

Riktlinjer för instruktörer

Instruktörer i föreningen

- Har en **positiv inställning** och agerar som **föredömen**.
- **Ser alla!**
- **Bygger goda relationer** med andra instruktörer, föräldrar och elever.
- Deltar vid **instruktörmöten**.
- **Agerar** om någon elev beter sig nedsättande mot en annan elev.

Instruktörer ska sträva efter att hjälpa alla elever utvecklas mentalt och fysisk i sin karate genom att:

Planera & strukturera

- Alla pass ska vara **varierade** och **utmanande** och **håller högt tempo**.
- Alla pass börjar och slutar med en **hälsning, helst med seiza och moxo**.
- Träning ska ha fokus på **kata, kumite och kihon**, men även innehåller övriga moment, som konditions- och styrketräning.
- Anpassa innehåll och belastning efter **ålder, grad och dagsform**.
- Träning ska vara **roligt och utvecklande**.

Säkerhet & etik

- Starta med **uppvärmning** som förbereder leder och muskler; avsluta med **nedvarvning**.
- Gör snabb **säkerhetskontroll**: naglar, smycken, ren gi, rätt skydd, inga sjukdomssymtom.
- Sätt kontaktnivå och **regler för kontroll** i kumite; stoppa vid osäkerhet.
- Ha **första hjälpen** lätt tillgänglig och känn till klubbens rutiner för incidenter.
- Föregå med **gott exempel** i språkbruk, etikett och tidsdisciplin.

Pedagogik & variation

- Växla **övningsformat**: teknikdrillar, fotarbete/timing, reaktionsövningar, stationsträning, par/grupp, spelifierade moment.
- Låt eleverna **visa, förklara och coacha** varandra (styrd peerteaching).
- Använd **progressioner** (lätt → svårt, långsamt → snabbt, isolerat → kombination → tillämpat).
- Ge **kort, specifik feedback** ("vad gick bra", "nästa gång testa X"). Var positiv

Detta är ett levande dokument och kan ändras vid behov efter beslut av ASKK styrelsen.



Barn & unga (RF-principerna)

- Säkerställ **trygghet** (tydliga ramar, nolltolerans mot kränkningar), **delaktighet** (låta barn påverka), **glädje**, **allsidighet** (rörlig lek/koordination) och **hälsa** (balanserad belastning/återhämtning).
- Vi jobbar enligt Graderings kompendium för barn inom WTKO Sweden, med värdeorden ”**Glädje, kvalitet, utveckling, respekt och samarbete**, där GLÄDJE är det största ledordet”.

Gradering & utveckling

- Lägg en **terminsplan** mot gradering/kursmål; synka med WTKO/klubbens krav och dokument.
- Dokumentera **närvaro och progression**; följ upp individuella mål.

Alla instruktörer ska hämta ut ett utdrag ur belastningsregister hos polisen på början av varje läsår och visa upp det för ordförande/klubbledaren.

Antagen av styrelsen i Avesta Shotokan Karateklubb den 9 september 2025

Kontaktperson: Chris Kleinman, ordförande, chris.kleinman@hwy1com.com, 073-0655200

Detta är ett levande dokument och kan ändras vid behov efter beslut av ASKK styrelsen.