



## Informationen

(Version 06 November 2019)

### Administratives

Wir senden **alle Informationen** (Prüfungseinladungen, Kurse etc.) **via E-Mail** um Kosten zu sparen. Es ist wichtig, dass du deine E-Mails **regelmässig** überprüfst. Bitte nimm unsere E-Mail-Adresse in deinem Adressbuch auf, sodass unsere E-Mails nicht in deinem SPAM Ordner landen. Mit dem Lesen unserer E-Mails bist du immer auf dem neusten Stand der Dinge. Bei Kindern ist es sehr wichtig, dass auch die E-Mail-Adresse eines oder beider Elternteile angegeben wird, so dass sie auch informiert sind. In Ausnahmefällen können wir die Informationen auf Wunsch gegen einen Aufpreis von CHF 25.00 pro Semester mittels Post zusenden.

Falls du Anregungen, Kommentare oder Reklamationen hast, bitten wir dich herzlich, dies uns mitzuteilen. Wir sind auf dein Feedback angewiesen, dass wir für dich ein optimales Training gestalten können. Folgende Möglichkeiten stehen dir zur Verfügung:

- Telefon                   044 500 10 87
- E-Mail                    [info@seishinkai.ch](mailto:info@seishinkai.ch)
- Mündlich                Vor oder nach dem Training

### WhatsApp

Wir benutzen den WhatsApp Gruppen-Chat **Seishinkai Training Chat** für gewisse Informationen, welche das Training betreffen oder um kurzfristige, wichtige Informationen zu kommunizieren. Die angegebenen Handy Nummern auf dem Anmeldeformular haben wir in diesen Gruppen-Chat aufgenommen. Er wird **ausschliesslich** für trainingsbezogene Informationen genutzt und darf nicht zur Unterhaltung oder zum Versand von anderen Mitteilungen verwendet werden.

### Material

Wir kaufen die **Karate Anzüge (Japanisch Gi)** für unsere Schüler im Wachstum meistens eine Nummer zu gross. Dies aus zwei Gründen:

- der Gi geht beim Waschen ein bisschen ein
- Kinder können den Gi länger tragen.

Wir müssen darauf bestehen, dass der Karate Gi an den Armen und Beinen entsprechend mit Falz nach innen umgenäht bzw. gekürzt werden muss. Ärmel und Beine sollen ca. 2 cm kürzer sein als bei normalen Kleidern. Damit wird sichergestellt, dass man nicht mit den Fingern hängenbleibt bzw. über zu lange Hosenbeine stolpert.

Ein zu langer Gi mit umgekrepelten Armen und Beinen **wird nicht akzeptiert im Training.**

Folgende Möglichkeiten stehen dir zur Verfügung für Material-Bestellungen:

- E-Mail
- Persönlich an einen der Trainingsleiter.

Das Material wird euch im Training abgegeben.



## Trainingsplan

Es kann sein, dass Angaben auf dem Trainingsplan während dem Jahr ändern. Grössere Änderungen kommunizieren wir allen Schülern via E-Mail. Kleinere Änderungen, welche die Schüler nicht betreffen, kommunizieren wir nicht. Um sicher zu sein, dass du immer den aktuellen Trainingsplan hast, kannst du auf unserer Homepage [www.seishinkai.ch](http://www.seishinkai.ch) unter *Trainingsplan* nachschauen. Dieser Trainingsplan ist **immer** auf dem neusten Stand. Um sicher zu gehen, dass du den neusten Trainingsplan hast, haben wir ein Datum unter dem Titel eingefügt.

## Training

Während den offiziellen Schulferien führen wir **Workshops** durch. Dieses Trainings finden entweder an einem Montag oder Freitag statt. Was ist ein Workshop? In dieser Stunde können wir sowohl auf fortgeschrittene Kinder (Blaugurt und höher) als auch auf Erwachsene (alle Ränge) individuell eingehen, wenn sie Fragen haben zu Techniken oder eine Kata üben möchten. Bitte beachte die **speziellen Trainingszeiten** auf dem Trainingsplan.

## Trainingszeiten

<b>Montag:</b>	Judo Club Dübendorf, Neuhofstrasse 23, Dübendorf 18.00 - 19.00 Kinder 19.00 - 20.00 Jugendliche & Erwachsene
<b>Donnerstag:</b>	Schulhaus Flugfeld, Rechweg 18, Dübendorf 18.15 - 19.15 Kinder *** 19.15 - 20.15 Jugendliche & Erwachsene
<b>Freitag:</b>	Judo Club Dübendorf, Neuhofstrasse 23, Dübendorf 18.00 - 19.00 Kinder 19.00 - 20.00 Jugendliche & Erwachsene

\*\*\* Die erste Trainingsstunde in der Turnhalle des Schulhauses Flugfeld kann von 18:15 bis 19:15 im Parallelbetrieb von

- fortgeschrittenen Kindern ab Grüngurt
- Jugendlichen ab 14 Jahren (ohne Gurtbeschränkung)
- Erwachsenen (ohne Gurtbeschränkung)

genutzt werden. Die Turnhalle ist ziemlich gross und die Kinder, die das Training am Donnerstag besuchen, brauchen nur einen Teil der Halle. Um Ablenkungen zu vermeiden, haben wir jeweils vier grosse Matten als Raumteiler gebraucht.

Diese Stunde kann auf zwei Arten genutzt werden:

### Selbststudium

Jeder Karate-Ka kann für sich selbst oder mit anderen Karate-Ka zusammen üben. Für dieses Selbststudium muss sich der Karate-Ka kurz in unserem WhatsApp Chat [Seishinkai Training Chat](#) anmelden. Diese Stunde ist eine perfekte Gelegenheit Kata zu lernen bzw. zu vertiefen oder sich auf eine Prüfung vorzubereiten.

### Training

Sensei, Sempai oder Schwarzgurte können spezielle Lektionen anbieten (Kumite, Kata ...). Sie oder er wird dies in unserem WhatsApp Gruppen Chat mitteilen. Dieses Angebot wird so früh wie möglich kommuniziert. Wenn du an einer solchen Lektion interessiert bist, dann **bestätige** dies so schnell wie möglich im Gruppen-Chat. Nur so weiss die Trainerin bzw. der Trainer, ob Interesse an einer Lektion besteht oder nicht.



### Wichtig

- Die Trainingsleiterin oder der Trainingsleiter gemäss Trainingsplan hat die Entscheidungsbefugnis einem Training zuzustimmen oder dies abzulehnen. In seltenen Fällen wird die ganze Halle gebraucht und das Training gemäss Trainingsplan hat natürlich Vorrang.
- Diese Lektion soll ausschliesslich für Karate gebraucht werden und nicht für Spiele. Ausnahmen müssen mit den Sensei Alex oder Santo abgesprochen werden.
- Die Karate-Ka dieser Lektion sind verantwortlich, die Matten vor Beginn der ersten Stunde als Raumteiler aufzustellen und kurz vor Ende der Stunde wieder zu versorgen. Dies wird gemäss Anweisungen des Trainingsleiters (gemäss Trainingsplan) gemacht, da es sein kann, dass je nach Lektion die Hälfte oder auch nur ein Drittel genutzt werden kann.
- Während Prüfungen, Prüfungssimulationen, Konditionstrainings und Kursen kann diese Möglichkeit nicht genutzt werden.
- Prioritäten zur Hallennutzung:
  1. Training gemäss Trainingsplan
  2. Lektionen von Sensei, Sempai und Schwarzgurten
  3. Selbststudium

Diese Stunde zählt und wird als besuchte Lektion angerechnet (nicht vergessen ein "X" zu machen in der Anwesenheitsliste).

### Kyu-Prüfungen

Manchmal gibt es Verwirrungen, wie unsere Gurt-Prüfungen (Kyu-Prüfungen) ablaufen. Alle Schüler werden ungefähr einen Monat via E-Mail über die bevorstehenden Prüfungen informiert. Es ist wichtig, dass dieses E-Mail und die darin enthaltenen Beilagen **gelesen und verstanden** werden. Die Kyu-Prüfung besteht aus **drei Teilen**:

- Kata-Kurs
- Prüfungssimulation
- Kyu-Prüfung

Nur wer an **allen** drei Lektionen teilnimmt, kann eine Prüfung bestehen. Diese drei Lektionen sind auf dem Jahresplan in **rot hinterlegter Farbe** markiert. Wir weisen darauf hin, dass diese Daten mindestens ein halbes Jahr im Voraus bekannt gegeben werden. Der Karate-Ka kann sich somit auf diese Termine einstellen.

### Werbung

Auch wir sind auf Werbung angewiesen und die beste Werbung ist immer noch eine Empfehlung eines Mitgliedes. Wenn du ein neues Mitglied bringst, dann wirst du dafür belohnt. Mehr Details findest du auf dem Formular „Freundschaftswerbung“, es lohnt sich! Karate-Unterlagen und Flyers können bei uns bezogen werden.

### Formulare

Unsere Formulare können entweder auf unserer Homepage [www.seishinkai.ch](http://www.seishinkai.ch) runtergeladen werden oder bei uns bezogen werden.

### Facebook

Unsere Schule ist auf Facebook (Swiss Seishinkai Karate-Do). Wir posten unsere Veranstaltungen, Fotos etc. auf diesem Medium. Natürlich würden wir uns sehr freuen, wenn du unsere Seite in dein Profil hinzufügen würdest und sie deinen Kolleginnen und Kollegen, Verwandten und Bekannten weiterempfehlen



würdest. Den Link findest du auf der Willkommen-Seite unserer Homepage (einfach auf den "Facebook" Button klicken).

空手