

Bij de karatelessen van Sotogawa Karate willen we dat leerlingen plezier hebben en iets leren.

Om dat te bereiken, staan vier waarden centraal:
Aandacht, Veiligheid, Samenwerken en Inzet.
Hieronder lichten we elke waarde kort toe.

Aandacht.

Als leerling ben je per les één uur in de dojo aanwezig. Om uit dat uurtje te halen wat er voor jou inzit, is het goed om ál je aandacht te geven.
Aandacht voor jezelf, aandacht voor je trainingspartners, aandacht voor de leraar.
Dat betekent bijvoorbeeld dat je goed oplet als er iets uitgelegd wordt. En ook dat je tijdens het oefenen goed op jezelf en je partner past.
Kortom: je bent een uurtje alleen maar bezig met nóg beter worden in karate.
In de dojo is je opdracht dus elke les weer: "Doe mee!"

Veiligheid.

Iedereen wil na de karate les graag weer heelhuids naar huis.
En iedereen wil plezierig trainen.
Dat betekent dat iedereen tijdens de les moet denken om veiligheid. Je past goed op jezelf en je partner.
Je gaat zorgvuldig om met materiaal.
Als iemand zijn grenzen aangeeft, dan respecteer je die.
In de dojo heb je dus de opdracht: "Doe veilig!"

Samenwerken.

Als je goed wilt worden in karate, dan heb je trainingspartners nodig om mee te oefenen. In je eentje kom je niet heel ver.
Jij hebt anderen nodig. En: anderen hebben jou nodig.
Daarom is samenwerken een belangrijke waarde in de dojo.
Tijdens de les betekent dit dat jij een goede partner moet zijn voor je trainingsmaatjes. Dan zijn zij dat namelijk ook voor jou.
Help elkaar om flink te oefenen, zodat je allebei beter wordt.
In de dojo luidt je opdracht dus: "Doe het samen!"

Inzet.

Inzet betekent simpelweg dat je je best doet. Je bent per les maar een uurtje met karate bezig. Haal eruit wat er voor jou inzit.
Benut elke minuut van dat uurtje om nóg beter te worden in karate dan je al bent.
Daar kom je immers voor naar de dojo. Geef elke oefening alles wat je kunt.
Zo verlaat je de dojo aan het eind van de les als een betere karateka dan toen je binnenkwam.
In de dojo is je opdracht dus: "Doe je best!"

Dit zijn de vier waarden van Sotogawa Karate-do, die samen bijdragen aan plezierig leren van karate.

www.sotogawakarate.com

