

Gedragscode voor vechtsport aan de VUB

1. Toon **respect** aan iedereen

Begroet je leraar, trainer, medestudenten en tegenstanders met respect. Groeten is een teken van wederzijds respect en erkenning.

2. Gedraag je met **integriteit**

Wees eerlijk, oprecht en betrouwbaar. In de vechtsportzaal en daarbuiten draag je de waarden van je vechtsport uit.

3. Wees **gedisciplineerd** en toegewijd

Train met toewijding en focus. Zelfdiscipline is essentieel voor vooruitgang en karaktervorming.

4. **Beheers** je ego

Vechtsport gaat niet noodzakelijk om winnen of domineren, maar veelal om groei en ontwikkeling. Blijf nederig, ongeacht je niveau.

5. **Gebruik** je vaardigheden **verantwoord**

Vechtsport is voornamelijk bestemd als zelfverdediging en zelfverbetering, niet voor agressie of intimidatie. Gebruik je kennis met wijsheid.

6. Wees **behulpzaam** en ondersteun anderen

Help medeleerlingen bij hun training en groei. Samen sterker worden is de kern van een goede “vechtsport”-cultuur.

7. **Zorg** voor een **schone en veilige omgeving**

Houd de zaal schoon, behandel materialen met respect en let op elkaars veiligheid tijdens de training.

8. **Streef** naar **balans in lichaam en geest**

Train zowel je fysieke vaardigheden als je mentale weerbaarheid. Een vechter is niet alleen sterk, maar ook mentaal in balans.

9. **Accepteer** verlies en **leer** van falen

Fouten en nederlagen zijn leermomenten. Toon sportiviteit en blijf altijd groeien.

10. **Draag** de waarden van de vechtsport uit in het **dagelijks leven**

Wat je op mentaal vlak leert in vechtsport, pas je toe in het dagelijks leven. Respect, discipline en zelfbeheersing gelden overal.

Deze gedragscode creëert een respectvolle, veilige en inspirerende trainingsomgeving waarin zowel de oosterse als westerse waarden samenkomen met onze humanistische waarden.

Code of conduct for the martial arts center at the VUB

1. Show respect to everyone

Greet your teacher, trainer, fellow students and opponents with respect. Greeting is a sign of mutual respect and recognition.

2. Conduct yourself with integrity

Be honest, sincere and trustworthy. In the dojo and outside, you carry the values of your martial art.

3. Be disciplined and dedicated

Train with dedication and focus. Self-discipline is essential for progress and character building.

4. Control your ego

Martial arts are not always about winning or dominating, but more about growth and development. Remain humble, regardless of your level.

5. Use your skills responsibly

Martial arts are for self-defense and self-improvement, not aggression or intimidation. Use your knowledge wisely.

6. Be helpful and supportive

Help fellow students in their training and growth. Becoming stronger together is the core of a good dojo culture.

7. Ensure a clean and safe environment

Keep the dojo clean, treat materials with respect and pay attention to each other's safety during training.

8. Strive for balance in body and mind

Train both your physical skills and your mental resilience. A fighter is not only strong, but also mentally balanced.

9. Accept defeat and learn from failure

Mistakes and defeats are learning moments. Show sportsmanship and always keep growing.

10. Wear the values of martial arts in daily life

What you mentally learn in the dojo, you apply in daily life. Respect, discipline and self-control apply everywhere.

This code of conduct creates a respectful, safe and inspiring training environment in which both Eastern and Western values come together with our humanistic values.

Code du conduit du Centre d'arts martiaux a la VUB

1. Respecter chacun

Saluez votre professeur, entraîneur, vos camarades et vos adversaires avec respect. S'incliner est un signe de respect et de reconnaissance mutuels.

2. Adopter une conduite intègre

Soyez honnête, sincère et digne de confiance. Au dojo comme à l'extérieur, vous portez les valeurs de votre art martial.

3. Soyez discipliné et dévoué

Entraînez-vous avec dévouement et concentration. L'autodiscipline est essentielle au progrès et à la formation du caractère.

4. Maîtriser son ego

Les arts martiaux ne visent pas toujours ou seulement la victoire ou la domination, mais plus la croissance et le développement. Restez humble, quel que soit votre niveau.

5. Utilisez vos compétences de manière responsable

Les arts martiaux sont destinés à l'autodéfense et au développement personnel, et non à l'agression ou à l'intimidation. Utilisez vos connaissances avec sagesse.

6. Soyez serviable et encourageant

Aidez vos camarades dans leur entraînement et leur progression. Devenir plus forts ensemble est au cœur d'une bonne culture de dojo.

7. Assurez un environnement propre et sûr

Maintenez le dojo propre, traitez le matériel avec respect et veillez à la sécurité de chacun pendant l'entraînement.

8. Recherchez l'équilibre physique et mental

Entraînez vos compétences physiques et votre résilience mentale. Un combattant est non seulement fort, mais aussi équilibré mentalement.

9. Acceptez la défaite et apprenez de l'échec

Les erreurs et les défaites sont des moments d'apprentissage. Faites preuve d'esprit sportif et continuez à progresser.

10. Portez les valeurs des arts martiaux au quotidien

Ce que vous apprenez mentalement au dojo, vous l'appliquez au quotidien. Respect, discipline et maîtrise de soi sont de mise partout.

Ce code de conduite crée un environnement d'entraînement respectueux, sûr et inspirant, où se conjuguent les valeurs orientales, occidentales et humaniste.