

Husk den gode Bosatsu ånd!

Karate er som sådan ikke en holdsport - man vinder alene og taber alene. Men i Bosatsu ser vi os som et hold, som deler både gode og mindre gode oplevelser.

Der vil altid være noget positivt at tage med hjem fra et stævne. Måske vinder du en medalje, nogle kampe eller får nogle point. Husk, at en tabt kamp også kan være en god kamp og kan være med til at forbedre din karate.

- Vi møder op med god energi og godt humør.
- Vi møder, så vidt muligt, alle op fra starten og bliver til alle i klubben er færdige.
- Vi bakker hinanden op og hjælper hinanden til at få en god dag og nogle gode kampe.
- Vi hepper på hinanden positivt.
- Vi respekterer, at det er dommerne, der dømmer kampene.
- Vi hygger os - både udøvere og familien - og spiser gerne kage:-)



Til stævne med Bosatsu

Når du deltager i et stævne er der flere ting, som skal forberedes. Ud over at træne dine Kata'er og Kumité op til stævnet, så er der en række praktiske ting, du skal huske til selve stævnedagen.

Der er typisk coaches til stede til et stævne, som guider dig, men du skal også selv møde velforberedt. Få hjælp af dine forældre og spørg eventuelt nogle af de garvede forældre til råds.

Det skal du have med til stævne

- Sygesikringsbevis
- Program for dagen (Se sportdata.org)
- Kamplister for dine kampe (Se sportdata.org)
- Mad og drikke til dagen

Kata

- Gi - gerne en strøget kata-gi, men det er ikke et krav
- Rødt bælte
- Blåt bælte
- Håret skal være væk fra ansigtet (Piger må kun have én elastik i håret uden metal og ingen hårspænder)
- Ingen smykker - øreringe skal også tages ud

Kumite

- Rødt bælte
- Blåt bælte
- Rødt udstyr (benskiner, futter og handsker)
- Blåt udstyr (benskiner, futter og handsker)
- Tandbeskytter
- Klippede negle på hænder og fødder
- Håret skal være væk fra ansigtet (Piger må kun have én elastik i håret uden metal og ingen hårspænder)
- Ingen smykker - øreringe skal også tages ud

Mødetidspunkt

Typisk vil der være indregistrering og indvejning omkring kl. 8.00. Det kan dog variere fra stævne til stævne, om alle skal møde op eller om det blot kan være en repræsentant for klubben. Hold øje med Bosatus interne Facebook-side for opdateringer omkring dette.

Mad og drikke

Sørg for at få mad og drikke et par timer, inden du skal i gang med opvarmningen. Spis også gerne et godt måltid aftenen før stævnet, så du har energi og kræfter til dine kampe.

Opvarmning

Du skal sørge for at varme godt op, før du skal ind til kamp. Din coach vil hjælpe dig, men coachen kan have travlt. Du skal selv huske tiden og gå i gang med opvarmningen ca. en time før din pulje starter. Spørg eventuelt en klubkammerat om hjælp.

Klar til kamp

Når din pulje starter, skal du bukke ind sammen med de andre deltagere.

- Vær klar til det bliver din tur
- Lyt til din coach
- Gør dit allerbedste

Information om stævner

Du kan finde information om de stævner, som Bosatsu deltager i på bosatsu.dk. Her skal du tilmelde dig og betale for at kunne deltage i stævnet.

Tidsplaner og kamplister for de enkelte stævner finder du på sportdata.org/karate.