



INFORMATIEMAP
FIGHTMASTERS
TALENT ONTWIKKEL PROGRAMMA
FIGHTMASTERS ALMERE



FIGHTMASTERS ALMERE	3
WIE ZIJN WIJ?	3
SPORTEN VOOR DE JEUGD	3
MISSIE	3
VISIE	3
SOCIAL MEDIA EN WEBSITE	4
OVER KICKBOKSEN	5
DE NEDERLANDSE VECHTSPOORTAORITEIT	5
KICKBOKSBONDEN	5
ORGANISATIE	6
TRAINERSTEAM	6
OPENINGSTIJDEN	6
ADRES	6
SOCIAL MEDIA	6
CONTRIBUTIE, BETALINGEN EN ADMINISTRATIE	6
FIGHTMASTERS TALENT ONTWIKKEL PROGRAMMA	7
FIGHTMASTERS TALENT ONTWIKKEL PROGRAMMA	7
FIGHTMASTERS HUMMELS	7
TRAININGEN	7
DE NIVEAUS	8
EXAMENS	8
DIPLOMA DAG HUMMELS	9
WEDSTRIJDEN	10
ONS WEDSTRIJDTEAM	10
BINNEN- EN BUITENLAND	10
TOERNOOIEN	11
CLUBKAMPIOENSCHAPPEN	11
DISCIPLINE	12



AANWEZIGHEID EHBO/BHV _____	12
REGELS DOJO _____	12
HYGIËNE _____	12
TIJDENS DE LES _____	12
AAN- EN AFWEZIGHEID _____	13



FIGHTMASTERS ALMERE

Wie zijn wij?

Fightmasters is in 2009 opgericht door onder andere Harold Deekman en Treffel Veerkamp. Al snel zijn wij uitgegroeid tot een goedlopende sportschool in Almere. De vakkundige trainers hebben de nodige ervaring om van elke les een uitdagende les te maken. Zij houden daarbij rekening met de capaciteiten van elk persoon.

Het trainingsaanbod van Fightmasters is voor zowel beginnende als gevorderde recreanten als voor (professionele) wedstrijdvechters.

Aan de jeugd wordt veel aandacht geschonken. Door het combineren van kickboksen met spelelementen, komen tijdens deze trainingen op een leuke manier discipline, technieken en conditie aan bod. Daarnaast hechten wij ook veel waarde aan de relatie met de ouder(s)/verzorger(s). We hebben regelmatig contact met de ouder(s)/verzorger(s) over het welzijn van hun kind(eren).

Bij Fightmasters hangt een gezellige en open sfeer, het wordt ook wel de meest sociale sportschool van Almere genoemd. Er wordt hard getraind en iedereen is meer dan welkom!

Sporten voor de jeugd

Sport en beweging is belangrijk voor de ontwikkeling van kinderen. Denk aan de motoriek of de fysieke gesteldheid van de kinderen en het zelfvertrouwen wat ze hiermee kunnen opbouwen. Tijdens het sporten hebben ze contact met andere kinderen. Dat is goed voor de sociale vaardigheden. Daarnaast voelen zij zich beter als ze fit zijn en ze krijgen meer energie voor school en andere sociale activiteiten.

Om de kinderen nog meer te motiveren om te gaan sporten hebben wij het 'Fightmasters Talent Ontwikkel Programma' voor kinderen opgericht. Hier leren kinderen door middel van spel- en beweegactiviteiten de discipline om een doel te behalen, om samen te werken met andere kinderen maar vooral ook om plezier in het sporten te hebben.

Missie

Het sportaanbod zo breed mogelijk maken zodat er voldoende keuze is voor iedereen die wil komen trainen.

Visie

Een sportschool waar iedereen plezier heeft in sporten. Van jong tot oud, van recreanten tot professionele sporters.



Social Media en website

Fightmasters is actief op social media. Wij maken gebruik van Facebook, Instagram en onze [website](#). Hier plaatsen wij informatie en beelden van de trainingen en de wedstrijden op. Vaak krijgen wij hier positieve reacties op.

Wij zijn ons ervan bewust dat onze leden of de ouder(s)/verzorger(s) het recht hebben om ervoor te kiezen om niet herkenbaar in beeld te komen. Daarom vragen wij u om ons te informeren als u hier **geen** gebruik van wilt maken. Dit kunt u kenbaar maken via onze mail: info@fightmasters.nl of bij de balie.



OVER KICKBOKSEN

Kickboksen is een vechtsport waarbij zowel de handen als de benen mogen worden gebruikt. Bij kickboksen worden de stoten van het boksen gecombineerd met de trappen uit sporten zoals karate en taekwondo. De sport kent zijn oorsprong in Japan en de Verenigde Staten. Het kickboksen in Japan heeft zich van harde karatestijlen uit ontwikkeld met invloeden van het thaiboksen (muay thai). Thaiboksen lijkt heel erg op kickboksen, alleen mogen hier ook de ellebogen worden gebruikt en gelden er net iets andere regels tijdens de wedstrijden. Het kickboksen in de Verenigde Staten is ontstaan als systeem om verschillende stijlen vechtsporters zich met elkaar te laten meten.

De Nederlandse Vechtsportautoriteit

De Nederlandse Vechtsportautoriteit (VA) is de landelijke toezichthouder voor het kickboksen, thaiboksen en mixed martial arts (mma) in Nederland. Daarnaast is het een onafhankelijk adviesorgaan voor gemeenten met betrekking tot deze vechtsporten. De VA is expliciet geen bond en richt zich op sport-overstijgende maatregelen, die niet door onafhankelijke bonden en vechtsportorganisaties alleen kunnen worden ingevuld. Ook houdt de VA-toezicht op de kwaliteit van de vechtsportorganisaties en draagt het zorg voor de handhaving daarvan. De VA is geassocieerd lid van NOC*NSF.

Kickboksbonden

In Nederland hebben wij verschillende kickboksbonden.

Dit zijn de bonden in Nederland:

- IRO
- WMTA
- WFCA
- NKF
- MON (Muay Thai)
- MTBN (Muay Thai)
- Nover

Het is de taak van een kickboksbond om ervoor te zorgen dat de wedstrijden veilig zijn en volgens de regels gebeuren. Zo zijn zij verantwoordelijk voor de weging, zodat de vechters voorafgaand aan de wedstrijd op het afgesproken gewicht zijn. Daarnaast zorgen zij altijd voor een scheidsrechter tijdens de wedstrijd die de veiligheid van de vechters waarborgt. Zij hebben ook nauw contact met de Nederlandse Vechtsportautoriteit, hierdoor zijn ze altijd op de hoogte van de laatste regelgeving.



Organisatie

Trainersteam

Harold Deekman	<i>Hoofdtrainer Jeugd</i>
Treffel Veerkamp	<i>Trainer</i>
Benito Caupain	<i>Trainer</i>
Gail Turton	<i>Trainer</i>
Vernon Strang	<i>Trainer</i>
Gervin Olvira	<i>Trainer</i>
Hamza Hazzar	<i>Assistant- trainer (wedstrijdvechter)</i>
Yashemine Tam	<i>Assistant-Trainer (wedstrijdvechter)</i>
Antony Hacken	<i>Assistant-Trainer (wedstrijdvechter)</i>
Sydnee van Mourik	<i>Assistant-Jeugdtrainer</i>

Baliemedewerkers

Judy Scholsberg
Crystel Sabajo

Openingstijden

De gym is geopend doordeweeks 's avonds, op zaterdag en zondag. De actuele openingstijden staan vermeld op onze website: www.fightmasters.nl

Adres

Fightmasters
Markerkant 1525K
1314 AV ALMERE

E. info@fightmasters.nl
T. 036 525 13 97 (ma t/m vrij 18.00-21.00 uur)

Social media

[Instagram](#)
[Facebook](#)
[Youtube](#)

Contributie, betalingen en administratie

Het eenmalige inschrijfgeld en de eerste contributie moeten voor de eerste les betaald zijn. Daarna zal het contributiegeld met automatische incasso maandelijks worden afgeschreven. Ook bieden wij de mogelijkheid om te kiezen voor een jaarbetaling. Als u hier gebruik van maakt, krijgt u 10% korting.

Gezinskorting wordt verleend vanaf het 3^e lid van 1 gezin indien woonachtig op hetzelfde adres.

Voor de actuele tarieven verwijzen wij naar onze website: www.fightmasters.nl/prijzen/



FIGHTMASTERS TALENT ONTWIKKEL PROGRAMMA

Fightmasters Talent Ontwikkel Programma

'Fightmasters Talent Ontwikkel Programma', afgekort 'Fightmasters TOP' is voor kickboksende kinderen van 8 jaar t/m 15 jaar. Met Fightmasters TOP gaan wij meer talentgericht trainen met de kinderen. Op deze manier worden ze uitgedaagd om het hoogst haalbare uit zichzelf te halen. Ook zijn er examens. De kinderen krijgen bij Fightmasters TOP na het behalen van het examen een certificaat en een T-shirt waar hun niveau op staat. Het T-shirt kan vergeleken worden met de gekleurde banden bij Judo.

Fightmasters Kids

Voor de kleintjes van 4 t/m 7 jaar is er een speciale les 'Fightmasters Kids'. In deze lessen worden er spelletjes gespeeld en kickboks technieken geleerd. Tijdens deze lessen leren de kinderen sporten met andere leeftijdsgenoten en ze leren hun spieren en het lichaam te gebruiken. Zo maken ze kennis met discipline op een speelse manier en om samen te werken. Deze les is speciaal aangepast voor kinderen van deze leeftijd. Met deze invulling van de lessen en de gebruikte spelvormen worden de volgende basiselementen voor gezond gedrag ontwikkeld:

- Ze kunnen genieten en met elkaar plezier hebben tijdens het sporten (socialiseren)
- Ze leren zich te handhaven in een groep en maken nieuwe vrienden (socialiseren)
- Ze leren met elkaar om te gaan (samenwerken)
- Ze leren zich thuis te voelen bij elkaar (zelfvertrouwen)
- Ze voeren spelenderwijs opdrachten uit (begrijpen)
- Ze leren loslaten van de ouder(s)/verzorger(s) (zelfstandigheid)

Trainingen

Om de kinderen zo stabiel mogelijk te laten groeien, raden wij aan dat zij minimaal 2 keer in de week komen trainen, indien mogelijk zelfs vaker. Met 1 keer in de week trainen is er te weinig herhaling en duurt het langer voordat de kinderen de oefeningen goed kunnen

De trainingen worden ingedeeld op leeftijd:

- 4 t/m 7 jaar
- 8 t/m 11 jaar
- 12 t/m 15 jaar

Tijdens de lessen proberen wij om iedereen zo veel mogelijk op eigen niveau te laten trainen. In overleg met de trainer kunnen kinderen trainen in een andere groep. Bijvoorbeeld de Kids die in hun eigen groep geen uitdaging meer hebben, deze zullen wij spelenderwijs op een hoger niveau laten trainen.



De niveaus

De niveaus zijn alleen voor de kinderen van 8 t/m 15 jaar. De Kids werken niet in niveaus. Zij krijgen een stempelkaart. Op deze stempelkaart staan de onderdelen die zij kunnen behalen met trainen. Zodra zij een onderdeel helemaal onder de knie hebben, krijgen zij een stempel van de trainer. Denk hierbij aan de scout club waarbij de kinderen voor elk onderdeel een embleem krijgen.

Dit zijn de niveaus voor Fightmaster TOP:

Niveau 1: Rookie

- Hier begint iedereen die geen ervaring heeft met kickboksen
- 8 t/m 11 jaar
- 12 t/m 15 jaar

Niveau 2: Junior

- Dit is het tweede niveau dat iemand kan behalen na het examen
- 8 t/m 11 jaar
- 12 t/m 15 jaar

Niveau 3: Aspirant

- Dit is het derde niveau dat iemand kan behalen na het examen
- 8 t/m 11 jaar
- 12 t/m 15 jaar

Niveau 4: Kickbokser

- Dit is het vierde niveau dat iemand kan behalen na het examen
- 8 t/m 15 jaar

Niveau 5: Fighter

- Dit is het vijfde en laatste niveau dat behaald kan worden na het examen
- Hier wordt onderscheid gemaakt tussen kinderen die wel of niet willen sparren
- Het meedoen aan wedsrijden is niet verplicht, maar een fighter kan zich hierna voorbereiden op wedstrijden
- 8 t/m 15 jaar

Examens

De examens worden 2 keer per jaar gehouden. Voor de zomervakantie en voor de kerstvakantie. De examens vinden altijd plaats op een zaterdag.

Een maand voor het examen wordt er een proefexamen gehouden. Bij een proefexamen kan de trainer zien wie er klaar is voor het echte examen en wie er nog aan de technieken moeten werken. Het is dus niet vanzelfsprekend dat je examen mag doen.

Kosten examen: 25 euro voor het examen en een T-shirt.



Diploma dag Kids

De Kids werken naar een diploma dag toe. Op deze dag krijgen de Kids een beoordeling per oefening. Op deze diploma dag kunnen zij aan hun ouder(s)/verzorger(s) en familie laten zien wat zij geleerd hebben tijdens de trainingen. Deze diploma dag wordt 2 keer per jaar georganiseerd, voor de zomervakantie en voor de kerstvakantie. Deze dagen vinden altijd plaats op een zaterdag.

Op de diploma dag gaat het er hetzelfde aan toe zoals in de les. Zo kunnen de ouder(s)/verzorger(s) en familie de voortgang van de kinderen zien. En krijgen zij een idee hoe de kinderen presteren onder de 'druk' van het halen van een diploma. De ouder(s)/verzorger(s) zien hoe zijn/haar kind zich in de groep handhaaft. Ieder kind is verschillend en uniek. Dit betekent dat sommigen wel met de opdracht bezig zijn, terwijl anderen iets doen wat niet met de opdracht te maken heeft. Uiteindelijk boekt ieder kind vooruitgang. Er worden gezamenlijk oefeningen uitgevoerd en ook in kleinere groepen.

Daarnaast worden er regelmatig ouder-kind dagen georganiseerd. Tijdens deze lessen kunnen ouder(s)/verzorger(s) en/of grootouders samen met hun kind(eren) een kickboksles volgen.

T-shirt

Om onderscheid te maken hebben wij verschillende T-shirts met het niveau erop. Het is de bedoeling dat de deelnemers dit T-shirt zo vaak mogelijk dragen. Op die manier is het voor de trainer(s) en andere deelnemers duidelijk op welk niveau de deelnemer zit.

Voordelen van Fightmasters TOP

- Kinderen trainen samen met andere kinderen van hetzelfde niveau.
- Het is een gerichte manier van trainen met de focus op groei.
- De kinderen trainen met een doel en hebben de mogelijkheid door te groeien naar het volgende niveau.



Wedstrijden

De kinderen die op de laatste niveau van Fighter zitten kunnen eventueel meedoen aan wedstrijden. In overleg met de ouder(s)/verzorger(s), het kind en de trainer wordt er gekeken of een kind mee mag doen met wedstrijden. De wedstrijden worden ingedeeld op leeftijd, gewicht en niveau.

Hoe vaak iemand wedstrijden doet en kan doen verschilt per kind. Sommige kinderen hebben twee keer per maand een wedstrijd en andere kinderen een keer in de twee maanden. Dit ligt aan de voortgang van een kind en hoe zij omgaan met de druk van een wedstrijd. De trainers kijken individueel naar de kinderen of zij klaar zijn voor een wedstrijd. Er wordt dan niet alleen gekeken naar de prestaties in de les, maar ook naar het mentale deel.

Ons wedstrijdteam

Wij hebben momenteel een wedstrijdteam met meerdere wedstrijdrijdvechters van 8 t/m 17 jaar. Zij vechten op verschillende kickboksgala's in binnen- en buitenland. Inmiddels hebben zij al verschillende titels weten te behalen.

De titels die wij hebben behaald:

- Nederlands Kampioen: 3
- Europees Kampioen: 7
- Wereld Kampioen: 1

Binnen- en buitenland

Wij doen mee aan wedstrijden in Nederland, maar ook in Duitsland, Engeland, België, Italië, Frankrijk en Spanje. Voor wedstrijden in Nederland dient er een jaarlijkse contributie aan de bond te worden betaald. Fightmasters voldoet dit bedrag aan de bonden. Daarom zijn wedstrijdrijdvechters verplicht om naast de gebruikelijke contributie, eenmalig 50 euro per jaar te betalen aan Fightmasters.

Ouder(s)/verzorger(s) dienen zelf voor het vervoer van de kinderen te zorgen. Omdat er vaak meerdere kinderen deelnemen aan een wedstrijd, is het voor ons niet haalbaar om iedereen mee te nemen. In overleg met de trainers kunnen de kinderen meerijden als er geen andere mogelijkheid is. Wij vragen dan een kleine vergoeding voor de brandstof, aangezien wij dan met meerdere auto's naar de wedstrijden moeten rijden.

Aan de wedstrijden in het buitenland doet vaak een grote groep kinderen mee. Meestal is dit een uitje van 1 dag, bijvoorbeeld naar Duitsland of België. Maar 1 tot 2 keer per jaar is het een weekend en wordt er ook accommodatie geregeld. Dit soort weekenden versterken het team- en familiegevoel die binnen onze sportschool heerst. Het is dan mogelijk dat de ouder(s)/verzorger(s) ook mee gaan. De kosten voor de wedstrijden in het buitenland zijn voor eigen rekening, inclusief de overnachtingen. De kosten hiervan worden vooraf bekend gemaakt en in overleg met de ouder(s)/verzorger(s) worden de kinderen opgegeven voor deze wedstrijden.



Toernooien

Een aantal keer per jaar worden er verschillende toernooien georganiseerd. Bij een toernooi worden er categorieën gemaakt op basis van geslacht, gewicht en leeftijd. Aan een toernooi kunnen alle niveaus mee doen. Hieraan nemen alleen onze ervaren vechters deel, omdat van tevoren niet bekend is wie de tegenstander wordt.

Clubkampioenschappen

Op de sportschool wordt een keer per jaar een clubkampioenschap gehouden. Deze vindt plaats tijdens een van de laatste trainingen voor de zomervakantie (een paar weken na het examen). Tijdens dit clubkampioenschap nemen de kinderen deel die zich hiervoor opgeven. Alle kinderen kunnen zich hiervoor opgeven bij de trainer, er vindt dus geen selectie plaats. De kinderen vechten dan een wedstrijd tegen iemand van hun eigen niveau. Op deze manier maken zij kennis met een kickboks wedstrijd en ervaren zij hoe het voelt om in de ring te staan. Zo kunnen zij aan het publiek laten zien wat zij de afgelopen trainingen hebben geleerd. Dit is voor alle kickboksers een leuke afsluiting het seizoen.



DISCIPLINE

Aanwezigheid EHBO/BHV

In de sportschool is er elke dag minimaal 1 BHV'er aanwezig en wij beschikken over een EHBO-koffer. In noodgevallen worden de ouder(s)/verzorger(s) altijd direct ingeschakeld.

Regels dojo

Om de kinderen in de dojo discipline bij te brengen en de rust in de zaal te bewaren, worden er een aantal regels gehanteerd.

Regels:

- ✓ Niet zonder toestemming de dojo verlaten tijdens de training.
- ✓ In de dojo wordt iedereen met respect behandeld.
- ✓ Tijdens de les geen gebruik maken van het toilet (dus laat uw kind van tevoren gaan).
- ✓ Om de kinderen zo min mogelijk af te leiden, vragen wij u uw kind alleen te brengen en te halen. Blijven kijken/wachten mag, alleen is het niet toegestaan aanwijzingen te geven omdat dit de kinderen kan afleiden. Aanwijzingen worden alleen door de trainers gegeven.
- ✓ Bij aanwezigheid in de zaal dient de rust bewaard te worden. Niet schreeuwen en/of rennen in de zaal.
- ✓ Op een afgesloten flesje water na, mogen er geen consumpties mee de zaal in.
- ✓ De naam staat vermeld in de fightgear van de kinderen, zodat het voorkomen kan worden dat de verkeerde spullen mee naar huis worden genomen.

Hygiëne

Het is belangrijk dat je schoon en fris bent wanneer je de dojo in komt. Nagels van handen en voeten dien je kort en schoon te houden, zodat je hiermee andere niet kan verwonden. Wondjes en dergelijke moeten worden afgedekt.

Tijdens de les

Het is niet toegestaan om een bril of sieraden tijdens de trainingen te dragen. Deze kan stuk gaan en de kinderen kunnen elkaar of zichzelf verwonden.

Lang haar moet in een staart, vlecht of knot gedragen worden. Houdt wel rekening met scherpe randjes zoals elastiekjes met ijzertjes of clipje. Ook hiermee kunnen de kinderen elkaar of zichzelf verwonden.

De trainers worden aangesproken met Sensei, dit betekent meester in het Japans. Ush wordt gebruikt als de trainer iets heeft uitgelegd. Ush heeft niet echt een betekenis, maar het kan gezien worden als 'oke' en is een vorm van respect.

Voorbeeld: de Sensei legt een oefening uit en vraagt of iedereen het snapt. De kinderen die het snappen zeggen: "USH" en de kinderen die vragen hebben steken hun hand omhoog.



Tijdens het kickboksen zijn de volgende spullen nodig:

1. Handschoenen
2. Scheenbeschermers
3. Bandage
4. Tok (jongens en meisjes)
5. Korte broek
6. Borstbeschermers (meisjes)

Fightgear zoals hier genoemd kunnen bij Fightmasters gekocht worden. Wij bieden complete sets aan voor kinderen.

Aan- en afwezigheid

Het is verplicht om kinderen vooraf aan te melden bij een les door deze te reserveren in de Grib app. Op die manier hebben wij inzicht in het aantal aanwezige kinderen en kunnen wij in geval van nood ook zien wie welke les gevolgd heeft. Zonder reservering kan er niet getraind worden.

Het is niet nodig dat de kinderen zich moeten afmelden als ze een keer een les missen. Is er gereserveerd in Grib, dan is het wel de bedoeling om de les te annuleren in de Grib app. Bij langdurige afwezigheid, zoals door een blessure, dan horen wij dit wel graag. Dit kan schriftelijk gemeld worden via mail: info@fightmasters.nl