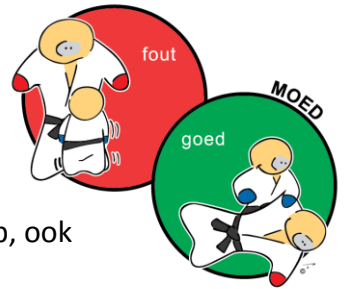


# KARATE CODE

Voor de karateka jonger dan 12

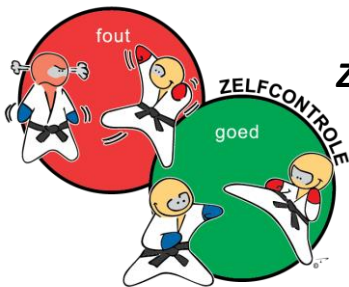
## MOED

Wij durven kumite doen tegen een grotere en sterkere tegenstander.  
Wij durven onze kata tonen aan een grote groep kijkers.  
We gaan toch naar de les, zelfs als we ons minder lekker voelen.  
We volharden, en beginnen opnieuw na een mislukking. We geven niet op, ook niet als het even moeilijk is.  
We durven kiezen voor de moeilijke weg.



## ZELFCONTROLE

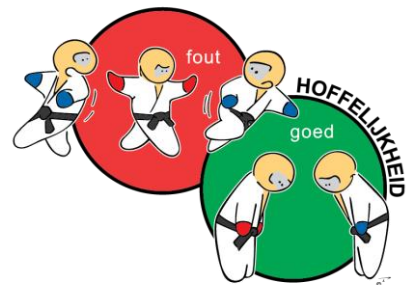
Als we pijn voelen zeggen we dat op kalme wijze aan onze tegenstander of trekken we de aandacht van onze lesgever met 'Sempai' of 'Sensei' en vertellen hem op een rustige manier wat er scheelt.  
Als we heel erg blij zijn om iets dan mogen we dat wel tonen maar op een rustige manier.



Op training of wedstrijd zorgen we er steeds voor dat onze gordel correct geknoopt is.  
We controleren onze aanval, zodat we onze vriend niet kwetsen.

## HOFFELIJKHEID

Op de karatetraining groeten we iedereen met een korte hoofdbuiging.  
Wij kijken mee rond, bieden onze hulp aan of zoeken even mee wanneer een mede-karateka iets kwijt is...  
We luisteren aandachtig naar wat de trainer te zeggen heeft.  
Met het woordje 'Sempai' of 'Sensei' trekken we de aandacht van de lesgever zodat we iets kunnen vragen.



## NEDERIGHEID

We weten dat we nog veel moeten leren, ook al hebben we een mooi gekleurde gordel.  
We zijn blij als we winnen, maar blijven er kalm bij.  
Wij weten dat we winnen ondermeer doordat we samen met anderen hebben kunnen oefenen.  
Wij weten dat we het goed kunnen doordat anderen het ons leerden.



## EERLIJKHEID

Wij oefenen correct, ongeacht onze graad, door snel en duidelijk aan te vallen.  
Wij vertellen maar zaken als we er 100% zeker van zijn.  
We bedenken geen smoes als we te laat zijn.  
We bedenken geen uitvlucht als we iets hebben misgedaan.

