laat je zien – samen zijn we sterker!**

**Tenslotte: we hebben ook nog een verrassing voor jullie!**

Tijdens onze nieuwjaarsreceptie dit jaar hebben we niet alleen tijd om samen te proosten op het nieuwe jaar, maar we hebben ook iets bijzonders in petto. We kijken namelijk niet alleen vooruit naar 2025, maar nemen jullie mee in onze toekomstvisie!

We zijn verheugd om tijdens de receptie onze beleidsplannen voor de komende vijf jaar te presenteren. Met deze plannen leggen we de basis voor een ambitieuze en inspirerende periode vol groei, samenwerking en innovatie. Jullie krijgen als eersten een inkijkje in de koers die we samen willen varen.

Zorg dus dat je erbij bent, want deze onthulling wil je niet missen! 🎉



Dan rest er jullie enkel nog een spetterend eindejaar toe te wensen! 🎆

Met sportieve groeten,  
TASSEIKAN kernbestuur  
4074 Tasseikan De Pinte 📍

Join our family @ [www.tasseikan.be](https://www.tasseikan.be) Instagram & Facebook  
20 jaar Tasseikan #Tasseikan20jaar

#### Actie 3

Tasseikan tracht de rol van de volwassenen meer in de the picture te plaatsen door tips te verspreiden via de diverse communicatiekanalen die de club kent (zie actiepunt 1).

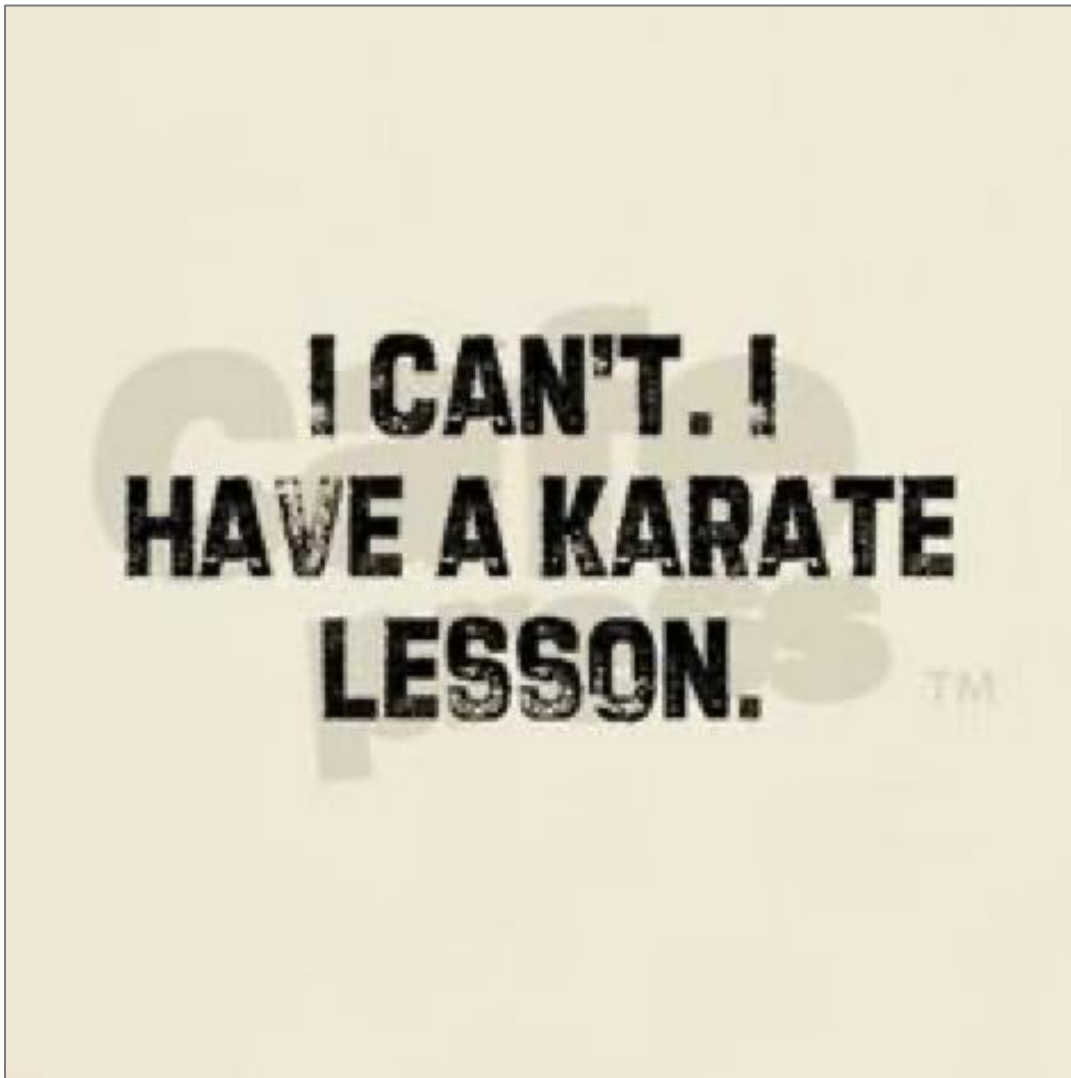
- motivatietips voor het sporten bij volwassenen
- volwassenen als rolmodel tijdens het sporten
- ...

### **OPERATIONELE DOELSTELLING 3 (BIJ SD 1)**

De trainingen van Tasseikan verlopen in een ongedwongen, relaxte sfeer, waar er ruimte is voor humor en spel, doch verliezen nooit de dojokun en het sportief technische aspect uit het oog.

#### **Actie 1**

Het Kernbestuur en de lesgevers van Tasseikan initiëren en bewaken deze unieke sfeer en evalueren tweemaal per jaar tijdens een overleg en sturen bij waar nodig.



#### **Actie 2**

Om er voor te zorgen dat er een band kan groeien tussen de *meters & peters* en hun *mete- of petekinderen*, willen hen minimum 2x/jaar de kans geven om samen aan de slag te gaan, gedurende minstens aan half uur.

Bv. met het oog op de voorbereiding deelname volgend examen, wedstrijd, ...

In *bijlage 2* wordt uitgebreid uiteengezet wat we verwachten van een peter of meter.

## OPERATIONELE DOELSTELLING 4 (BIJ SD 1)

**Trouw aan haar missie en visie voert Tasseikan een inclusief en integer beleid t.a.v. haar leden: elkeen die zich kan vinden in de visie en de missie van de club is welkom als lid. Tasseikanners moeten kunnen trainen in een veilige omgeving.**

### Actie 1

De communicatietools van Tasseikan zijn doordrongen van het inclusief beleid en jaarlijks wordt er via de sociale media en site minstens één keer aandacht besteed aan het inclusief karakter van onze club.

Dit omvat ofwel info omtrent G-sport in het algemeen binnen het karate-landschap ofwel info omtrent de invloed van het karate op mensen met een mentale beperking.

### Actie 2

Om de integratie van nieuwkomers vloeiender te laten verlopen introduceert Tasseikan een 'buddy-systeem' (dit buddy-schap moet overzetbaar zijn naar een andere Tasseikanner, indien er bijvoorbeeld geen click is tussen de nieuwkomer en de Tasseikanner).

De buddy heeft een belangrijke rol in het verwelkomen en begeleiden van nieuwe leden in de karateclub. Hij of zij zorgt ervoor dat ze zich snel thuis voelen en hun weg vinden in de dojo (trainingsruimte) en onze gewoontes.

Tasseikan zal op de website het principe kenbaar maken van het buddy/coachee-systeem en wat de beoogde doelstellingen zijn.

In *bijlage 1* wordt uitgebreid uiteengezet wat we verwachten van een buddy.



### Actie 3

Tasseikan introduceert het peterschap voor blauwe / bruine gordels ter begeleiding van hun persoonlijk traject tot zwarte gordel (mag dezelfde zijn als de buddy, zie actie 2 maar hoeft niet).

Een peter of meter in de karate is een belangrijke mentor en steunfiguur die een karateka begeleidt op de uitdagende reis naar de zwarte gordel, 1<sup>ste</sup> dan. Uiteraard kan dit nadien nog verder gezet worden met een begeleiding naar een hogere dan-graad.

Tasseikan zal op de website het principe kenbaar maken van het peter/meterschap en wat de beoogde doelstellingen zijn.

In *bijlage 2* wordt uitgebreid uiteengezet wat we verwachten van een peter of meter.

### Actie 4

Tasseikan duidt een club API (Aanspreekpersoon Integriteit) aan. Deze waakt erover dat elke vorm van grensoverschrijdend gedrag adequaat wordt aangepakt. Minstens éénmaal per jaar stelt de club API zich voor aan de leden.



### Actie 5

Via site en sociale media wordt de aandacht gevestigd op het feit dat de leden bij problemen terecht kunnen bij hun club API.

De club API zal daarom voorgesteld worden op de website: foto (t.b.v. de herkenbaarheid) en de bijhorende contactgegevens.

### Actie 6

Minimaal één keer per jaar wordt er een overleg georganiseerd tussen het Kernbestuur en de club-API. Tijdens dit overleg worden o.a. concrete acties of communicatie m.b.t. grensoverschrijdend gedrag voorbereid.

### Actie 7

Tasseikan hanteert een nultolerantie t.a.v. pesten. Het thema pesten komt regelmatig aan bod in het lesaanbod en onze sociale media.

Tijdens de Vlaamse Week tegen Pesten wordt er extra aandacht aan dit thema besteed (via site, sociale media, mailing clubleden).

### Actie 8

Tasseikan zal na elk clubexamen een peter/meterschap organiseren (cfr. te voorzien in lesgeverschema), om elke coach de kans te geven een peter/meter te kiezen.

## **OPERATIONELE DOELSTELLING 5 (BIJ SD1)**

**Tasseikan viert in 2025 zijn 20 jarig bestaan**

### **Actie 1**

Tasseikan organiseert een feest/daguitstap in 2025.

### **Actie 2**

Het Kernbestuur onderzoekt in het voorjaar 2025 de mogelijkheid om na de zomervakantie met de club een weekend in de Ardennen of elders door te brengen. We zoeken hierbij naar een mix op van sportieve activiteiten, gezellig samen zijn en ontspanning.



### **Actie 3**

Tasseikan blikt terug: minimum één keer per maand wordt er via foto's uit de oude doos/anekdotes teruggekeken op de afgelopen 20 jaar (via sociale media).

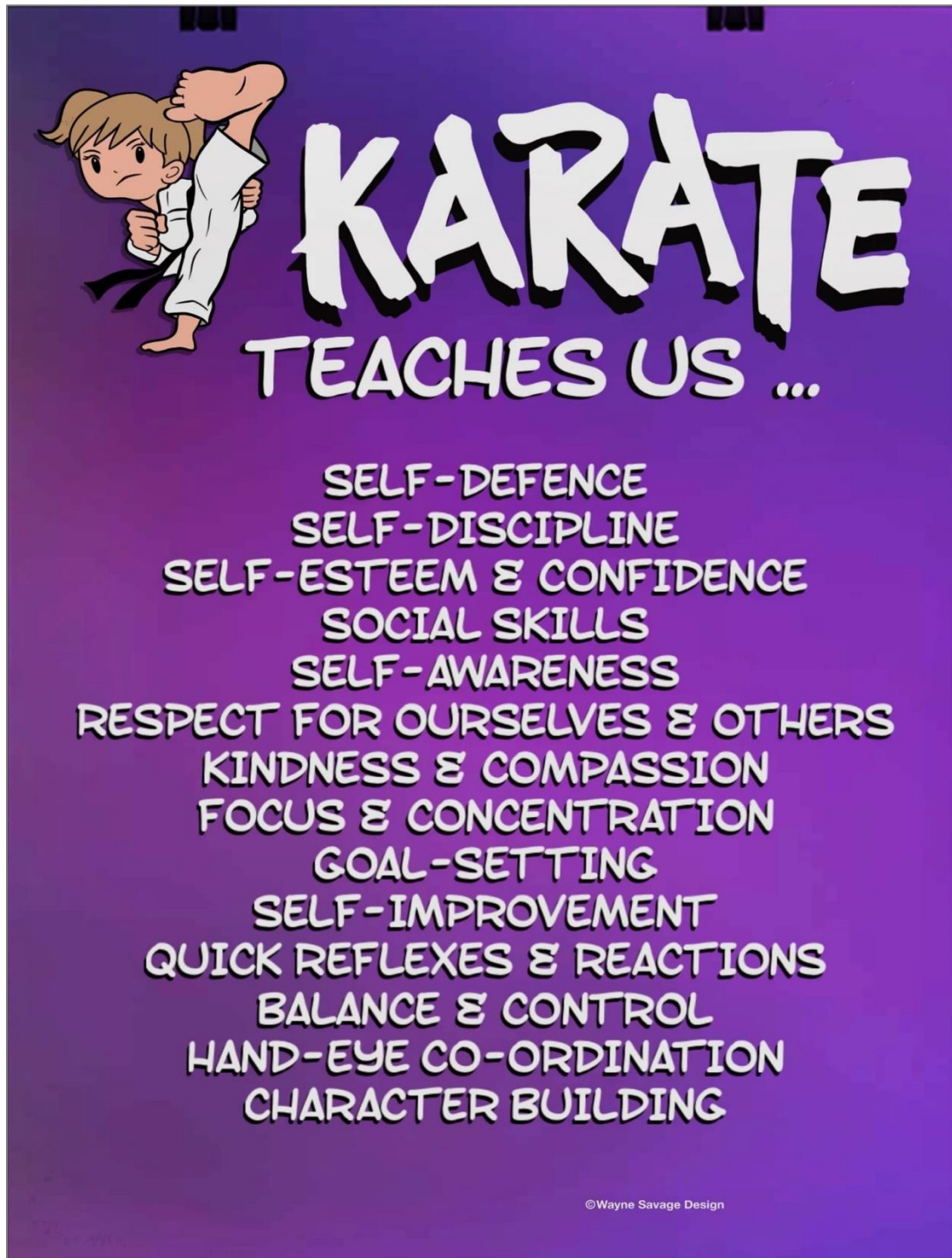
Deze foto's kunnen ook geprojecteerd worden tijdens de flash social events met volwassenen en partners..

### **Actie 4**

Tasseikan bezorgt elke Tasseikanner een katoenen tas met daarop het clublogo en de vermelding '2005 – 2025'.

## STRATEGISCHE DOELSTELLING 2

JKA shotokan karate club Tasseikan bouwt verder aan een kwalitatieve volwassenen-werking.



## OPERATIONELE DOELSTELLING 1 (BIJ SD 2)

**Tasseikan werkt haar volwassenenwerking verder uit.**

### Actie 1

Tasseikan organiseert wekelijks trainingen voor volwassenen op maandag, woensdag en zaterdag en deze worden als volgt georganiseerd:

- Tijdstippen
  - maandag en woensdag van 20u00 tot 21u30
  - zaterdag van 10u30 tot 12u00
- Opsplitsing
  - ofwel per graad, indien het eerder karate technische trainingen betreft (bv. examenprogramma's, ...)
  - ofwel per leeftijd en/of interesse, indien het eerder sport specifieke trainingen betreft (bv. sport- / wedstrijdkarate versus recreatief / selfdefence karate)

### Actie 2

Tasseikan tracht zoveel mogelijk drempels weg te werken. Zo worden er diverse kortingen voorzien op het basislidmaatschap. (zie deel Randinformatie m.b.t. Tasseikan)

### Actie 3

Tasseikan ambieert een bijkomende volwassenenlesgever die uit de eigen clubwerking komt. Dit uiterlijk tegen het einde van het sportieve seizoen 2029-2030.



### Actie 4

Tasseikan tracht de rol van de volwassenen en de lesgevers meer in the picture te plaatsen, door minstens 1 maal per trimester enkele tips te verspreiden via de sociale media en mailings. Er is hieromtrent heel wat bronmateriaal terug te vinden, o.a. bij het Nationaal fonds voor sportontwikkeling',...

- wat willen volwassenen tijdens het sporten ?
- wat verwachten volwassenen van hun lesgevers ?
- wat moet een lesgever voor volwassenen weten ?

### Actie 5

2x/jaar trachten we met een groep Tasseikanners eens vrijblijvend te gaan trainen in een andere club.

### Actie 6

De volwassenenlesgevers van diverse clubs en Tasseikan De Pinte zullen onderling uitwisselen, om zo de volwassenen in verschillende clubs kennis te laten maken met een andere manier van training.

Eventueel zullen enkele van de Tasseikan-volwassenen zelf op verplaatsing verbroederen met de volwassenen van andere clubs.



### Actie 7

Tasseikan tracht deel te nemen aan projecten die georganiseerd worden door de gemeente en/of de sportdienst (bv. Sportievak, ...), op voorwaarde dat deze aansluiten bij de beoogde doelgroepen van de club.



### Actie 8

Tasseikan tracht deel te nemen aan projecten die volwassenen aanzet tot sporten in het algemeen en karate in het bijzonder. (bv. Sport Na School, ...).

## OPERATIONELE DOELSTELLING 2 (BIJ SD 2)

**Tasseikan ondersteunt de jongeren in hun zelfontplooiing binnen de karate(sport).**

### Actie 1

Betrokkenheid van de volwassenen bij het sportief gebeuren wordt verhoogd door hen actief te betrekken bij de opwarming en het geven van oefeningen aan de groep. Ook kan een volwassene worden aangeduid als assistent. Dit verhoogt hun verantwoordelijkheidszin. Dit wordt geïmplementeerd in de trainingen.

### Actie 2

Tasseikan organiseert wekelijks trainingen voor volwassenen op maandag, woensdag en zaterdag. Daarbij kan als volgt worden opgesplitst:

- ofwel per graad, indien het eerder karate technische trainingen betreft (bv. examenprogramma's, ...)
- ofwel per leeftijd en/of interesse, indien het eerder sport specifieke trainingen betreft (bv. sport- / wedstrijdkarate versus recreatief / selfdefence karate)



Af en toe zullen de jongeren (deels of allen) ook eens toegevoegd worden aan de groep van de volwassenen (bv. i.f.v. een welbepaald thema). Indien deels dan worden de jongeren vanaf 12 jaar en/of vanaf gele gordel (8° kyu) toegevoegd aan de groep van de volwassenen.

Daarbij trainen de jongeren niet tegen, maar wel met de volwassenen door de jongeren onderling tegen elkaar op te stellen tussen de volwassenen.

Op deze manier trachten we drempelverlagend en in een voor de jongeren veilige omgeving te werken: de jongeren en de volwassenen leren elkaar beter kennen

- de jongeren kunnen – ondanks dat ze bij de volwassenen meedoen – op hun niveau en in een veilige omgeving karate beoefenen
- de drempel om nadien de overstap te maken van de jongeren naar de volwassenen (vanaf 14 jaar) wordt verlaagd

### Actie 3

Tasseikan organiseert – vanaf het sportieve seizoen 2025-2026 – tweemaal per jaar een informeel moment voor de volwassenen en partners (cfr. filmavond, schaatsen, bowling, teambuilding event, ...), al dan niet samen met de jongeren en hun ouders. Desgevallend kunnen de volwassenen zelf het onderwerp kiezen.

## OPERATIONELE DOELSTELLING 3 (BIJ SD 2)

**Tasseikan implementeert nieuwe methodieken voor de volwassenentraining.**

### Actie 1

Tasseikan organiseert jaarlijks enkele leuke thematrainingen, zoals bijvoorbeeld:

- Halloweentraining (waarbij de volwassenen zich mogen verkleden)
- Demo voor clubeetfestijn
- Kersttraining (waarbij de volwassenen met een Kerstmuts, ... naar de training mogen komen)
- ...

### Actie 2

Tasseikan nodigt minstens éénmaal per sportief seizoen een gastlesgever uit voor de volwassenen.

### Actie 3

Tasseikan tracht zijn volwassenen te motiveren deel te nemen aan:

- de jaarlijkse Tasseikan trainingsdag (waar er niet alleen een andere lesgever wordt uitgenodigd, maar waar ook andere volwassenen naar onze club komen)
- de jaarlijkse Tasseikan zomertrainingen (waar er niet alleen andere lesgevers worden uitgenodigd en karateka aanwezig zijn van andere club, maar waar er ook een andere karate-omgeving is (bv. niet in karate-gi, ...))



### Actie 4

We trachten meer diversiteit in de trainingen te brengen door volgende punten op te nemen in het lesgeverschema:

- werken met attributen
- parcoursestraining waarbij de nadruk eerder ligt op fysieke oefeningen en/of technieken / combinaties
- trainen op core-stability en agility
- aanwezig zijn op te splitsen in twee groepen, waarbij elke doelgroep specifiek kan trainen op graad, i.f.v. examen, ....
- buitentraining
- ...

### Actie 5

Elke maand staat in het teken van een specifieke challenge. Deze challenge van de maand kan zeer divers zijn, bv. een empi-maand waarbij we elke training éénmaal de kata empi uitvoeren, we doen op elke training een Tabata, ...

## OPERATIONELE DOELSTELLING 4 (BIJ SD2)

### Tasseikan implementeert de nieuwe examenprogramma's

#### Actie 1

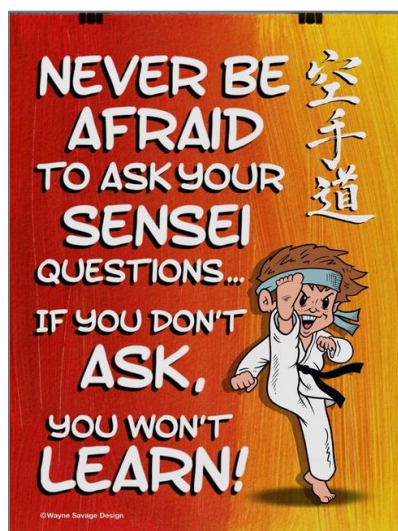
Tasseikan maakt aan zijn clubleden kenbaar dat de examenprogramma's grondig gewijzigd werden. Derhalve zal er tijdens de clubtrainingen meer aandacht besteed worden aan deze nieuwe examenprogramma's.

#### Actie 2

Het oefenen van de nieuwe examenprogramma's wordt geïmplementeerd in het lesgeverschema en dit per graad, zodat de leden voldoende en op een correcte manier worden voorbereid op hun volgend examen.

#### Actie 3

Via onze sociale media wordt er aandacht gegeven aan de nieuwe examenprogramma's zodat iedereen weet dat deze bestaan en waar deze terug te vinden zijn.



| JKA-Belgium Academy                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | EXAMENCRIPTERIA 3 <sup>e</sup> KYU | 2023 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------|------|
| <b>Algemeen:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                    |      |
| <b>Focus: Effectiviteit</b> (door de juiste afstand)                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                    |      |
| Aanval (aanval) kunnen uitschakelen - jezelf kunnen beschermen - kunnen raken (zonder te kwetsen)                                                                                                                                                                                     |  |                                    |      |
| <b>Rode draad: Kime - Doelbeheersing - Controle</b>                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                    |      |
| Zwakke punten van de tegenstander beheersen en beheersen - potentieel om de tegenstander te kunnen uitschakelen - doel onder controle krijgen (beheersen)                                                                                                                             |  |                                    |      |
| <b>Sporttechnisch: Sturingsnethoud - Snelkracht - contactcontrole</b>                                                                                                                                                                                                                 |  |                                    |      |
| STARTSNEELHEID (essentieel) - explosiekracht - snelheid uitvoering techniek - snelle combinatie van afweer en tegenaanval                                                                                                                                                             |  |                                    |      |
| SNEELKRACHT: Explosieve start - snelle uitvoering en verplaatsing - gebruik van bekken                                                                                                                                                                                                |  |                                    |      |
| CONTACTCONTROLE: aanval: in uitvoering moet de mogelijkheid van impact duidelijk aangetoond worden verdediging: contact niet ontwijken, contact met aanvalstechniek zoeken (i.f.v. contactzone) tegenaanval: proberen contact te maken (i.f.v. aanvalzone) (impact = niet toegestaan) |  |                                    |      |
| <b>Waarden: Zelfcontrole</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                    |      |
| Raken, niet kwetsen - wachten op aanval                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                    |      |
| Mental: zichzelf in de hand kunnen houden - waardig gedragen - etiquette respecteren - voorbeeldfunctie (gedrag, houding, kledij, ...)                                                                                                                                                |  |                                    |      |
| <b>Kihon:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                    |      |
| <b>Techniek: Kezami tsuki - Kezami mae geri</b>                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                    |      |
| KEZAMI TSUKI: romp recht - schouderlijn in richting van de aanval - doel 'bereiken' - vuist enkel voorwaarts bewegen (geen 'aanloop' nemen)                                                                                                                                           |  |                                    |      |
| KEZAMI MAE GERI: knie snel en hoog optrekken - achterste voet niet bijplaatsen - romp recht houden - snijbeweging                                                                                                                                                                     |  |                                    |      |
| <b>Shiko: Sochi dachi - Fudo dachi</b>                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                    |      |
| Voeten zoals bij ZKO - voorste knie ZKO, achterste knie KID - knieën vastzetten - voeten 'gropen' in de grond                                                                                                                                                                         |  |                                    |      |
| <b>Uitvoering: 3 basispunten van KIME</b>                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                    |      |
| Algemeen: de basispunten van kime worden beheerst, maar niet in de perfecte                                                                                                                                                                                                           |  |                                    |      |
| - Totale lichaamspositie: maximaal aangevuld van de fysieke mogelijkheden                                                                                                                                                                                                             |  |                                    |      |
| - Totaal opzetten in de vereiste technische vorm: alle segmenten en gewrichten - met goede timing                                                                                                                                                                                     |  |                                    |      |
| - Doelbeheersing: controle: doeleinde wordt bereikt met nauwkeurigheid en max. effect - focus van kracht op doel                                                                                                                                                                      |  |                                    |      |
| <b>Kumite:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                    |      |
| <b>Aanval: Doelbeheersing - Stevigheid</b>                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                    |      |
| DOELBEHEEREND: Duidelijk het aanvaldoel willen bereiken en kunnen beheersen - duidelijk energie focussen                                                                                                                                                                              |  |                                    |      |
| STEVIGHEID: Onverwettelijke aanval - blijft in de basis - recht op doel - vastzetten bij eindpunt - duidelijke kime (doelgericht)                                                                                                                                                     |  |                                    |      |
| <b>Afweer: Snelkracht</b>                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                    |      |
| Afweer start na start van aanval, maar wordt uitgevoerd voor de aanval vastgezet wordt - correct gebruik rotaties                                                                                                                                                                     |  |                                    |      |
| Stevigheid: Onverwettelijke afweer - aanval volledig uit tegen - verdedig je stok - stevige stand - snelle vormopening                                                                                                                                                                |  |                                    |      |
| <b>Tegenaanval: Doelbeheersing - Stevigheid</b>                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                    |      |
| Duidelijk het aanvaldoel willen bereiken en kunnen beheersen - aantonen dat men het doel kan uitschakelen - energie focussen                                                                                                                                                          |  |                                    |      |
| <b>Kata: Toki Shodan</b>                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                    |      |
| <b>Kime: Doelbeheersing</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                    |      |
| Kime helpen van de juiste doelen van de technieken                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                    |      |
| <b>Uitvoering: Doelbeheersing - Kime</b>                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                    |      |
| 3 basispunten van kime worden getoond: totale lichaamsinzet, totaal vastzetten en doelbeheersing.                                                                                                                                                                                     |  |                                    |      |
| <b>Beleving: Onverzettelijkheid</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                    |      |
| "Verdodig je stok - niemand passeert - ik ga niet achteruit (ik sla tegen een muur)"                                                                                                                                                                                                  |  |                                    |      |

#### Actie 4

Er worden infomomenten voorzien waarin karateka's vragen kunnen stellen over hun volgend examenprogramma (na of voor een specifieke training)

#### Actie 5

Het lesgeversteam zal minstens via Whatsapp vooraf aankondigen dat er tijdens de volgende training expliciet aandacht zal besteed worden aan één of meerdere examenprogramma's.

#### Actie 6

Tijdens deze expliciet voorbereidende trainingen i.f.v. het examen(programma), zullen de aanwezige Tasseikanners specifiekere feedback ontvangen m.b.t. zowel de fysieke als de technische paraatheid (cfr. Kihon / Kumite / Kata). Het betreft een tussentijdse feedback m.b.t. de eisen die gesteld worden in de verschillende examenprogramma's.

## **STRATEGISCHE DOELSTELLING 3**

**Uitbouwen van een duurzaam kader voor kwalitatieve beoefening van JKA Shotokan Karate.**



**EAT.  
SLEEP.  
KARATE.  
REPEAT.**

## **OPERATIONELE DOELSTELLING 1 (BIJ SD 3)**

**Tasseikan biedt alle aspecten aan van het JKA shotokan karate aan haar leden.**

### **Actie 1**

Tasseikan stelt jaarlijks een volwaardig trainingschema op voor alle jongeren, waarbij voldoende en evenredige aandacht gaat naar de 3 basiselementen van het karate, namelijk : kihon, kumite en kata.

### **Actie 2**

Tasseikan stimuleert alle volwassenen om deel te nemen aan trainingsactiviteiten buiten de club (waarbij elke deelname genoteerd wordt als een 'extra' clubtraining bij de aanwezigheden), zoals:

- nationale training voor volwassenen (elke 1<sup>ste</sup> zaterdag van de maand)
- nationale stages voor volwassenen (bv. stage Gent, Louvain-La-Neuve, ...)
- trainingsdagen
- ...

### **Actie 3**

Indien er voldoende interesse is in deelname aan competitie door de volwassenen (minimum 15% van de volwassenen vanaf 14 jaar), dan kan:

- een zekere voorbereiding opgenomen worden in het lesgeversschema (zowel voor kata als voor kumite, zowel individueel als per ploeg)
- een uitwisseling gebeuren met andere clubs die meer gefocust zijn op competitie, om er deel te nemen aan hun wedstrijd voorbereidende trainingen
- men deelnemen aan de provinciale ippon wedstrijdtrainingen
- men eerst deelnemen aan diverse tornooien (= poulesysteem, waarbij er meer mogelijkheden zijn om te oefenen) met de nodige coaching

### **Actie 4**

Bijzondere aandacht gaat er naar de opwarming en de cooling-down, dit laatste zowel fysisch als mentaal, om er een sfeermoment van te maken.

Of en toe wordt er ook toegelicht wat men 'wel' of 'niet' mag doen tijdens een opwarming of een cooling-down.

### **Actie 5**

Tasseikan organiseert minstens één keer per sportief seizoen een 'alternatieve vorm' van training. Hiervoor zal gekozen worden uit volgende mogelijkheden i.f.v. beschikbaarheid zaal, weersomstandigheden, ...:

- een cross-over met andere gevechtssporten en/of andere karate-stijlen
- een training met wapens
- een training op matten (= basisprincipe van valbewegingen)
- een training op muziek
- een (gedeeltelijke) vrije training, zodat de Tasseikanner individueel kan trainen
- ...

## OPERATIONELE DOELSTELLING 2 (BIJ SD 3)

Tasseikan implementeert het werken met 'kijkwijzers'.

### Actie 1

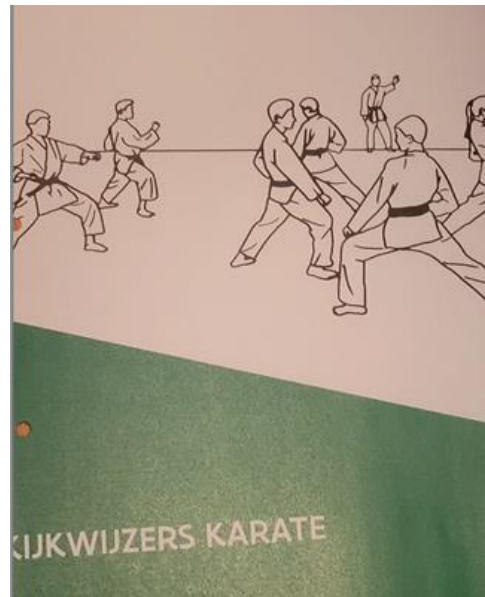
Er kan tijdens de trainingen effectief worden gewerkt met kijkwijzers (als instrument, bijvoorbeeld tijdens een parcoustraining).

Inspiratie voor oefeningen kan o.a. gehaald worden uit Youtube-filmpjes, de Karate-kijkwijzers van Sport-Vlaanderen, ...

### Actie 2

Er bestaat een map met 'Kijkwijzers' die door de (assistent-)jeugdlesgevers kan gebruikt worden als bron van inspiratie. Tasseikan zorgt er voor dat elke (assistent-) jeugdlesgever over een exemplaar beschikt.

Daarnaast zijn er uiteraard tot van filmpjes te vinden via diverse forums die elk kunnen dienen als bron van inspiratie bij specifieke trainingsthema's.



## OPERATIONELE DOELSTELLING 3 (BIJ SD 3)

Tasseikan werkt rond de 5 basiswaarden van de dojokun. Niet alleen het toepassen er van binnen de grenzen van de dojo, maar ook daarbuiten in het dagdagelijkse leven

### Actie 1

Tasseikan hangt aan de ingang van de dojo een affiche met de dojokun.

### Actie 2

Voorbeelden van de dojokun worden aangehaald tijdens en buiten de training. Praktisch betekent dit dat er tijdens elke training meer aandacht gaat naar orde / discipline en structuur (cfr. sensei, sempai, oss, groeten, ...).

### Actie 3

De meerwaarde van beoefenen van karate wordt benadrukt. Er zal meer aandacht besteed worden aan de filosofie, het Oosters denken, framing van bepaalde aspecten als mindfulness. Dit zal opgenomen worden in de algemene communicatie.



### Actie 4

Tasseikan beschikt over een banner aan met daarop een duidelijke vermelding van de 5 basiswaarden. Tijdens de trainingen wordt deze banner opgesteld.

### Actie 5

Tasseikan zet de volgende jaren meer in op de handhaving van de dojokun. Aan bruine en zwarte gordels wordt gevraagd toe te zien op de naleving van de dojokun. Verder zal het buddy- en peter/meter systeem hieraan volop aandacht besteden.

### Actie 6

Tasseikan tracht aan de hand van Youtube-filmpjes diverse items toe te lichten die algemeen gerelateerd zijn aan karate en die specifiek gerelateerd zijn aan de dojokun (bv. Hoe correct knopen van een obi?, ...)

## OPERATIONELE DOELSTELLING 4 (BIJ SD 3)

**Tasseikan investeert in de kwaliteit van de volwassenenlesgevers.**

### Actie 1

De doelstelling van Tasseikan is om elke nieuwe (assistent-)lesgeverde kans te geven om deel te nemen aan en mits de nodige ondersteuning te laten slagen voor de externe cursus 'Start 2 Coach'. Uiterlijk tegen het sportieve seizoen 2029-2030.

Deze cursus wordt georganiseerd door de Vlaamse Trainersschool (VTS) onder toezicht van Sport Vlaanderen en met medewerking van de Karate Vlaanderen. Deze cursus omvat enerzijds een theoretisch gedeelte en anderzijds een praktisch gedeelte.

Deze cursus is laagdrempeliger dan de externe cursus 'initiator karate'.



### Actie 2

De doelstelling van Tasseikan is om elke huidige vaste lesgever (cfr. die opgenomen is in het lesgeversschema) van de jongeren, te laten deelnemen aan en mits de nodige ondersteuning te laten slagen voor de externe cursus 'initiator karate'. Uiterlijk tegen het sportieve seizoen 2029-2030.

Deze cursus wordt georganiseerd door de Vlaamse Trainersschool (VTS) onder toezicht van Sport Vlaanderen en met medewerking van de Karate Vlaanderen. Deze cursus omvat enerzijds een theoretisch gedeelte en anderzijds een praktisch gedeelte.

Deze cursus omvat eveneens een algemeen en een specifiek gedeelte.



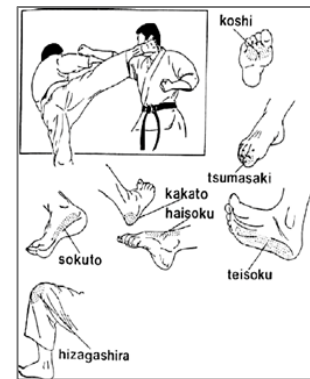
### Actie 3

Per sportief seizoen organiseert JKA Belgium Academy 3 provinciale instructietrainingen t.b.v. lesgevers.

De doelstelling hiervan is om iedereen dezelfde technische uitvoering van de technieken en verplaatsingen aan te leren.

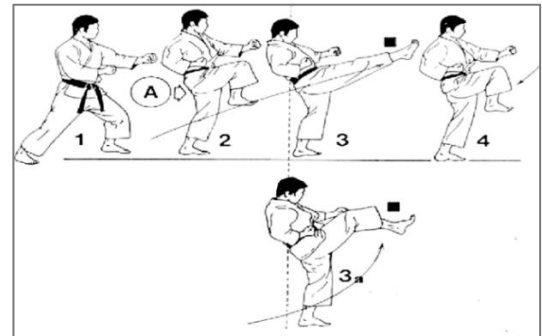
Daarom tracht Tasseikan zijn vaste (assistent-)lesgevers van de jongeren:

- minstens naar één van deze 3 instructietrainingen meenemen
- de informatie bezorgen welke op deze instructietrainingen uitgedeeld werd



### Actie 4

Op regelmatige basis organiseert Karate Vlaanderen of de Vlaamse Trainersschool (VTS) bijscholing. Indien deze bijscholing betrekking hebben op de volwassenen, dan zal de clubleiding de lesgevers meenemen naar deze bijscholing.



### Actie 5

Per sportief seizoen worden er diverse stages en trainingsdagen georganiseerd binnen onze JKA-organisatie. De clubleiding zal elk sportief seizoen de lesgevers meenemen naar minstens: één stage en één trainingsdag (verschillend van die trainingsdag die door Tasseikan georganiseerd worden).

### Actie 6

Minstens 1x/sportief seizoen organiseren we een "Train the trainer".

Het geeft de lesgevers de kans om samen te groeien als lesgever én te ontdekken hoe we elkaar kunnen versterken (zelfreflectie: Hoe hebben we het als trainer gedaan, en waar liggen onze groeikansen?; constructieve feedback: Wat ging top? Wat kan beter?; persoonlijke doelen stellen: Werk aan jouw eigen ontwikkelingsplan met concrete actiepunten, ...).

Na deze training wordt er de nodige tijd voorzien om samen de training te overlopen en de nodige bijstellingen te bespreken en om te zetten in actiepunten.



## STRATEGISCHE DOELSTELLING 4

Het verder uitdiepen en professionaliseren van de werking, enerzijds van de “vzw Tasseikan” en anderzijds van de “clubwerking Tasseikan”.



## **OPERATIONELE DOELSTELLING 1 (BIJ SD 4)**

**Het Bestuursorgaan van Tasseikan vzw bestaat uit een voorzitter, secretaris en penningmeester. Tasseikan vzw organiseert zich 2-ledig: administratief en financieel, met het oog in orde te zijn met alle regelgeving m.b.t. de vzw-werking.**

### **Actie 1**

Het Bestuursorgaan van Tasseikan vzw komt minstens 1 maal per jaar samen. Zij ontfermt zich over de administratieve werking van de club. Hiervan wordt telkens een verslag met een actielijst opgemaakt, welke bij een volgende samenkomst wordt overlopen i.f.v. opvolging en uitvoering.

### **Actie 2**

Het Bestuursorgaan van Tasseikan vzw ontfermt zich over de financiële werking van de club. Telkens het Kernbestuur van Tasseikan samenkomt, dient er een uitwisseling te gebeuren van een financiële status, zodat waar nodig in onderling overleg kan bijgestuurd worden.

### **Actie 3**

Het Bestuursorgaan van Tasseikan zal voorgesteld worden op de website: foto (t.b.v. de herkenbaarheid) en eventueel de bijhorende contactgegevens.



## OPERATIONELE DOELSTELLING 2 (BIJ SD 4)

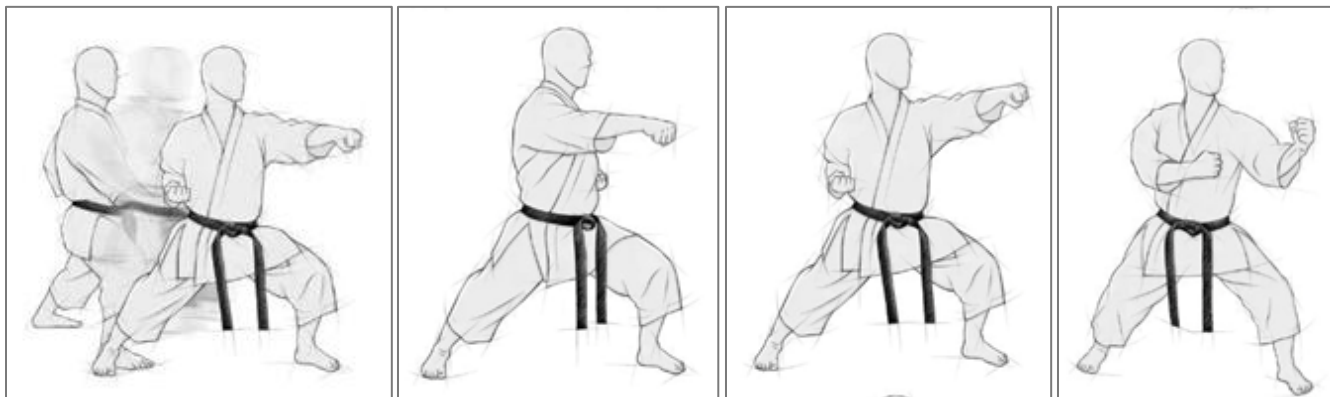
Tasseikan werkt zijn clubwerking verder uit, door zich 3-ledig te organiseren:

- een Kernbestuur: bestaande uit leden van de Raad van Bestuur en gewone actieve leden van Tasseikan
- een Technisch Comité: bestaande uit de hoofdlesgever en de clubexaminator
- een Sportief Comité: bestaande uit alle (assistent-)lesgevers

### Actie 1

Het Kernbestuur van Tasseikan komt minstens 4 maal per jaar samen. Zij ontfermt zich over de dagelijkse organisatorische werking van de club. Hiervan wordt telkens een verslag met een actielijst opgemaakt, welke bij een volgende samenkomst wordt overlopen i.f.v. opvolging en uitvoering.

Eén van de vaste agendapunten betreft een stand van zaken van het beleidsplan m.b.t. de Tasseikan-volwassenen. Waar nodig kunnen er bijkomende en/of corrigerende acties geformuleerd en opgestart worden.



### Actie 2

Het Kernbestuur zal er voor zorgen dat alle Tasseikanners administratief beter en correct worden opgevolgd. Karate Vlaanderen heeft een nieuw ledenplatform in het leven geroepen: Twizzit.

Twizzit is opgedeeld in een gedeelte dat toegankelijk is voor alle leden (cfr. vergunning, persoonlijke gegevens, ...) en een gedeelte dat uitsluitend toegankelijk is voor de club.

- Het Kernbestuur moet alle gegevens – zowel van de club als van de clubleden – controleren. Waar nodig zal de clubsecretaris de nodige correcties uitvoeren.
- Het kernbestuur informeert alle clubleden over de werking van Twizzit, de installatie van deze applicatie op hun smartphone en hoe zij voortaan als lid de nodige persoonlijke informatie kunnen toevoegen, corrigeren en/of gewoon opvolgen.
- Bepaalde communicatie kan ook via Twizzit gevoerd worden (bv. mogelijkheid tot clubmailing, aanmaken clubboekje, ...).
- De aanwezigheden kunnen ook bijgehouden worden met dit systeem. In te voeren bij aanvang van het volgende sportieve seizoen.

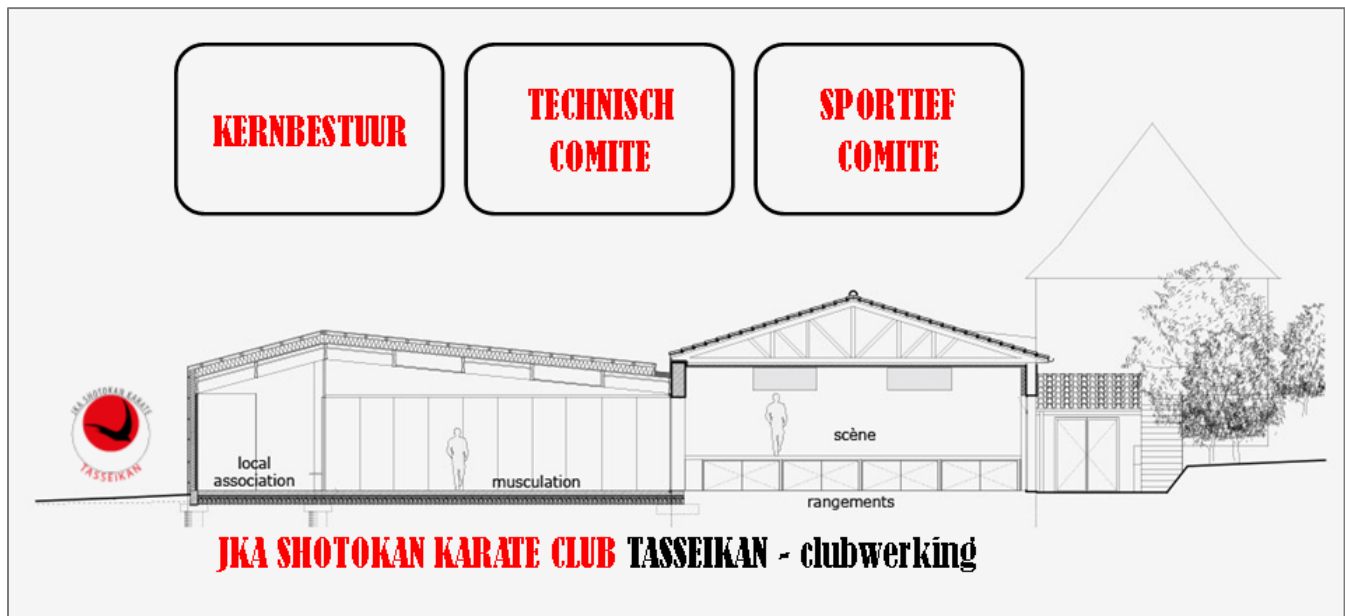
### Actie 3

Het Technisch Comité komt minstens 2 maal per jaar samen, ter evaluatie van de voorbije maanden. Zij ontfermt zich over de technische werking van de club. Hiervan wordt telkens een verslag met een actielijst opgemaakt, welke bij een volgende samenkomst wordt overlopen i.f.v. opvolging en uitvoering.

Telkens het Sportief Comité samenkomt, dient er een uitwisseling te gebeuren m.b.t. technische werking van de club, zodat waar nodig in onderling overleg kan bijgestuurd worden.

### Actie 4

Het Sportief Comité komt minstens 2 maal per jaar samen, ter evaluatie van de voorbije maanden. Zij ontfermt zich over de sportieve werking van de club. Hiervan wordt telkens een verslag met een actielijst opgemaakt, welke bij een volgende samenkomst wordt overlopen i.f.v. opvolging en uitvoering.



### Actie 5

Via de sociale media en website wordt het bestaan en samenstelling (bv. d.m.v. een organigram) van zowel het Kernbestuur, het Technisch als het Sportief Comité gecommuniceerd naar de leden.

### Actie 6

In 2025 evalueert de clubleiding de huidige werking en onderneemt ze de nodige stappen om zoveel mogelijk taken en functies te delegeren naar de leden van het Kernbestuur, het Technisch Comité en/of het Sportief Comité.



## OPERATIONELE DOELSTELLING 3 (BIJ SD4)

### Tasseikan installeert een Tasseikan-Feestcomité.

#### Actie 1

Er wordt een Tasseikan-Feestcomité geïnstalleerd dat inhoudelijke invulling zal geven aan de bijzondere Tasseikan clubactiviteiten.



#### Actie 2

Het Feestcomité bestaat uit minstens 4 leden (2 leden Kernbestuur, 2 gewone (club)leden). Het feestcomité geeft concrete invulling aan de bijzondere Tasseikan clubactiviteiten, zoals bijvoorbeeld: de Halloweentraining, de Tasseikan-quiz, het clubeetfestijn, ...

Bij elk van deze initiatieven zal eventueel (in functie van een betrokkenheid) input gevraagd worden van de jeugdraad.



#### Actie 3

Dit feestcomité komt 3 maal per jaar samen. Hiervan wordt telkens een verslag met een actielijst opgemaakt, welke bij een volgende samenkomst wordt overlopen i.f.v. opvolging en uitvoering.

## OPERATIONELE DOELSTELLING 4 (BIJ SD4)

Tasseikan heeft zich tot doel gesteld om het karate in het algemeen en het JKA shotokan karate in het bijzonder te bevorderen en te promoten en dit zowel binnen als buiten de eigen clubgrenzen.

### Actie 1

Binnen het tijdsbestek van dit beleidsplan engageert Tasseikan zich voor de organisatie van:

- of één jeugdoefenwedstrijd
- of provinciaal kampioenschap
- of Vlaams kampioenschap

### Actie 2

Binnen het tijdsbestek van dit beleidsplan engageert Tasseikan zich voor de praktische organisatie van:

- de internationale JKA stage S. Miyazaki
- ...



### Actie 3

Een betere samenwerking op organisatorisch vlak kan bereikt worden op verschillende niveaus (gaande van de provinciale werking, over het Vlaams tot het Belgisch niveau). Door op een positieve en constructieve manier mee te werken op één of meerdere niveaus trachten we het beoefenen van (JKA shotokan) karate aantrekkelijk te maken.

Binnen het tijdsbestek van dit beleidsplan engageert Tasseikan zich tot het opnemen van minstens één mandaat op één van deze drie organisatorische niveaus.

Hierdoor zal Tasseikan ook betere contacten hebben met het oog op de organisatie van de eigen trainingsdag en zomertrainingen.



## BIJLAGE 1

# VERWACHTINGEN VAN EEN BUDDY BIJ KARATE CLUB TASSEIKAN

Als buddy heb je een belangrijke rol in het verwelkomen en begeleiden van nieuwe leden in de karateclub. Je zorgt ervoor dat ze zich snel thuis voelen en hun weg vinden in de dojo (trainingsruimte) en onze gewoontes.

Elke gevorderde Tasseikanner kan gevraagd worden om de rol van buddy op te nemen. De graad van de buddy is niet belangrijk, doch wel moet hij/zij degelijk de regels in en rond de dojo kennen, alsook op de hoogte zijn van de algemene clubwerking.

Hier zijn de taken en aandachtspunten voor een buddy:

### 1. Uitleggen van basisregels en etiquette

- **Dojo Kun (Dojo-regels)**

Leg uit dat respect en discipline centraal staan in onze sport. Bijvoorbeeld:

- Betreed en verlaat de dojo met een buiging (rei) als teken van respect.
- Houd de dojo netjes en draag bij aan een goede sfeer.
- Spreek met respect tegen de sensei (lesgever) en andere leden.

- **Aanspreken van de lesgever**

Leg uit dat de lesgever altijd wordt aangesproken met "sensei" tijdens de training. Buiten de dojo mag dat informeler.

### 2. Praktische Informatie over omkleden

- Wijs de nieuwe leden op de kleedruimtes en hun gebruik.
  - "Schoenen en kledij uit voor je de dojo betreedt." Enkel in kimono en blootvoets betreden we de dojo.
  - Zorg dat alle spullen netjes worden geplaatst aan de rand van de dojo.
  - Laat zien waar de wc's zijn.



### 3. Kleding en gordel (Gi en Obi)

- **Kimono aandoen**  
Leg uit hoe ze hun karate-gi (kimono) correct aantrekken:
  - De linkerzijde van de jas sluit over de rechterzijde.
  - Zorg dat de broek goed vastzit met het elastiek of koord.
- **Gordel knopen**  
Geef een stap-voor-stap uitleg:
  - Plaats het midden van de gordel tegen de buik.
  - Breng de uiteinden achterlangs en kruis ze op de rug.
  - Trek de gordel naar voren, kruis de uiteinden en knoop een platte knoop.
  - Controleer of de gordel stevig zit en niet te lang of te kort is.

### 4. Het verloop van een training

- **Start en einde van de les**
  - Iedere les begint met een gezamenlijke groet (mokuso, mokusu yame, shomen ni rei, sensei ni rei en otaga ni rei) vanop 1 rij (of meerdere rijen, i.f.v. het aantal aanwezigen).
  - Het neerzitten in seiza t.b.v. het afgroeten en het terug opstaan vanuit seiza na het afgroeten, gebeurt telkens opeenvolgend en vloeiend van de hoogste graad naar de laagste graad toe.
  - Tijdens de les luisteren we naar de aanwijzingen van de sensei.
  - Aan het einde van de les wordt de les weer afgesloten met een gezamenlijke groet (mokuso, mokusu yame, shomen ni rei, sensei ni rei en otaga ni rei) vanop 1 rij (of meerdere rijen, i.f.v. het aantal aanwezigen).
  - Het neerzitten in seiza t.b.v. het afgroeten en het terug opstaan vanuit seiza na het afgroeten, gebeurt telkens opeenvolgend en vloeiend van de hoogste graad naar de laagste graad toe.
- **Je komt te laat toe**
  - Betreed de zaal met een buiding (rei) als teken van respect.
  - Je gaat neerzitten in seiza en wacht op een signaal van de sensei.
  - Je groet en je voert een conditioefening uit (bv. 10x pompen, ...).
  - Je vervoegt de groep door achteraan in de rij aan te sluiten (dus naast de laagste in graad).



- **Training structuur**

Leg uit dat trainingen meestal bestaan uit:

- Opwarming.
- Basistechnieken (kihon).
- Partneroefeningen of gevechtssimulaties (kumite).
- Kata (voorgeprogrammeerde bewegingen).
- Afwarming / cooling down

## 5. Persoonlijke begeleiding

- Sta open voor vragen en help proactief bij onduidelijkheden, zoals:
  - Waar sta ik tijdens de training?
  - Hoe voer ik een oefening goed uit?
- Stimuleer zelfvertrouwen door kleine complimenten te geven en rustig uitleg te herhalen.

## 6. Extra tips

- Zorg dat je zelf een goed voorbeeld bent: wees op tijd, toon respect, en help waar nodig.
- Blijf geduldig en zorg dat de nieuwe leden zich op hun gemak voelen.
- Herinner ze eraan dat fouten maken normaal is en deel je eigen ervaringen als beginner.

Met jouw begeleiding wordt de drempel om bij onze club te komen trainen een stuk lager!  
Samen maken we er een positieve en leerzame ervaring van.





## BIJLAGE 2

# DE ROL VAN EEN PETER EN METER IN KARATE CLUB TASSEIKAN

Een peter of meter in de karate is een belangrijke mentor en steunfiguur die een karateka begeleidt op de uitdagende reis naar de zwarte gordel, 1<sup>ste</sup> dan en desgevallend ook voor een hogere dan-graad.

De rol van de peter of meter is veelomvattend en vereist een combinatie van technische kennis, persoonlijke betrokkenheid en een proactieve houding om de coachee optimaal te ondersteunen. Daarom kan een coachee vanaf hij/zij 9<sup>o</sup> kyu geworden is, een peter/meter kiezen (cfr. minimum graad van 5<sup>de</sup> kyu / blauwe gordel).

Hieronder worden de verwachtingen en taken van een peter of meter geschetst.

### 1. Informatieverstrekking

De eerste taak van een peter of meter is om de karateka te informeren over het pad dat moet worden afgelegd. Dit omvat het uitleggen van de technische vereisten, kata's, kumite-oefeningen en andere aspecten die tijdens het examen getoetst worden.

### 2. Begeleiding in het examenprogramma

De peter of meter helpt de karateka om het examenprogramma volledig te beheersen. Dit houdt in:

- **Samen oefenen:** Regelmatig samenkomen om technieken, kata's en andere onderdelen van het examenprogramma door te nemen.
- **Voorbereiden van de voorkeurskata:** Extra aandacht besteden aan de kata die de coachee kiest als zijn of haar sterke punt tijdens het examen.
- **Feedback geven:** Constructieve kritiek en suggesties geven om technische en mentale vaardigheden te verbeteren.



### 3. Mentale steun en motivatie

Het pad naar de zwarte gordel is niet alleen fysiek maar ook mentaal veeleisend. De peter of meter biedt:

- **Steun op moeilijke momenten:** Beschikbaar zijn als luisterend oor en aanmoediging bieden als de motivatie van de coachee afneemt.
- **Motivatie en inspiratie:** Helpen om de lange termijn doelen te blijven zien, ook als de korte termijn uitdagingen groot lijken.

### 4. Proactieve houding

Een effectieve peter of meter neemt een proactieve rol in:

- **Initiatief nemen:** Regelmatig checken hoe het gaat met de vooruitgang en trainingsdiscipline van de coachee.
- **Uitdagingen signaleren:** Problemen of struikelblokken vroeg herkennen en hierop anticiperen met praktische oplossingen of motivatie.
- **Een voorbeeld zijn:** Door zelf discipline, enthousiasme en respect voor de kunst van karate te tonen, fungeert de peter of meter als rolmodel.

### 5. Samenwerking tussen peter en coachee

De relatie tussen peter en coachee is een samenwerking die alleen succesvol is als beide partijen betrokken zijn:

- **De coachee moet openstaan voor begeleiding** en actief werken aan de feedback en suggesties van de peter of meter.
- **De peter of meter moet geduldig en empathisch zijn**, terwijl hij of zij de coachee uitdaagt om het beste uit zichzelf te halen.

### Conclusie

De rol van een peter of meter in karate is essentieel voor het succes van een karateka die werkt naar de zwarte gordel 1<sup>ste</sup> dan en desgevallend ook voor een hogere dan-graad. Het is een verantwoordelijkheid die vraagt om kennis, geduld, betrokkenheid en het vermogen om anderen te inspireren. Samenwerking, wederzijds respect en vertrouwen vormen de kern van deze bijzondere relatie, waardoor de weg naar de 1ste dan niet alleen een uitdaging, maar ook een verrijkende ervaring wordt.



**1**

Thou shalt NOT  
TALK MORE  
**THAN  
YOU  
TRAIN**

**2**

Thou shalt

**THINK  
FOR  
YOURSELF**



Thou shalt PROMOTE  
**REAL  
KARATE**



**3**

**4**

Thou shalt

**NOT  
COVET THY  
NEIGHBOR'S  
RANK**



**5**

Thou shalt  
**NEVER**  
BE AFRAID  
OF

**QUESTI  
ONING**

Thou shalt  
**HONOR**  
THY  
**SENSEI**



**6**



**7**

Thou shalt  
**KNOW**  
your  
**HISTORY**

Thou shalt  
**EMBRACE**  
**ALL**  
parts  
OF  
**KARATE**



**8**

**9**

Thou shalt  
**NEVER**  
BE afraid  
OF  
**PROGRESS**



Thou shalt  
**KEEP  
HOLY**  
thy **DOJO**



**10**



## BIJLAGE 3

# HOE BETROKKENHEID VERGROTEN VAN DE TASSEIKAN-LEDEN BINNEN DE CLUBGRENZEN VAN KARATE CLUB TASSEIKAN

Clubleden actiever betrekken bij een sportclub kan een enorme meerwaarde hebben, zowel voor de club als voor de leden zelf. We moedigen (volwassen) leden aan de club te ondersteunen bij de organisatie van eigen trainingsdagen en feestactiviteiten. Bijzondere aandacht gaat uit naar de ondersteuning van jeugdactiviteiten zoals de JOW.

Hier zijn enkele praktische ideeën om dit te bereiken:

### 1. Communicatie en Transparantie

- **Informeer leden duidelijk over wat er nodig is:** Geef inzicht in hoe ze kunnen bijdragen, zoals vrijwilligerswerk, evenementen organiseren of helpen bij trainingen. Leg uit waarom jeugdactiviteiten belangrijk zijn, hoe deze activiteiten kunnen bijdragen aan de groei en ontwikkeling van de jeugd én de club als geheel.
- **Gebruik verschillende kanalen:** Stuur e-mails, gebruik WhatsApp-groepen, sociale media en organiseer ouderavonden.
- **Betrek hen vroeg:** Geef leden bij het begin van het seizoen een overzicht van activiteiten en mogelijkheden om mee te doen. Vraag om hun mening over deze activiteiten en nodig hen uit betrokken te zijn bij de organisatie.

### 2. Persoonlijke benadering

- **Vraag leden direct om hulp:** Een persoonlijke uitnodiging werkt vaak beter dan een algemene oproep.
- **Speel in op hun talenten:** Ontdek welke vaardigheden of interesses ze hebben en zoek passende rollen (bijvoorbeeld marketing, administratie, organisatie, communicatie, coaching, etc.). Laat zien hoe hun specifieke talenten of ervaring van waarde kunnen zijn bij jeugdactiviteiten.



- **Start klein en bouw vertrouwen op:** begin met hen bvb. uit te nodigen op een jeugdactiviteit om eens te komen kijken. Vaak leidt een positieve ervaring tot meer bereidheid om zich in te zetten.

### 3. Creëer een gemeenschapsgevoel

- **Organiseer sociale activiteiten:** Denk aan leden-toernooien, barbecues of quizavonden. Dit versterkt de band met de club.
- **Betrek partners:** Laat ze bijvoorbeeld eens deelnemen aan enkele club trainingen, zodat ze zelf van dichtbij meemaken wat hun partner doet.

### 4. Maak het laagdrempelig

- **Kleine, concrete taken, grote impact:** Sommige mensen voelen zich overweldigd door grote verplichtingen. Bied taken aan die niet veel tijd kosten, zoals het klaarzetten van materialen, het rijden naar uitwedstrijden, het begeleiden van één enkele wedstrijd of hulp bij een specifiek event. Zorg dat de ondersteuning niet teveel tijd of voorbereiding vraagt.
- **Flexibele tijden:** Zorg dat ouders op hun eigen moment kunnen bijdragen, bijvoorbeeld via een online inschrijfsysteem.

### 5. Waardering tonen

- **Bedank vrijwilligers regelmatig:** Geef complimenten of organiseer een vrijwilligersavond/bedankavond om hen in het zonnetje te zetten. Geef aan dat hun hulp wordt gewaardeerd en erken hun inspanning openlijk, ook na een evenement. Geef een vrijwilligerscertificaat, benoem hen in clubnieuwsbrieven of op sociale media.
- **Creëer een loyaliteitsprogramma:** Bijvoorbeeld gratis koffie voor vrijwilligers of korting op clubactiviteiten.
- **Bied voordelen:** denk aan korting op lidmaatschap, clubmerchandise of toegang tot speciale evenementen als blijk van waardering.
- **Laat de resultaten zien:** toon hoe hun hulp heeft bijgedragen aan het succes van de jeugdafdeling (bv. via testimonials of voorbeelden van impact). Vertel hen dat zij een belangrijke schakel zijn in het inspireren van de volgende generatie sporters.



## 6. Zorg voor duidelijke structuur

- **Taakverdeling:** Maak een duidelijk schema voor vrijwilligers en communiceer verwachtingen. Werk met een team, laat ze samenwerken met anderen zodat ze taken kunnen delen en het leuker wordt.
- **Betrek vrijwilligers in besluitvorming:** Laat hen deelnemen aan een vrijwilligerscommissie of vraag hun mening over belangrijke beslissingen.

Door clubleden en hun partner actief te betrekken, voelen ze zich meer verbonden met de sportclub. Dit versterkt niet alleen het teamgevoel, maar zorgt er ook voor dat de lasten eerlijk verdeeld worden!



# JKA SHOTOKAN KARATE CLUB TASSEIKAN

De Pinte & Sint-Martens-Latem

o.l.v. Johan TROCH - 6<sup>de</sup> dan JKA & Andy WILLAERT - 5<sup>de</sup> dan JKA



## JONGEREN (vanaf 7 jaar)

### SHIRO (beginnelingen)

- > zaterdag 10u30 - 12u00
- > sportzaal ERASMUS De Pinte

### KURO (gevorderden)

- > donderdag 18u00 - 19u30
- > zaterdag 10u30 - 12u00
- > sportzaal ERASMUS De Pinte

START TO KARATE >>>> JONGEREN & VOLWASSENEN <<<< START TO KARATE

## VOLWASSENEN

- > maandag 20u00 - 21u30
- > sportzaal ERASMUS De Pinte
- > woensdag 20u00 - 21u30
- > sportzaal Sint-Martens-Latem
- > zaterdag 10u30 - 12u00
- > sportzaal ERASMUS De Pinte



[www.tasseikan.be](http://www.tasseikan.be)



[info@tasseikan.be](mailto:info@tasseikan.be)



+32 476 98 64 66