

5 Vad som förväntas av dig som medlem

Håll dig och din omgivning ren och städad. Alla medlemmar förväntas att hjälpa till med renhållning av våra lokaler. Ställ i ordning träningsredskap och liknande för allas trevnad.

Visa hänsyn och respekt för andra människor, både i och utanför träningen. Var hjälpsam och hjälp övriga medlemmar med ordning och träning.

Stör inte pågående träning eller andra medlemmar som värmer upp eller tränar på egen hand.

Uppför dig på ett artigt och trevligt sätt, både då du befinner dig på SWA och på andra platser. Visa att du är en god kampsportsutövare: visa hänsyn och respekt, var ödmjuk och ta ansvar.

Det du lär dig inom SWA ska du inte demonstrera eller utöva utanför träningslokalen, undvik onödiga konfrontationer eller konsekvenser. Du riskerar att bli avstängd från träning och därmed möjlighet att utnyttja din terminsavgift om du missbrukar dina kunskaper du får genom träningen.

Tag för vana att alltid läsa anslagstavlan och hemsidan, där får du aktuell information om SWAs aktiviteter. Läs Da Sifus hemsida louislinn.com för att lära dig mer om vår organisation och stil.

Det du lär dig under dina första träningsår ska tjäna som en grund för din fortsatta utbildning och därför är det viktigt för dig att repetera grundteknikerna och träna dem väl, alltid. Glöm inte vårt motto: ”Perfektion i kampsport erhålls genom intensiva studier och övning.”

Har du frågor som inte besvarades här kontakta gärna kontoret:

Stockholms Wushu Akademi

Döbelnsgatan 67 A • Box 19019, 104 32 Stockholm

Tfn 08-673 13 77 • Mob. 0708 80 98 22 (Sifu Lainy)

Plusgiro 44 74 23 - 5

E-post: info@chineseboxing.se

Hemsidor:

www.chineseboxing.se - louislinn.com

MEDLEMSINFORMATION



Stockholms Wushu Akademi

önskar alla nya medlemmar välkomna

För att du lättare skall lära känna till de rutiner och regler vi har på SWA och för allas trivsel och säkerhet vill vi att du läser igenom detta häfte.

För att bli medlem ska du fylla i en medlemskapsansökan som erhålls från kontoret eller hemsidan, bifoga ett fotografi, och betala erforderlig terminsavgift.

Innehåll:

1 Terminsavgift, 2 Terminskortet, 3 Klubbdräkt, 4 Träningen, 5 Vad som förväntas av dig som medlem.

1 Terminsavgift

Som medlem i SWA får du delta, mot erforderliga avgifter, i de kurser, träningsläger, graderingar, tävlingar, etc. som arrangeras inom Louis Linn O Shin Chuen Union och Svenska Wushu Förbundet. Avgifterna ska betalas på utsatt datum innan kursens eller arrangemangets början, antingen kontant till kontoret eller i förskott på plusgiro 44 74 23-5, Stockholms Wushu Akademi.

2 Terminskortet

För ordinarie kurser anordnade av SWA erhåller du som medlem ett terminskort för gällande termin och kurs vid betalning av terminsavgiften.

Terminskortet berättigar till träningar enligt aktuellt träningsschema och angiven terminsnivå specificerat på terminskortet.

Terminskortet ska medtas till varje träningspass och läggas på angiven plats i träningsalen innan träningen påbörjas och återfås efter träningens slut.

Skulle du glömma terminskortet kan du ändå delta i träningen om du kontaktar kontoret innan träningen börjar. Är kontoret obemannat kontakta instruktören.

Terminskortet är personligt och återlöses inte.

Vid förlust av terminskortet ska du meddela detta till kontoret så snart som möjligt. Om terminskortet inte återfunnits inom en vecka erhålles ett nytt kort mot en avgift på 50 kronor.

3 Träningskläder - Klubbdräkt

Som nybörjare kan du träna i vanliga träningsbyxor och neutral t-shirt eller liknande den första månaden (inte judo- eller karatejackor e. dyl.). Därefter rekommenderar vi att du skaffar en klubb t-shirt och svarta träningsbyxor alternativt klubbdräkt. Vid gradering i slutet på terminen och till andra terminen är klubb t-shirt, svarta träningsbyxor alt. klubbdräkt obligatorisk, likaså vid tävlingar om inget annat anges.

Klubbdräkten säljes endast på SWA och består av svart byxa, svart jacka med vit knäppning, och klubbmärke. Till klubbdräkten har du vita strumpor och gymnastikskor för inomhusbruk helst med ljusa sulor. Andra kungfudräkter räknas inte som klubbdräkt.

Klubbdräkten är gjord av 100% bomull och tvättas separat i 40 grader (vänd den ut och in för att undvika tvättränder), hängtorkas (ej torktumling) och strykes.

Tvätta dräkten regelbundet för dina träningspartners skull. Tänk också på att hålla en god kroppshygien då du tränar en sport där det förekommer kroppskontakt.

4 Träningen

Förberedelser innan träningen:

1. Byt till träningskläder och ta av dig smycken, klocka, etc. Lämna inga saker kvar i omklädningsrummet, lämna plats för nästa grupp. För värdesaker, kläder och skor ansvaras ej. Lämna värdesaker i värdeskåpet.
2. Gör med fördel egen lätt uppvärmning.
3. Hälsa med höger-näve-i-öppen-vänster-hand-hälsning innan du går in eller ut från träningsalen.
4. Lägg terminskortet på angiven plats i träningsalen, framme vid instruktören.
5. Uppställning i raka led.
6. Är du kort ställer du dig långt fram.
7. Följ instruktörens anvisningar.
8. Iaktta tystnad under pågående träning och var uppmärksam på instruktörens anvisningar.

Om du kommer för sent:

1. Byt snabbt till träningskläder och ta av dig smycken, klocka, etc. Tvätta fötterna innan Shuai Jiao träning om du tränar barfota.
2. Hälsa med höger-näve-i-öppen-vänster-hand-hälsning innan du går in eller ut från träningsalen.
3. Lägg terminskortet på angiven plats i träningsalen, framme vid instruktören, hälsa (näve-hand-hälsning) på instruktören (utan att störa).
4. Ställ dig längst bak i något av leden.

Om du skulle behöva gå tidigare eller inte kan följa alla rörelser:

1. Meddela instruktören om detta innan träningen börjar.
2. När du går tidigare, ta ditt terminskort och hälsa av instruktören.

Om du lämnar träningsalen under pågående träning ska du meddela detta till instruktören innan du går ut.