

Onthaalbrochure

Fighting Lions Antwerp



Welkomstwoord

Fighting Lions Antwerp werd in 2019 opgericht door een coach en twee ouders die jongeren op een andere manier wilden laten kennismaken met Ju-Jitsu en dit in een club waar alles in functie staat van de atleet.

Gesteund door een groot aantal topcoaches en topsporters Ju-Jitsu werd Fighting Lions Antwerp een club waar zowel beginnende jongeren als ervaren topsporters hun ding kunnen doen.

Onze club is als sinds de oprichting erkend als Antwerpse Sportclub en mag zich ook Antwerpse Topsportclub noemen. Atleten vanuit heel Vlaanderen vinden hun weg naar onze Antwerpse club waar we zorgen dat onze jongeren centraal staan.

Inhoudstabel

1. De club
 - 1.1. Algemene informatie
 - 1.2. Structuur van de club
2. Nieuw lid
 - 2.1. Tips voor nieuwe leden
 - 2.2. Wat krijg je als lid van onze club?
 - 2.3. Wat vragen we van jou?
 - 2.4. Vragen?
3. De trainingen
 - 3.1. Algemeen
 - 3.2. Informatie per discipline
4. Intern reglement
5. Activiteitenkalender
6. Veel gestelde vragen
7. Algemene contactgegevens
8. Nuttige links

1. De club

1.1. Algemene informatie

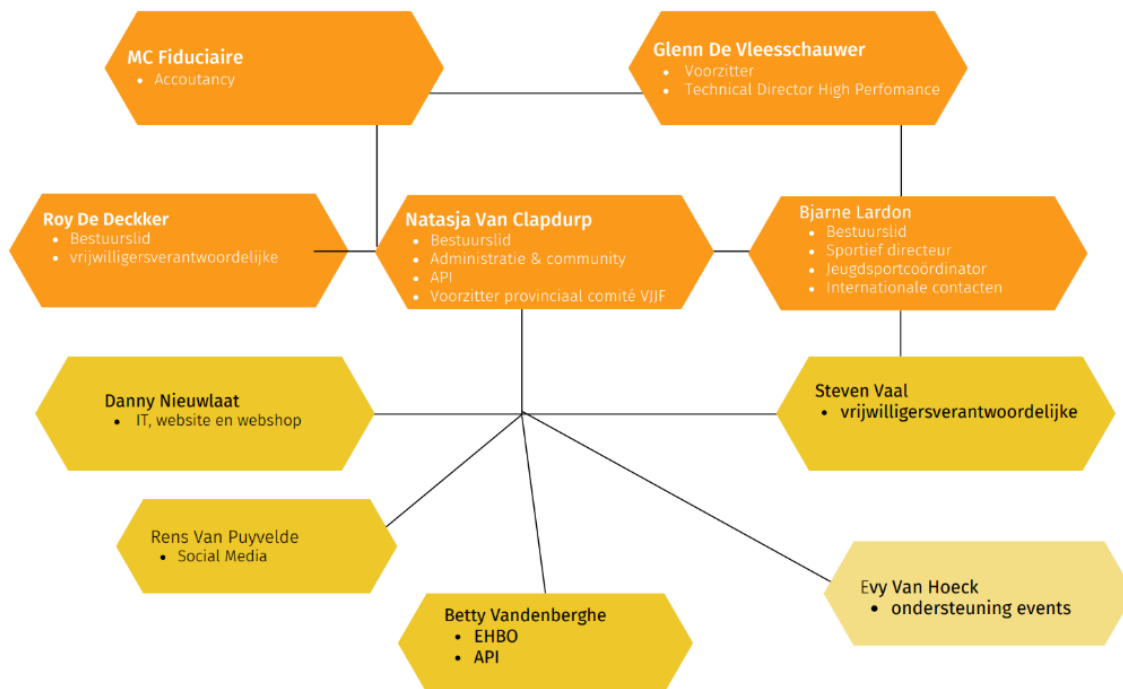
- Fighting Lions Antwerp is een club waar iedereen welkom is. Onze recreatieve leden trainen op een hoog niveau maar doen geen wedstrijden. Leden die meer willen kunnen doorgroeien naar topsport.
- Fighting Lions Antwerpen is aangesloten bij de Vlaamse Ju-Jitsu Federatie (V.J.J.F)
- We zijn een erkende Antwerpse sportclub en 1 van de paar erkende Antwerpse Topsportclubs
- Voor jeugdsport hebben een 2-sterren kwaliteitslabel van de V.J.J.F.
- Voor inschrijvingen (seizoen, wedstrijden, vrijwilliger,...) werken we met de app Twizzit. Ook onze nieuwsbrief zie je op Twizzit.
- Voor directe communicatie hebben we een FLA no reply en voor informele communicatie hebben we een FLA babbelbox op What'sApp.
- Op www.fightinglionsantwerp.be kan je alle clubinformatie terugvinden.
- Op de website is ook een link naar onze webshop waar je aan democratische prijzen al je materiaal en clubkledij kan aanschaffen.

2.2. Structuur van de club/organogram

Al onze medewerkers zijn vrijwilligers die vele taken vaak onbezoldigd op zich nemen en in hun vrije tijd op zich nemen.



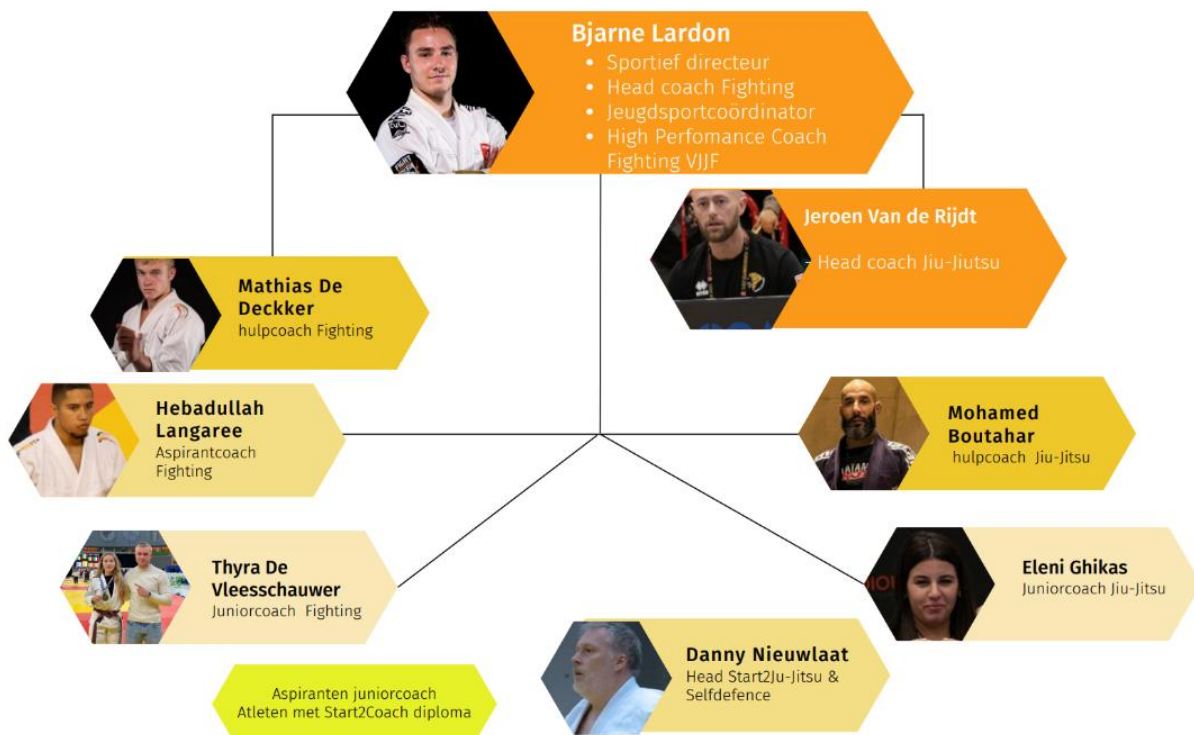
ORGANISATORISCH ORGANOGRAM



Ook onze trainers/coaches zijn vrijwilligers die naast hun dagelijks werk of studie tijd maken om een training te geven.



SPORTIEF ORGANOGRAM



2. Nieuw lid?

2.1. Tips voor nieuwe leden

- Nieuwe leden kunnen 3 keer komen proberen. We vragen wel om via mail ons de contactgegevens en belangrijke info te bezorgen. Beslis je om in te schrijven dan zal je een uitnodiging krijgen om in te schrijven via de Twizzit App.
- Er wordt een korting voorzien voor leden van hetzelfde gezin.
- Bekijk ook zeker of je mutualiteit een tegemoetkoming doet voor je lidgeld. Het document bezorg je bij voorkeur via mail.
- Naast je lidgeld betaal je ook voor je verzekering. Die moeten wij als club aan de federatie betalen bij registratie. Vanaf dan ben je een jaar verzekerd. Je kan dit steeds nakijken op het ledenportaal van de federatie. De eerste keer zal je een paswoord moeten aanvragen.
- Van zodra je bent ingeschreven vragen we om zo snel mogelijk op training aanwezig te zijn in een kimono. Voor jeugdleden zit deze inbegrepen in het lidmaatschap. Je ontvangt deze zo snel mogelijk.
- Voor een training zorg je voor goede hygiëne. Voeten zijn proper, nagels zijn kort.
- Op de mat draag je geen juwelen of make-up.
- Kauwgom of eten op de mat is niet toegestaan.
- Breng zeker een drinkfles met water mee, je kan deze steeds bijvullen.
- Kies je voor fighting dan heb je beenbescherming, handbescherming, een bit en voor jongens een kruisbescherming nodig. Zolang je geen wedstrijden doet kan je kiezen voor rood of blauw.
- Alle uitrusting kan besteld worden via onze webshop.

2.2. Wat krijg je als lid van onze club?

- Als lid ben je verzekerd voor lichamelijke ongevallen op training. Daarnaast ben je verzekerd voor alle andere clubactiviteiten.
- Afhankelijk van je discipline train je 1, 2 of 3 keer per week.
- Afhankelijk van je abonnement ontvang je een clubkimono.
- Trainingen zijn onder leiding van ervaren, gemotiveerde trainers en in gepaste sportinfrastructuur.
- Als lid heb je via onze webshop korting op de standaard prijzen die je normaal in de webshop van de partner merken betaald.
- Afhankelijk van je discipline voorzien we een stage en/of seminar, indien mogelijk met externe (buitenlandse) deelnemers en coaches.

- Afhankelijk van je keuze recreatief of wedstrijd bieden we deelname aan verschillende wedstrijden aan.
- Als club proberen we zoveel mogelijk administratie op ons te nemen (en dat is heel wat)
- Wedstrijdatleten kunnen een financiële ondersteuning krijgen.
- Neem je deel aan buitenlandse wedstrijden dan zal de club een voorstel voor vervoer en verblijf uitwerken en heb je de keuze het voorstel van de club te nemen of je kan kiezen om dit zelf te regelen (bv omwille van ander beschikbaar verblijf). Neem je het voorstel van de club dan zal de club alle reservaties doen en ontvang je een gedetailleerde factuur.
- Coaching en inschrijfgeld voor het Belgisch Kampioenschap wordt door de club betaald.
- Minstens 1 oudertraining per seizoen
- Voor de oudere leden organiseren we dangraadtrainingen
- Jaarlijkse BBQ in mei

2.3. Wat vragen we van jou?

Het aanbieden van trainingen en activiteiten vergt van de club zowel financiële als menselijke investeringen. Daarom vragen we volgende zaken van onze leden:

- Betaling van lidgeld:

Via Twizzit zal je een factuur ontvangen. Betaal deze via de QR-code, dat is makkelijker voor de boekhouding.

Heb je moeilijkheden om het lidgeld te betalen dan kan je altijd onze penningmeester aanspreken die discreet naar een oplossing zal zoeken.

- Engagement leden en ouders

Ondanks het grote engagement van de trainers en bestuurders, hebben we ook de hulp van ouders en leden nodig om de club draaiende te houden en de toffe clubsfeer te garanderen.

Als lid en ouder ben je immers een deel van onze club en vragen we dat je een inspanning levert om minstens op één activiteit te komen helpen. Wie méér wil doen is zeker welkom!

Raadpleeg ons intern reglement en kom gemaakte afspraken na.

2.4. Vragen?

Ben je een nieuw lid, dan heb je zeker heel wat vragen. Hierboven gaven we al heel wat basisinformatie. Heb je nog vragen? Neem even een kijkje in onze voorlaatste rubriek “Veelgestelde vragen” of contacteer je trainer. Neem zeker ook geregeld een kijkje op Twizzit. Daar vind je alle info en nieuwigheden.

3. Trainingen

3.1. Algemeen

- Alle trainingen gaan door in de dojo van de Wilrijkse Topsportschool. Edegemsesteenweg 100, 2610 Wilrijk
- Enkel leden mogen binnen. Je wordt door iemand van de club binnengelaten want de deur werkt enkel met een badge.
- Ouders wachten buiten.
- Je geeft je afwezigheid aan in de Twizzit app en dit minstens een week op voorhand. Zo kan de trainer zijn trainingsschema opmaken op basis van de aanwezigen.
- Tijdens de training worden drinkpauzes ingelast, neem dus zeker je fles met water mee.

Planning 24-25

Dinsdag	19-21u	Jiu-Jitsu/BJJ	Alle leeftijden
Dinsdag	19-21u	Fighting System	Alle leeftijden
Dinsdag	19-20u	Basis zelfverdediging	Alle leeftijden
Donderdag	19-21u	Fighting System	Alle leeftijden
Vrijdag	19-20u	Jeugdtraining	7-14 jaar
Vrijdag	20-21u	Wedstrijdtraining	Alle leeftijden

3.2. Informatie per discipline

- Basis zelfverdediging
Tijdens deze training begin je van nul en zal je de basis van Ju-Jitsu leren.
Hoe moet ik vallen en rollen? Wat als iemand me vastpakt?
Voor de jeugd wordt dit op een speelse manier aangeleerd.

Voor onze twee competitiestijlen is basiskennis niet noodzakelijk. Je kan ook na een paar maanden basis beslissen om door te stromen naar deze trainingen. Ook als recreatief atleet kan je deelnemen aan deze trainingen, je hoeft geen wedstrijden te doen.

- Jiu-Jitsu of Brazilian Ju-Jitsu
Deze discipline legt zich toe op het grondgevecht. Afhankelijk van leeftijd zal je allerlei technieken aangeleerd krijgen van grepen, klemmen tot wurgingen.
- Fighting System
Deze discipline is de meest diverse vorm binnen de competitiestijlen. Je gebruikt technieken uit Ju-Jitsu, Judo, Karate, Jiu-Jitsu,... en dit in 3 fases. Voor deze discipline heb je extra uitrusting nodig.

4. Intern reglement

Veel clubs hebben een intern reglement of huishoudelijk reglement, afspraken en gedragscodes voor hun trainers, sporters, bestuursleden, vrijwilligers en/of ouders.

Ons intern reglement kan je raadplegen op onze website. Bij de inschrijving verwijzen wij ook naar dit intern reglement en bevestig je de kennisname.

5. Activiteitenkalender

Naast het reguliere aanbod organiseren we extra activiteiten:

- Maand van de Sportclub (september)
- Sintraining
- Kerstmarkt (organisatie District Wilrijk)
- Wafelverkoop
- Flanders Open, onze eigen internationale wedstrijd (Januari)
- Barbecue (Mei)

De meeste datums worden bepaald i.f.v. de wedstrijdkalender, examens en vakanties.

Onze kalender in Twizzit kan je koppelen aan je agenda.

6. Veelgestelde vragen

- Wat te doen bij een blessure/ongeval?
De verzekeringspapieren kan je downloaden via de website. Bezorg het ingevulde formulier aan de secretaris die het document zal vervolledigen, controleren en doorsturen naar de federatie.
- Mag ik vriendjes meebrengen naar de training?
Als je een vriendje wil meebrengen vraag je dit eerst aan je trainer.
- Wat als ik toch niet naar de training kan komen?
Een onverwachte afwezigheid kan altijd maar het is wel de bedoeling dat je je aangeduide aanwezigheden naleeft. Kan je echt niet dan verwittig je je trainer.
- Kan ik in twee clubs trainen?
Ja dat kan. Aan jou de keuze om 1 van beide clubs als hoofdclub aan te duiden. Je dient de federatie wel via mail (yentl@vijf.be) op de hoogte te brengen dat je ook lid van onze club bent als wij niet je hoofdclub zijn.
- Mag mijn kimono een andere kleur dan wit zijn?
Enkel voor de trainingen Jiu-Jitsu mag je een andere kleur kimono aandoen.
- Welke kleur kimono moet ik op wedstrijden dragen?
Je kimono moet wit zijn voor wedstrijden georganiseerd door V.J.J.F, B.J.J.F., F.F.J.J., JJEU en JJIF. Vaak mag op uitsluitend Jiu-Jitsu wedstrijden ook een andere kleur kimono. Je vraagt dit best op voorhand aan je trainer.
- Wat neem ik mee op wedstrijd?
 - Identiteitskaart (+ VJJF kaart voor federatie wedstrijden)
 - Cluboutfit
 - Kimono met clublogo en Sporting A badge
 - Blauwe en rode gordel
 - Voor fighting ook bescherming in rood en blauw, bit en jongens ook een kruisbeschermer
 - Slippers
 - Drinkfles en lichte maaltijd (boterham met confituur, banaan, ...)
 - Meisjes moeten en wit-T-shirt onder hun vest aandoen
 - Goed humeur, positieve ingesteldheid en geduld

7. Algemene contactgegevens

Maatschappelijke zetel:

Pierebeekstraat 12, 2610 Wilrijk

E-mail: fightinglionsantwerp@gmail.com

Website: www.fightinglionsantwerp.be

Dagelijkse werking & API:

Natasja Van Clapdurp – 0486/58.86.89

8. Nuttige links

Website: www.fightinglionsantwerp.be

Vlaamse Ju-Jitsu Federatie ledenportaal: <https://www.vjff-link.be>

Vechtsportplatform; <https://www.vechtsportplatform.be>

Sport-en Keuringsartsen: <https://www.sportartsen.be>

Ketnet De Strafste Sporter: <https://www.ketnet.be/kijken/d/de-strafste-sporter/1/de-strafste-sporter-s1a2>