



«**Dette kan klubbene
bestille gratis**»

Kontakt Forbundskontoret på gensek@kickboxing.no



Kampanje plakat



❖ Denne ligger som nedlasting på nettet men vi har den også i trykt format. Om dere som klubb ønsker en slik i papirformat så si ifra til Forbundskontoret

❖ Om dere ønsker å bestille andre ting som tilbys, så prøv å ha en samlet bestilling. Det er viktig at vi får vite Postadresse.

❖ Dette er altså gratis 😊

❖ Hilsen fra nkbf@kickboxing.no

TREN KICKBOXING I TRYGGE RAMMER

Gjennom en klubb som er medlem av
Norges Kickboxing Forbund, NKBF

MEMLEMSFORDELER SOM:

- Forsikring
- Skolerte trenere
- Trygge rammer for barn og unge
- Utdanning og utvikling
- Konkurranser
- Offisielle graderinger
- Barneidrettsbestemmelser
- Krav til politiattest
- Nulltoleranse for diskriminering, rasisme og overgrep
- Ren idrett gjennom Antidoping Norge
- Trening og aktiviteter for alle aldre

Å være en del av Norges Idrettsforbund betyr også krav til kvalitet, holdninger og ansvar der arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. NKBF som medlem av NIF har verdier som **Glede - Samhold - Respekt**

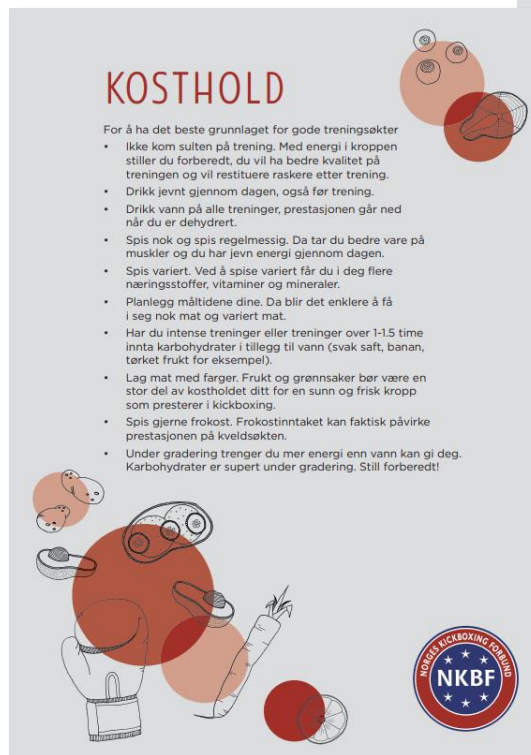
NKBF er et Rent Særforbund

kickboxing.no



Kosthold og Antidoping


- ❖ Denne ligger som nedlasting på nettet men vi har den også i trykt format. Om dere som klubb ønsker en slik i papirformat så si ifra til Forbundskontoret.
- ❖ Se ellers tips og råd her <https://kickboxing.no/smart-mat/> eller alt om anti-doping her <https://kickboxing.no/om-kickboxing/antidoping/>
- ❖ Om dere ønsker å bestille andre ting som tilbys, så prøv å ha en samlet bestilling. Det er viktig at vi får vite Postadresse.
- ❖ Dette er altså gratis 😊
- ❖ Hilsen fra nkbf@kickboxing.no



KOSTHOLD

For å ha det beste grunnlaget for gode treningsøkter

- Ikke kom sulten på trening. Med energi i kroppen stiller du forberedt, du vil ha bedre kvalitet på treningen og vil restituere raskere etter trening.
- Drikk jevnt gjennom dagen, også før trening.
- Drikk vann på alle treninger, prestasjonen går ned når du er dehydrert.
- Spis nok og spis regelmessig. Da tar du bedre vare på muskler og du har jevn energi gjennom dagen.
- Spis variert. Ved å spise variert får du i deg flere næringsstoffer, vitaminer og mineraler.
- Planlegg måltidene dine. Da blir det enklere å få i seg nok mat og variert mat.
- Har du intense treninger eller treninger over 1-15 time innta karbohydrater i tillegg til vann (svak saft, banan, tørket frukt for eksempel).
- Lag mat med farger. Frukt og grønnsaker bør være en stor del av kostholdet ditt for en sunn og frisk kropp som presterer i kickboxing.
- Spis gjerne frokost. Frokostinntaket kan faktisk påvirke prestasjonen på kveldsøkten.
- Under gradering trenger du mer energi enn vann kan gi deg. Karbohydrater er supert under gradering. Still forberedt!



ANTIDOPING

- Å ha gode mat rutiner, gjøre gode matvarevalg og å spise variert vil ha større prestasjonsfremmende effekt enn noe lovlig kosttilskudd.
- I et normalt og variert kosthold er det ikke behov for tilskudd av vitaminer og mineraler (med unntak av vitamin D i månedene uten sol). Er du usikker, ta opp dette med lege.
- Det er svært få kosttilskudd som har en dokumentert effekt på prestasjon. Det er derfor heller ikke nødvendig å bruke kosttilskudd for å bedre helse eller prestasjon.
- NKBF fraråder alle under 18 år å bruke kosttilskudd. Kosttilskudd er ingen tilfredsstillende erstatning for et vanlig kosthold.
- Det finnes ingen offentlig kvalitetskontroll av kosttilskudd, naturmidler eller naturpreparater.
- Det er en viss risiko for at kosttilskudd kan være forurenset, altså at de inneholder forbudte stoffer som står på dopinglisten uten at det står oppført som ingrediens i innholdsfortegnelsen. Det er da risiko for positiv dopingprøve - og ikke minst en risiko for helsen.
- Det kan brukes ulike navn på samme ingredienser i ulike typer kosttilskudd. Derfor kan man ikke alltid sammenligne ingrediensene med navn på dopinglisten.
- NKBF og Antidoping Norge fraråder alle idrettsutøvere (alle) på det sterkeste tilskudd som lover oppkvikkende effekt, økt fettforbrenning eller slankende effekt, økt stimulering av muskelvekst, byggende effekt eller hormonregulerende effekt.
- Det er utøvers plikt å påse at man ikke bryter antidoping reglementet. Er du i tvil om medisiner, snakk med lege og se på dopinglisten.
- Logg deg inn på [renuover.no](https://kickboxing.no) og ta Ren Utøver.



Ringsport medaljer



- ❖ Gull og Sølvmedaljer som dere i klubben kan bestille og som kan brukes til lokale og regionale RING konkurranser. Det er viktig at stevnet dere ønsker dette til er rapportert inn i Stevneportalen.
- ❖ Om dere ønsker å bestille andre ting som tilbys, så prøv å ha en samlet bestilling. Det er viktig at vi får vite Postadresse.
- ❖ Dette er altså gratis 😊
- ❖ Hilsen fra nkbf@kickboxing.no



Barnemedaljer og diplom

- ❖ Barnemedaljer som kan brukes i aktivitet.
- ❖ Den ene medaljen kan brukes i lekekonkurranser (iht vårt reglement og der begge vinner). Dette gjelder medaljen med Nr 1
- ❖ Den andre Medaljen, Kickboxing Stjerne, er en medalje som kan deles ut ved en barneaktivitet (altså mer enn å møte opp på trening, men om man har en ekstra aktivitet.
- ❖ Diplomen kan deles ut til begge formål.

- ❖ Om dere ønsker å bestille andre ting som tilbys, så prøv å ha en samlet bestilling. Det er viktig at vi får vite Postadresse.

- ❖ Dette er altså gratis 😊

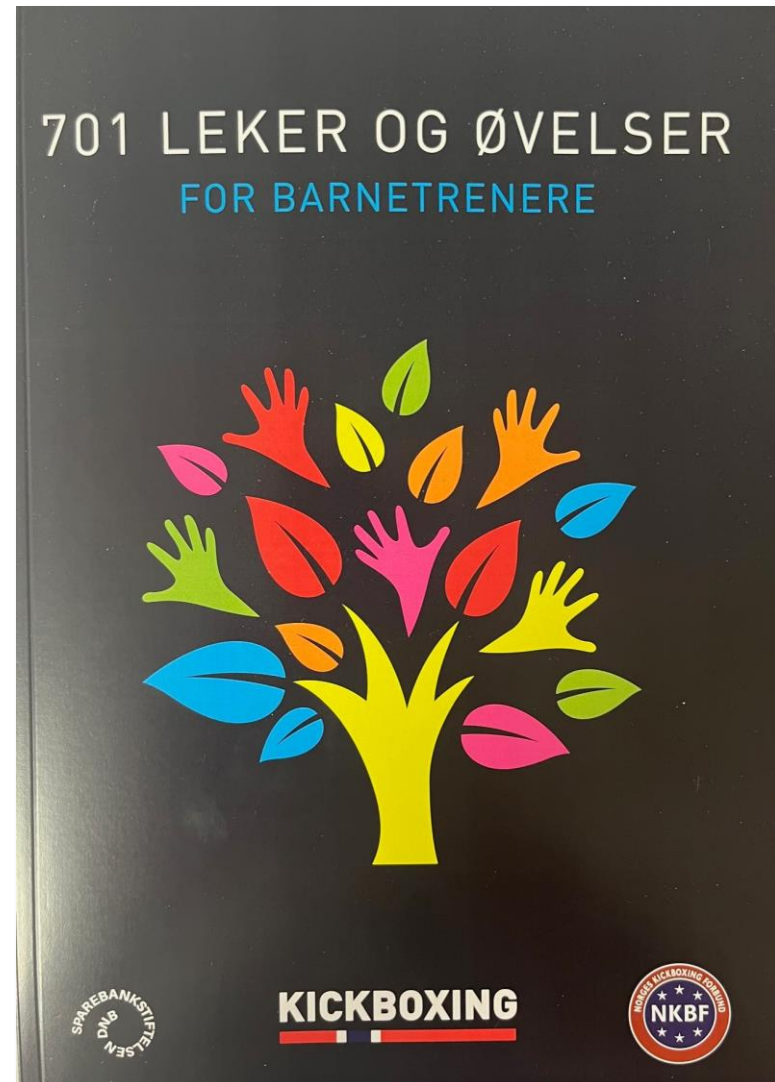
- ❖ Hilsen fra nkbf@kickboxing.no



701 Leker og Øvelser for barn



- ❖ En flott bok med masse tips om leker og øvelser for dere som Barnetrenerere.
- ❖ Om dere ønsker å bestille andre ting som tilbys, så prøv å ha e samlet bestilling. Det er viktig at vi får vite Postadresse.
- ❖ Dette er altså gratis 😊
- ❖ Hilsen fra nkbf@kickboxing.no



Verdens Beste Kickboxing Bok

- ❖ En flott bok som skal inspirere barn. Veldig populær.
- ❖ Om dere ønsker å bestille andre ting som tilbys, så prøv å ha e samlet bestilling. Det er viktig at vi får vite Postadresse.
- ❖ Dette er altså gratis 😊
- ❖ Hilsen fra nkbf@kickboxing.no

