

Taekwondo & Skole

Benny Maretti

291161

3 dan

Faaborg Taekwondo Klub

Afhandling 4 dan 2026



Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	2
Emneformulering:	3
Emneafgrænsning:	3
Tese:	4
Problemformulering:	4
Indledning og egen baggrund:	4
Begrundelse for valg af emne:	5
Taasingeskolen Centerafdeling	6
Diagnoser:	6
ASF	6
Taekwondo og ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)	7
Viden om ADHD	8
Taekwondo og ADHD	8
OCD/angst	8
Tunesien projekt	9
Værdier i taekwondo	9
Skole med spark i	10
Boost den åbne skole	10
DGI Hjerne- FOKUS	11
Svendborg projektet	11
Film om holdet	11
Udviklende taekwondo træning	12
Rammerne:	12
Pædagogisk:	12
Zonen for nærmeste udvikling (NUZO modellen):	12
NUZO – Støtte og udvikling for anbragte børn og unge	13
Motivation for træning:	13
Bælter og taksonomiprincippet	14
Coaching og Forbedringshjulet	15
Forbedringshjulet:	16
Identitetsdannelse	16
Inklusionstanken	17
Andre skoler med taekwondo (og anden kampsport)	18
Udtalelser:	19
Elev 1:	19
Elev 2:	19
Elev 3:	19
Elev 4:	20
Elev 5:	20
Elev 6	20
Elev 7	21
Nuværende instruktører	22
PPR udtalelse:	24
Forældre:	26

Sammendrag af udtalelser	27
Konklusion:	28
Sammenfatning	29
TAK!	29
Bilag:	30
Bilag 1	30
Bilag 2	30
Bilag 3	30
Bilag 4	30
Bilag 5	30
Bilag 6	30
Bilag 7	30
Bilag 8	31
Bilag 9	31
Bilag 10	31
Bilag 11	31
Bilag 12	31
Bilag 13	31
Bilag 14	31
Bilag 15	31
Bilag 16	32
Bilag 17	32
Bilag 18	32
Bilag 19	32
Bilag 20	32

Emneformulering:

Taekwondo som et middel og metode til faglig indlæring i folkeskolen.

Emneafgrænsning:

Her kunne arbejdes med folkeskolen generelt men jeg vælger at lyse særligt på elever med gennemgribende udviklingsforstyrrelser. Her tænkes på skoleelever der er normalt begavede og forventes at gennemføre folkeskolens afgangsprøve (FSA). Elevernes udfordringer vil således typisk være: ADHD, OCD, angst, autisme eller psykosocial udfordringer. Eleverne har ofte haft det svært både i fht et skoleliv, fritidsliv og idrætsliv. De sammenhænge jeg vil gøre opmærksom på kunne formentlig gælde for kampsport generelt eller for idræt generelt. Nu nøjes jeg med at se det i fht taekwondo. Når jeg tænker taekwondo og skoleelever fra 0 til 10 klasse, med diagnostiske udfordringer kunne det være relevant at sætte fokus på Alders relateret træning. Det vil jeg dog ikke komme nærmere af begrænsningsmæssige hensyn.

Tese:

Eleverne opnår faglig forbedring i alle fag hvis de træner taekwondo. Deres sociale og mentale færdigheder skærpes ligeledes.

Problemformulering:

På hvilken måde kan taekwondo have en positiv effekt i fht. elevens indlæring i skolen? Kan taekwondo ligefrem ses som katalysator i fht indlæring og er det overhovedet muligt at måle en sådan effekt?

I fht indlæring tænkes på skolefagligt, socialt og personligheds-mæssigt.

Indledning og egen baggrund:

Jeg voksede op på Bornholm hvor mig og min bror gik til Shotokan karate. Det var sidst i 70'erne hvor man gik i biografen for at se Bruce Lee. Alle ville være som Bruce Lee! Et frø var sået!

Efter noget tid i forsvaret blev jeg færdiguddannet socialpædagog i 1986.

Jeg har således arbejdet med børn og unge i næsten 40 år. Når jeg kigger tilbage er der pædagogiske virkemidler der skiller sig særligt ud. Dem vil jeg forsøge at highligte.

Jeg startede taekwondo i Faaborg taekwondo klub i 2006 efter at min søn var startet måneder før. Vi gik siden til dangraduering sammen. Jeg kunne hurtigt se hvad kampsport gør ved ens selvtillid og selvværd. Dette både for migselv, min søn og de fleste andre.

Jeg gik på efterløn 1 januar 2026 og har forinden arbejdet på Taasingeskolen Centerafdeling i 22 år. Når jeg taler om almenskolen handler det om den del af Taasingeskolen som ikke er Centerafdeling.

På skolen har jeg medvirket i at undervise elever i havkajak i mange år. Jeg er uddannet dgi havkajakinstruktør 2 og har også undervist i lokale klubber. Det at undervise i havkajak kan på flere punkter sagtens overføres i en dojang.

Begrundelse for valg af emne:

Jeg har i mit arbejde på skolen forstået vigtigheden af at bibringe elever tro på egne evner og forstå at deres begrænsninger tit er defineret af dem selv. Ikke mindst sammenhæng mellem motivation og udvikling.

Tåsingeskolen - Højt til himlen . Se *bilag 1*

Jeg startede et taekwondohold på skolen da jeg selv var gulbælte (2007). Jeg syntes jo egentlig ikke selv at et gult bælte kunne kvalificere mig til at opstarte et hold indtil en kollega sagde: "jamen vi spiller jo også fodbold med eleverne selvom vi ikke selv spiller i Danmarksserien".

Jeg startede et hold op med god opbakning fra min leder og mine kolleger. Det blev en succes og jeg havde hurtigt et hold på 8-10 elever.

Tiden efter har hele tiden været præget af: "hvordan kan man videreudvikle..." Hermed tænkes både på eleven, holdet og migselv.

For eleven var analysen: "hvad får eleven til at møde motiveret op hver gang?" Monbælter fik således sin berettigelse på skolen. Her skal nævnes en tak til Tommy Mortensen for input. Fra starten blev alle tilbudt dobog ud fra devisen "klæder skaber mennesker"

Holdet udviklede sig til at være et hold for ikke bare elever fra Centerafdelingen, men også elever fra almenklasserne. Herved lavede vi en slags omvendt inklusion. Efter nogle år var der et tkdhold for indskolingselever og et hold for mellemtrin/udskoling. Holdene har et nært samarbejde med de sydfynske taekwondo klubber, hvilket giver mulighed for kupgraduering.

I fht migselv gik det op for mig at det ikke måtte være mit projekt alene. Både med baggrund i at alt ville falde sammen hvis jeg pludselig stoppede på skolen. Desuden fordelene i at ejerskabet blev delt ud på flere hænder (og fødder).

Jeg er gået på efterløn 1 jan 26.

I dag har mange voksne været igennem tkd forløb med forskellige bæltegradueringer. Efter Jeg selv er stoppet kører holdene videre med to dygtige kolleger som er aktive i Svendborg tkd (3 og 1 kup).

Man kan sige at hvis taekwondo skal have bæredygtighed på en skole er det vigtigt at både kolleger og ledelse føler at de har ejerskab og forståelse for tilbuddet. Ellers vil den øde ø blive til den synkende skude.

Jeg har mange gange oplevet elever var udfordret i at mestre deres skoleliv og fritidsliv. Når de så kom i en taekwondo sammenhæng hang verdenen pludselig sammen for dem. Det er nok ingen hemmelighed at taekwondo holdene altid har været mit hjerteblod.

Taasingeskolen Centerafdeling

Centerafdeling deler matrikel med almenskolen. Centerafdeling består af ca 150 elever 0 til 10 klasse både drenge og piger. Indskrivningsgrundlaget er "gennemgribende udviklingsforstyrrelser" med kognitive resurser så man forventes at kunne gennemføre FSA (folkeskolens afgangsprøve).

Elevernes udfordringer er indenfor autismspektrum (ASF), men også ADHD, OCD og psykosocial udfordringer. Blandingsdiagnoser ses ligeledes.

Fælles for alle elever er at ingen af dem er deres diagnose. Dvs der er først og fremmest børn med deres helt individuelle personligheder.

En skoledag starter kl 7.50 og slutter 15.15. Dog har en meget stor del af eleverne en afkortet skoledag.

Tækwondo er for begge hold sat i skoleskema en dag ugentligt i de sidste to lektioner (13.45 til 15.15).

Diagnoser:

ASF

Autismespektrumforstyrrelser hos børn og unge - Patienthåndbogen på sundhed.dk 7.
Se bilag 2.

Autisme er en gruppe af udviklingsforstyrrelser med fælles træk. Personer med autisme har en anderledes måde at opleve verden på og kan have vanskeligheder inden for kommunikation, social interaktion og adfærd.

Afvigende symptomer:

- Sociale færdigheder
- Kommunikative færdigheder
- Adfærd

Autismepædagogik er pædagogiske metoder til at kompensere for de udfordringer der er ved autisme.

Se bilag 3.

Har man autisme er man socialt udfordret i at afkode sociale signaler. Man forstår bedst omgivelser visuelt. Man er empatisk begrænset og søger ofte særinteresser. Kognitivt er man begrænset i sin forestillingsevne, ligesom man også er udfordret omkring eksekutive funktioner som planlægning, overblik, sammenhængsforståelse og erfaringsoverføring.

Autisme (autismespektrumforstyrrelser) | Psykiatrifonden

Se bilag 4

Som autist har man brug for struktur og genkendelighed

De 10 H'er

1. Hvad skal jeg lave? (indhold)
2. Hvordan skal jeg lave det? (metode)
3. Hvorfor skal jeg lave det? (mening)
4. Hvor skal jeg lave det? (placering)
5. Hvornår skal jeg lave det? (tidspunkt)
6. Hvor længe skal jeg lave det? (tidshorisont)
7. Hvor meget skal jeg lave? (mængde)
8. Hvem skal jeg lave det med? (personer)
9. Hvad skal jeg bagefter? (næste)
10. Hvorhen skal jeg med det, jeg gør? (målet)

I taekwondo er disse spørgsmål oftest opfyldt. Strukturen er genkendelig og gentagelser gør træning nemt at manøvrere i. Når vi træner eleverne på skole er der fokus på at opfylde de 10 H'er. Begrænse verbal instruktion mest muligt.

Jeg har haft fornøjelsen af at træne taekwondo i Thailand et par gange. Der var ingen snak. 2 klap betød ny øvelse. Det har jeg tyvstjålet til når jeg selv er instruktør ikke kun på skolen men også i Faaborg.

Taekwondo og ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

En medfødt neuropsykiatrisk lidelse som påvirker executive funktioner dvs evne til planlægning og strukturering

Symptomer:

- Opmærksomhedsvanskeligheder.
- Hyperaktivitet/uro i kroppen.
- Impulsivitet.
- Påvirket korttidshukommelse.
- Urealistisk tidsfornemmelse.
- Svært ved at regulere følelser.
- Tankeuro.
- Søvnforstyrrelser.
- Afhængigheder (stoffer, alkohol og adfærd).

Viden om ADHD

ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder og er en arvelig og medfødt hjernevariant, hvor du har svært ved at sortere i de mange indtryk og fastholde din opmærksomhed. Det skyldes en forstyrrelse i de dele af hjernen, der styrer din opmærksomhed, kropslige aktivitet og impulsivitet. Ofte er søvnmangel en yderligere udfordring.

Se bilag 5 og bilag 6

Har man ADHD er det vigtigt at have styr på ramme og kontekst. Her er de 10 H'er et vigtigt værktøj.

Taekwondo og ADHD

Danafhandling "ADHD & Taekwondo" ved Tom Jensen Sønderborg tkd maj 2012
adhdogtaekwondo.pdf

Se bilag 7.

Allerede dengang læste jeg hans afhandling med stor interesse.

Her hæfter jeg mig ved at næsten alle landets klubber er blevet spurgt og forældrene tilbagemelder positivt. Samlet ses taekwondo have en beskeden positiv effekt på ADHD symptomer.

OCD/angst

Hvad er OCD? - en psykiatrisk lidelse med tvangstanker og/eller handlinger
Obsessive Compulsive Disorder

Se bilag 9

De diagnoser der er nævnt er typiske diagnoser på Centerafdelingen. Det er dog også lidt af en forenkling. Man kan eks have ADD (uden hyper) eller man kan have kombination af flere diagnoser. Hvis man kombineret har både ADHD og autismspektrum diagnose kan man være særligt udfordret på den måde at de er hinandens modsætninger. Eks.: ADHD appelerer til det impulsive (adrenalinkick) og autismen til low arrausel rutiner. Nogle elever har ingen egentlige diagnoser, men er udfordret psykosocialt.

Tunesien projekt

Et projekt i Tunesien med 40 teenagere primært drenge med ADHD . Halvdelen træner taekwondo 2 x 50 min pr uge i 1,5 år. Den anden gruppe er kontrolrummet og modtager konventionel undervisning tilrettet ADHD. Begge grupper testes løbende (3 testtyper der tester opmærksomhed. Undersøgelsen er kun 5-6 år gammel og er den eneste af sin slags. En svaghed er, at der kun var meget få piger med.

Konklusion bemærker forbedring omkring koncentration hos gruppen der træner tkd og anbefaler kampsport for børn med ADHD. Testgruppen der trænede tkd havde bedre selektiv opmærksomhed og generelt højere kognitiv score.

Se bilag 8

Værdier i taekwondo

Taekwondo en kampsport og kampkunst med værdier.

På Dtaf's (dansk taekwondo forbund) hjemmeside nævnes:

- en livsstil
- et socialt netværk
- en livsindstilling med værdier som respekt, disciplin, selvtillid mv. som nøgleord
- en personlig sikkerhed

På TLA's (taekwondo Life Academy) hjemmeside står: Taekwondo sigter mod at opnå høflighed, vedholdenhed, integritet og selvkontrol.

I bogen "Taekwondo 1" skriver Bjarne Sørensen: "Du får selvtillid, respekt for dig selv, respekt for andre, ansvarlighed, mod og lyst til livet, og den bedste stressfjerner og nervemedicin jeg kender".

Disse værdier og nøgleord er alle indeholdt i "do" (tae kwon do).

Skole med spark i

Jeg havde på et tidspunkt fornøjelsen af at være i arbejdsgruppe med Tommy Mortensen og Mia Bergsbo. Vi skulle udarbejde et materiale der kunne bruges til at implementere taekwondo i folkeskolen. Målet var at det var folkeskolens lærere der underviste deres egne elever. *Se bilag 10.*

Udover at det var et spændende arbejde, gav det inspiration til taekwondo holdende på Taasingeskolen.

Kort fortalt handlede "Skole med spark i" om at give lærere en basisuddannelse i at kunne undervise deres elever i taekwondo. Det blev afprøvet med succes på skoler.

Udover de kolleger der allerede var medlem af en taekwondo klub kunne det være spændende at uddanne kolleger der ikke var medlem af klub, men som havde interessen. Således har jeg haft ganske dygtige kolleger med monbæltegrad. De kunne virke som hjælpeinstruktør og karavanefører for holdet. Andre kolleger blev kupbæltegraderet med medlemskab af klub uden at træne fysisk i klubben.

På et tidspunkt havde jeg et samarbejde med en lærer fra almenskolen, hvor vi flere gange kom og tilbød tkd træning med almenklasserne. Han havde senere selv stået for taekwondo træning i idrætstimerne og lånt vores udstyr. Skøn fornemmelse at føle sit fingeraftryk i sådan et projekt. Min erfaring er at man jo ikke behøver at være sortbælte for at lave en god træning. Hvis succeskriteriet er at eleverne skal opleve begejstring, mestrene, glæde og interesse for sporten er den vigtigste træneregenskab KARISMA.

Boost den åbne skole



I 2019 lancerede Svendborg kommune "Den åbne skole - skolelab". Dette ud fra undervisningsministerens "Den åbne skole". Tanken er at folkeskolen skal være mere åben overfor det omgivende samfund. Her tænkes både på erhvervsliv men også på idræts og foreningsliv.

Dette var jo en enestående chance for at folde vores skoletaekwondo ud. Vi har tidligere besøgt flere af kommunens skoler og lavet taekwondo med en masse børn. Strukturen har været at jeg har organiseret, præsenteret og opstartet. De elever fra vores hold der ønskede det har fungeret som instruktør. Vi har på holdet forinden lavet en plan og snakket didaktisk virkemidler. En elev skal f.eks. undervise i flyvespark. Vi laver en generalprøve på det osv.

Boost den åbne skole indeholdt bla. en fredag hvor stort set alle idrætsgrene blev tilbudt samtlige kommuneskoler en afprøvning. Vi fra skoleholdet havde mere end 100 elever igennem fordelt på 5 hold. Eleverne fra skoleholdet fik afprøvet sig i instruktørrollen.

Efterfølgende er vi blevet en del af et digitalt katalogtilbud. Dvs. Har en klasse et emne om kampsport kan læreren kigge i kataloget, finde os og aftale at vi kommer ud og underviser. *Se bilag 11.*

DGI Hjerne- FOKUS

Et omfattende forskningsprojekt under DGI viser evidens for sammenhæng mellem skydning og koncentrationsevne hos mennesker med ADHD, senhjerneskader eller andre udfordret af koncentrationsbesvær. Men hvad har det egentlig med taekwondo og gøre?

Jeg kontakter DGI der kunne fortælle at projektet skulle være om skydning og kampsport idet man var ret sikker på at her var noget der kunne være gavnligt i fht. at kunne øge koncentrationsevne. Af hensyn til selve undersøgelsen blev kampsport dog valgt fra. Det var nemmere at undersøge en sport.

I DGI er man dog ikke i tvivl om at kampsport har en gavnlig virkning på mange ting også evnen til koncentration.

se bilag 16.

Svendborg projektet

I 2008 startede Svendborg projektet hvor formålet var at måle på forskellen ved at tredoble idrætsundervisning for børn 0-6 klasse. Her kiggede man både på sundhedsmæssig og skolelæringsmæssig forskel. Projektet løb over 3 år. Konklusionen var en forbedring af kognitive præstation og indlæring. Helt forventeligt var der også en sundhedsmæssig positiv forskel både i fht. rygproblemer, kostvaner og overvægt.

Se bilag 17.

Film om holdet

Se bilag 18

Filmen er optaget og produceret af elever.

Udviklende taekwondo træning

Rammerne:

Indskolings holdet træner i en gymnastiksal tæt på. Denne deles af hele skolen. Der trænes 1;5 time ugentligt. Taekwondo har sit eget depotrum i fbm gymnastiksalen. Her er et lager af dobogs i passende størrelser samt bæltter. Desuden en sparkebob til vægmontering der kan indstilles i højden. Herudover koteletter, sparkepuder, skjolde, gennembrud lina brædder, attrap åben mv.

Holdet for mellemtrin/udskoling træner i en hal på Center afdelingen. Her rådes der over tilsvarende udstyr som man har i indskolingen.

Desuden har man trænings stiger og Lumatronics reaktionslys pakke.

I salen er forberedt projekter løsning som kan bruges til supplement i undervisningen.

Som udgangspunkt er der to trænere på ved begge hold.

Pædagogisk:

Søren Kirkegaard: *“At man, naar det i Sandhed skal lykkes En at føre et Menneske hen til et bestemt Sted, først og fremmest maa passe paa at finde ham der, hvor han er, og begynde der”.*

Dvs vi tager udgangspunkt i individet. Elevens styrker, udfordringer, alder og personlighed.

Det er vigtigt eleverne øves i at sætte egne mål. At mål er vedkommende og kan indfries.

Mål skal være SMARTER

- **Specifikke** (eks lære næste taegeuk)
- **Målbare** (kan sin taegeuk)
- **Accepteret** af alle (men især af en selv og træner)
- **Realistiske** (det skal kunne gøres)
- **Tidsafgrænsede** (inden sommerferien vil jeg.....)
- **Evaluerbare** (vigtigt at reflektere over sin taekwondo udvikling. Ellers kan man ikke sætte nye mål)

Zonen for nærmeste udvikling (NUZO modellen):

En pædagogisk Psykologisk metode med rod i den russiske psykolog Lev Vygotskys teorier om udvikling og pædagogik.



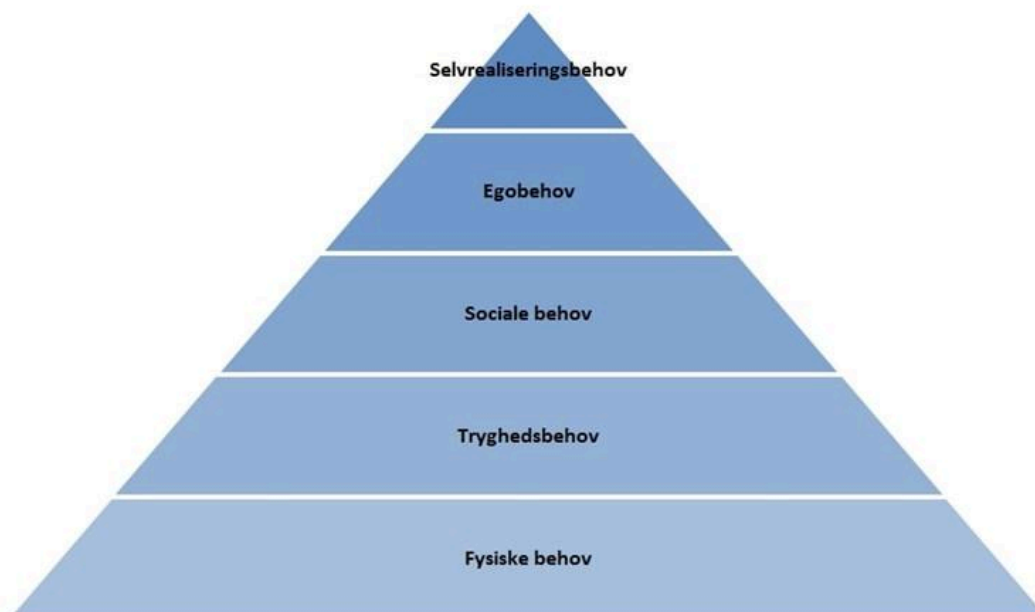
NUZO – Støtte og udvikling for anbragte børn og unge

Se bilag 12.

Man taler også om "Window of opportunity". Dvs at pludselig er eleven modtagelig for at lære den næste tægeuk eller rotere ståfod ved spark. Man har knækket koden.

Motivation for træning:

Træningen foregår i de sidste to lektioner fra 13.45 til 15.00. Alle er trætte efter en lang skoledag. Alligevel står der ca 10 velmotiverede elever klar til træning. Mange elever føler sig veltilpas med taekwondoens forudsigelighed og tydelige struktur. Vi er alle i uniform og trives i det orientalske regelsæt der er omkring respekt, værdier og tænkning der er indeholdt i vores sport. Særligt elever med de tidligere nævnte udfordringer trives her. Jeg er også nød til at nævne Maslows behovspyramide



Abraham Harold Maslow (1908–1970) var amerikansk psykolog. Tanken er at behov følger en bestemt rækkefølge.

Se bilag 13.

Kan man så ikke lære sin tægeuk hvis man ikke er mæt. Jo naturligvis og teorien har været genstand for meget kritik og skal heller ikke følges slavisk.

Med de to modeller i mente bør trænerens mål til hver træning være at eleverne går glade derfra, har oplevet læring, udvikling og følt sig anerkendt (også af sig selv).

En elev kan blive bedt om at vise en tægeuk foran alle andre. Hvis eleven selv er tilfreds med sin præstation er der behovstilfredstillelse i pyramidens øverste del.

- Sociale behov.....social anerkendelse på holdet
- Egobehov.....selvrespekt og selværdsfølels

som træner har jeg ansvar for at eleven er tilfreds med sin præstation. Jeg spørger eleven forinden om det er ok. Jeg har kendskab til elevens kompetencer.

Ligeledes er det almindeligt at højere graduerede elever står for dele af undervisningen eller fungerer som hjælpeinstruktør.

Konceptet "elever underviser elever" er Udviklende for både den der underviser og den der bliver undervist.

Bælter og taksonomiprincippet

Man får ikke et bælte - Man tager et bælte! Skolens hold indeholder både mon og kupbælter. Som træner opfordrer man aldrig elever til graduering. Det skal være deres eget mål. En bestået graduering skal føles som en MEGA SEJR!

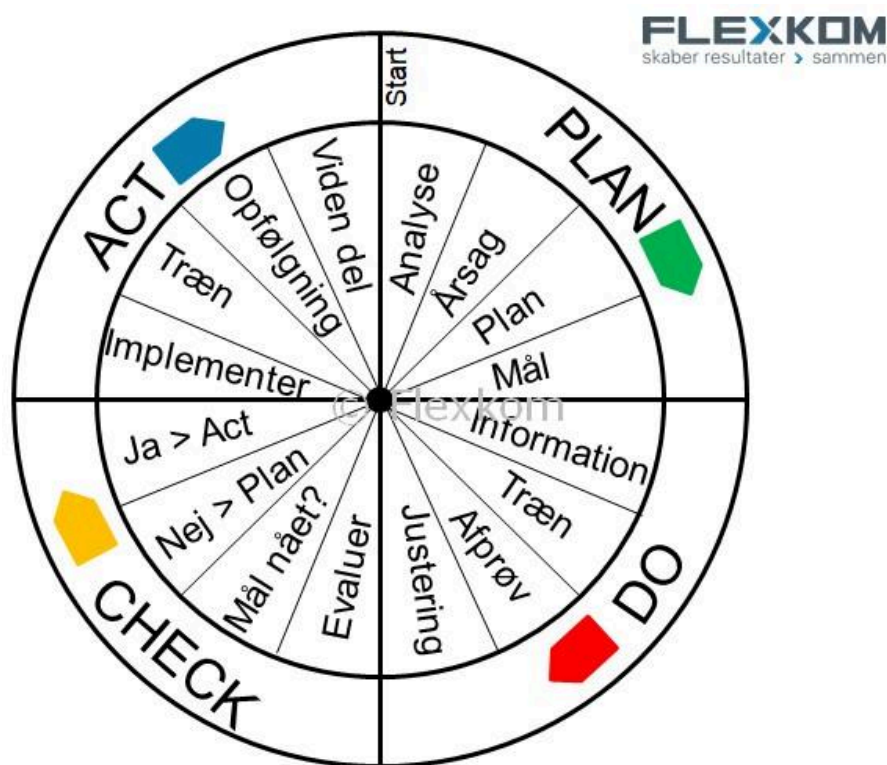
Kupbælter opnåes hvis man har medlemskab i en lokal klub. Enten deltager man i deres

graduering eller gradueringsberettiget instruktør inviteres til skolen.

Det er formentlig særlig vigtigt for elever på skoleholdet at deres taekwondo niveau matcher deres bæltefarve og mere til, så de ikke spejler sig i andre med samme bæltefarve, eks ved fællestræninger og ikke er lige så gode som de andre.

Coaching og Forbedringshjulet

I tidligere traditionel taekwondo udvikledes man gennem gentagelser og fejlretning. Fejlretning betyder at trænerfokus er på hvad eleven gør forkert. Fejl bliver rettet og vi leder efter nye fejl der skal rettes. Det er bare ikke lige styrkende for elevernes selvværd og selvtillid. I coaching er der mest fokus på det der fungerer godt. Tanken er at eleven selv finder og udvikler sine fejl.



Hjulet hedder også PDCA hjulet

Se bilag 14

Inden for coaching er der virkelig mange modeller at vælge imellem. Det har været populært i erhvervslivet til organisationsudvikling.

Jeg har som kajakinstruktør afprøvet det i sin rene form. Man bider sig konstant i læben ved at kigge på fejl uden at måtte påpege dem.

I taekwondo bruger jeg elementer af det. Hvis en elev er udfordret i sin yupchagi og jeg straks ser en ståfod der ikke er tilstrækkeligt roteret, venter jeg nogle gange med at påpege fejl og deler en undren. "Hvordan kunne man åbne op i hoften..?"

Forbedringshjulet:

Elev: "jeg vil gerne have grønt bælte"

- Analyse: mestre taegeuk samjang (+ pensum) + et pænere yupchagi
- Årsag: samjang virker uoverskuelig at lære
- Plan: træen de første 6 handlinger to gange hver dag efter aftensmaden. Træen dreje på ståfod 5x m hvert ben.
- Mål: om 4 træninger evalueres og justeres.

.....resten af hjulet på samme måde.

Hjulet er lavet til virksomheder og ikke til taekwondo på Taasingeskolen. Derfor skal det ses som inspiration der kan fraviges. En systematisk tilgang kan dog være udviklende.

Vigtigst er at eleverne følger ejerskab af deres udvikling og mål.

Identitetsdannelse

Er man elev på Centerafdeling påvirker det naturligvis ens selvtillid og selvopfattelse. Måske føler man sig mindreværdig? Er man samtidig en del af taekwondoholdet får man pludselig en ny identitet via sit nye "gruppemedlemsskab".

Identitetsdannelse bør ses i lyset af de tidligere nævnte modeller.

Ofte inviteres holdet til at træne med i lokale klubber, til fællestræning på Fyn, stævner eller lejre. De elever der kan (NUZO) deltager. Vi har oplevet elever der har forladt holdet for at dedikere al træning i sydfynske taekwondo klubber. Det ser jeg som en sejr 😊

Holdet fik et koreansk navn i samarbejde med GM Momme Knudsen.

기쁨 연습 태권 도장 -> [at træne med glæde](#)

Vi fik lavet egne t shirts med skolens logo (et æble). Samtidig er et granatæble symbolet på glæde ved læring i Korea.



Alt dette tjener formålet med at eleverne bliver stærkere i deres identitetsfølelse.

Identitetsdannelse og socialisation - Samfundsfag

Se bilag 15.

Teorien fortæller at vi identitetsdanner i relation med andre mennesker. Som taekwondotræner er vi også rollemodeller. De højere graduerede elever bliver selv rollemodeller. På holdene taler vi om god og dårlig taekwondo stil (do). Samt at det ikke ophører når vi forlader dojang. Altså stræben efter at blive den bedste version af sig selv.

For nogle elever har det været forbundet med en følelse af skam at gå på en Centerafdeling. At man har en bæltegrad i taekwondo kan flytte ens selv værdsfølelse over til en mere attraktiv selvopfattelse.

Inklusionstanken

I mange år har elever fra almindelen trænet med på skoleholdet. I inklusionstanken ligger oftest at elever fra Centerafdelingen deltager i enkelte fag på almen skolen med tanke i at øve sig i almen skoleliv. På taekwondoholdet har det været helt omvendt. Elever fra almen har af interesse deltaget i træning og graduering på ligefod med elever fra Centerafdelingen. Socialt har der været knyttet venskaber og respekt omkring holdet og omkring det at gå på Centerafdelingen. Almen elever på holdet har fungeret som en slags ambasadører for Centerafdelingen. Der har været eksempler på at eleverne i en almenklasse har omtalt elever på Centerafdelingen som "centerspaser". Herefter er vedkomne blevet haglet ned af de elever der har deltaget på taekwondoholdet og har kunnet fortælle en anden historie. Mit indtryk er at det at man har kunnet mødes om "det fælles tredje" har virket som brobygning mellem Centerafdeling og almen skole.

Andre skoler med taekwondo (og anden kampsport)

Ikke mange skoler (0 - 9 kl., som ikke er efterskoler/højskoler) tilbyder kampsport. Dgi henviste mig dog til **Park Alle Privatskole**.

De er en friskole med kampsport fast på skemaet på alle klassetrin og har haft det i mere end 10 år. De er ikke i tvivl om at det har en positiv indflydelse på elevernes forudsætning og tilgang til læring, selvom der ikke ligger nogen evidensbaserede undersøgelser bag. Park Alle Privatskole ligger i Brøndby og tilbyder: Capoeira, Taekwondo, karate og boksning. *Se bilag 19.*

Der er et fælles overordnet værdisæt for de 4 kampkunst varianter. Der er 4 instruktører til at varetage opgaven.

Jesper Roesen (taekwondo)

Anders Gjerløv

Park Alle Privatskole falder egentlig uden for min emneafgrænsning, da det ikke er et specialtilbud. Når jeg kort nævner den alligevel er det fordi man ved, at virker det i special tilbud virker det også i almen tilbud. Her kan refereres til Nest pædagogik i Århus.

Se bilag 20.

Udtalelser:

Elev 1:

“Jeg er 15 år og har blåt kupbælte. Jeg har deltaget i lejre og fællestræninger flere gange. Taekwondo har betydet meget for mig og for venskaber på holdet osv.

Jeg er blevet god til at koncentrere mig og sætte mig et mål. Jeg klarer mig godt i prøver uden at blive nervøs. Til træning kan jeg lave min taegeuk alene på gulvet mens alle kigger på”

Elev 2:

“Jeg er 13 år og har 9 kup.

Jeg startede for ca. 4-5 år siden.

Nogle af de positive ting ved TKD ville nok være at man får et godt sammenhold, og man prøver noget nyt, hvis jeg ikke havde gået på Tåsingeskolen, havde jeg slet ikke vidst hvad Taekwondo var. Jeg synes også det er fedt at man fx får en længere dag, og at mange faktisk for øjnene op for Taekwondo og melder sig ind i en klub (Er selv medlem af en klub). Og vis man har haft en dårlig dag bliver der også taget hensyn og så kan det være at man får et smil på læben efter træning. Man bliver måske også mere aktiv.

Jeg synes personligt selv at man burde have TKD i skolen som valgfag på alle folkeskoler. Det har betydet meget for mig, også at man har kunne glædet sig til at tage til TKD efter skoledagen, og at hygge sig med andre og andre fra forskellige klassetrin”

Elev 3:

"Skolen er et godt sted at blive introduceret for en sportsgren, og jeg følte at taekwondo træning gav mig noget ekstra klarhed i undervisningen.

Jeg startede med at træne taekwondo på Tåsinge center afdeling jeg tror i 2017 og meldte mig ind i Svendborg tkd klub i 2019 da jeg dimitterede fra Tåsinge. Jeg er 25 år og har 6. Kup”

Elev 4:

“Jeg er 18 år og har blåt bælte.

For mig, startede taekwondo i 2023 som 17 årig, med hvidt bælte siden da, har jeg bevæget mig videre. I min tid på skolen nåede jeg også at blive gult snip. Taekwondo på skolen for mig, har været med til at skabe struktur, og give mig disciplin. Og så har taekwondo også lært mig, at det er mere end bare en sport, det er fællesskab, og dem du træner det med bliver som en familie, de griber dig når du har brug for det, og nogle gange er de også grunden til at du falder, hvis man er i gang med at øve kast og nedtagning.”

Elev 5:

“Jeg er 13 år gammel, jeg har dyrket taekwondo i ca 6 år. Jeg startede, da jeg var omkring 7-8 år gammel, og jeg har 2 kup (rødt bælte med 2 sorte snipper).

Taekwondo har givet mig en stor tro på mig selv og mine egne evner. Jeg har lært at gå mine egne veje, og det tager jeg også med uden for taekwondo.

Noget af det jeg bedst kan lide ved taekwondo er den ro og disciplin sporten bygger på. Samtidig har taekwondo givet mig en masse socialt og jeg har lært en masse mennesker at kende.”

Elev 6

“Jeg har rødt bælte og trænete desuden i lokal klub.

Taekwondo har givet mig noget andet socialt at lave i min fritid, det har været godt for mig at møde andre mennesker under andre forhold end i skolen. Jeg har mødt og snakket med andre mennesker som har været i forskellige alder og steder i deres liv. Jeg har været ud og rejse med flere fra klubben og deltaget i turneringer som har udfordret mig både fysisk og psykisk. Taekwondo har fået mig til at tænke over hvordan jeg opfører mig blandt andre mennesker som jeg primært møder til træning. Det har også lært mig at selv kontrol er meget vigtigt, da mange af tingene som vi lærer kan bruges til kamp.

Man gør så mange overvejelser når man træner. Det handler også om tradition og respekt over for en anden kultur, hvilket jeg synes også har været spændende. Det også godt for en disciplin, nogen gange har mange ikke altid lyst eller overskud til at komme, men alligevel når man så kommer, så var det egentlig meget godt. Det et godt miljø da alle er på lige fod og det handler primært om taekwondo.”

Elev 7

"Jeg begyndte at dyrke taekwondo, da jeg var omkring 13 år gammel. Det startede med, at Benny startede et "for sjov"-hold i forbindelse med skolen ("for sjov" forstået på den måde, at det ikke var officielt, og vi dermed ikke kunne gradueres og få bælte, men kun øve og træne).

Jeg og flere af os sagde ja.

Jeg sagde ja, fordi jeg egentlig altid havde villet dyrke kampsport, men på grund af min ADHD havde jeg tidligere haft en meget udadreagerende adfærd, hvorfor en kombination med kampsport ikke var at foretrække.

Jeg trænede på dette hold et stykke tid, inden jeg begyndte i en officiel klub (Svendborg Taekwondo Klub). Der gik jeg to gange om ugen, og i nogle uger gæstetrænede jeg også i Bellinge Taekwondo Klub, som trænede yderligere to gange om ugen. Således var jeg i nogle uger oppe på fire træninger om ugen.

Derudover deltog jeg også flere gange i Dansk Taekwondo Klubs påske- og sommerlejr.

Senere hen, da jeg var steget lidt i graderne, omkring blåt bælte, begyndte jeg at være hjælpetræner og fast træner samt tage på kursus (Træner 1 og Træner 2). Jeg blev egentlig fast træner i mangel af bedre, da de ellers faste instruktører forlod Svendborg TKD, og den eneste anden Dan-bærer var sejlende og dermed kun tilgængelig hver anden måned. Det var ca. samtidig med, at jeg var gået ud af folkeskolen og begyndt på efterskole i 2009. Jeg kunne godt lide at undervise og instruere, og jeg fortsatte med at være fast træner i Svendborg Taekwondo Klub i næsten 4-5 år. Heriblandt at udvælge og sende elever til graduering. Samtidig med at være fast træner var jeg hyppigt til gæstetræning i Bellinge TKD Klub, da jeg selv trænede op til 1. Dan. Jeg modtog min 1. Dan i 2013.

(Jeg har egentlig taget det flere gange før, men er blevet opdaget og har måttet lægge det tilbage 😊)

Refleksioner:

Selvtillid, selvværd og en åbenbaring i forhold til det at undervise og instruere (som er det, jeg arbejder med i dag) er nok de bedste ting, jeg har fået ud af Taekwondo. Derudover har jeg i perioden, hvor jeg har dyrket rigtig meget sport (op til og med 1.g i gymnasiet), haft så meget ro på min ADHD, at jeg i mit voksne liv faktisk havde glemt, at jeg havde den. I og med at ADHD er en diagnose, som er kendt for indlæringsvanskeligheder, synes jeg, det er noget af en bedrift.

Det er svært at sige, at det udelukkende var TKD's skyld, men det er tankevækkende. På trods af at jeg ikke var medicineret eller modtog behandling i samme tidsrum, har jeg kunnet følge normal undervisning uden at gøre mig bemærket i den retning.

Disciplin har jeg mødt og nydt i forbindelse med taekwondo. De erfaringer har jeg ofte kunne overføre til andre elementer af mit liv. Grundlæggende ting som at holde fokus på et oplæg, opføre sig ordentligt, lytte, indtil der bliver talt færdigt, tage imod rettelser og, på trods af forstyrrelser, efterkomme dem.

Jeg har skullet overkomme nogle grænser i forbindelse med taekwondo. Jeg bryder mig ikke om og har svært ved kontakt med andre mennesker. I den forbindelse har jeg skullet

lære at håndtere det og overkomme det for at kunne udføre den øvelse, vi nu skal lave. Det er jo ikke altid givet, at man kommer til at stå over for en, man kender, og slet ikke når man deltager på en sommerlejr. Dette har jeg kunnet overføre direkte til skolen, da det samme gør sig gældende for gruppearbejde.”

Nuværende instruktører

Vi har gennem en årrække været med til at undervise taekwondo som en udviklende ramme i specialskole regi.

Det er en spændende og givende proces. Det er vores erfaring, at den disciplinære kampsports ramme kan løfte pædagogikkens virke til nye højder.

Når der er tale om børn med adfærdsforstyrrelser som eks. ADHD og Autisme er de genkendelige rammer essentielle for at kunne indgå.

Det skaber en tryghed og ro for eleverne, når rammerne er tydelige og genkendelige, og det er ligeledes nemmere at præsentere nye tiltag i en velkendt ramme.

Det er vores oplevelse at taekwondo tilbyder noget helt specielt for de elever der typisk fravælger den konventionelle holdsport, som fx fodbold, hvor rammerne dog er tydelige, men aktiviteten er højlydt, konkurrencepræget og uforudsigelig.

På Centerafdelingens taekwondo-hold har vi bl.a fokus på kultur. Dels den iboende kultur i sporten, men også det vi bygger på, og skaber sammen.

Som instruktør, med pædagogisk mindset, har vi stort øje for socialt udviklende aktiviteter. Udvikling sker i samspil med andre, men trivsel er en forudsætning for at eleven udvikler sig i fællesskabet.

Det er vores rolle som instruktører at skabe rammerne for en sådan udvikling.

At have øje for, hvor og hvornår der skal presses, hvem der skal sættes sammen og om noget skal justeres, for at tilgodese et behov.

Med redskaber som NUZO, kan vi spore os ind på hvor eleverne er og skabe et miljø, hvor vi målrettet arbejder med nærmeste udvikling i en taekwondo kontekst.

Vi tror på at følelsen af mestring, at overvinde og mærke progression skaber selvværd og selvtillid i eleverne og klæder dem bedre på til skole.

I de små klasser leger vi meget, og har for nylig fået indskolingens voksne mere på banen. Vi har været nysgerrige på de daglige udfordringer der forekommer i klasserne, såvel som på legepladsen, og vi, i samarbejde med elevernes faste voksne, forsøger at arbejde aktivt ind i disse udfordringer.

Vi arbejder derfor en del med selvregulering, turtagning, egen rolle i et fællesskab mm. Vi laver high arousal til low arousal lege, der er designet til at øve eleverne i at nedregulere, efter leg i højt gear.

Vi har fået positiv respons fra indskolingens personale, der fortæller at de mærker en udviklende effekt fra taekwondo.

Vi har elever, der normalt ikke kan sidde stille, eller finde ro, som udviser en helt anden formåen i denne ramme, taekwondo-rammen.

- Jacob og Malthe (pædagog og pædagogisk assistent på centerafdelingen)

PPR udtalelse:

“De psykologiske perspektiver på, hvordan en kampsport som taekwondo kan hjælpe elever på Centerafdelingen i deres skolehverdag i forhold til udvikling, læring og trivsel er flere.

Taekwondo som ”fag på skemaet” for elever med udviklingsforstyrrelser såsom autisme og ADHD, giver mulighed for at kombinere fysisk aktivitet med struktur og forudsigelighed, hvilket særligt elever med disse udfordringer har brug for. De traditioner, regler og rutiner som ligger i taekwondo’ens natur giver eleverne en tydelig, anvisende ramme at være fysisk aktiv i med en tydelig og hurtig feedback. Dette betyder alt sammen, at det bliver kognitivt aflastende for eleverne samtidig med at der er fysisk aktivitet. Den kognitive aflastning hjælper med at minimere det alarmberedskab, som disse elever ellers let bliver ramt af. De skal ikke selv ”finde ud af”, hvad de nu skal gøre, og der er en hurtig, positiv feedback, så de ved at ”nu har jeg gjort det rigtige”, hvilket fungerer godt for elever, som har tendens til en lidt ”binær tænkning”. Det giver samlet mere ro i forhold til alarmberedskabet, samtidig med at der er fysisk aktivitet.

Særligt for børn med ADHD er der særligt brug for at bruge kroppen, fordi de ofte oplever kropslig uro og har et større behov for kropslig stimulation og bevægelse end flertallet af børn, - og der er ikke altid mulighed for at honorere dette behov for bevægelse i den boglige undervisning. I taekwondo får barnet dermed ”afløb” for de kropslige impulser i en konkret og styret ramme og det er endda ”socialt acceptabelt”. Der er positiv feedback og kroppen bruges på mange måder, men også på en ”styret” facon. I taekwondoundervisningen bliver der også trænet tur-tagning og at vente, holde sig i ro og fokusere, hvilket er vigtigt for særligt disse elever, og det er i øvrigt områder, som typisk er kedelige og frustrerende at øve sig på i andre sammenhænge. I taekwondo er det ”indlagt” i selve kampsportens natur og bliver ikke i sig selv ”øve-punkter”, men vigtige sidegevinster ved at deltage.

For børn med autismeproblematikker er der – modsat ADHD – ofte en tendens til at opleve et sensorisk og kognitivt ”overload”. Her hjælper taekwondos struktur og forudsigelighed på at gøre rammer og ”spilleregler” helt entydige grundet ritualer og rutiner. Eleverne ved hvad der skal ske og de vil opleve, at ”der er styr på tingene”. Det giver en stor kognitiv lettelse at vide dette. Dermed skabes der overskud til at deltage i en fysisk aktivitet. I andre sammenhænge vil børn og unge med tendens til at få kognitivt ”overload” måske hellere trække sig og ikke deltage, fordi det er svært at gennemskue, hvad der skal til, eller hvordan de kan deltage. Det kan være i almindelig idrætsundervisning, holdsport eller ”fri leg”. Derved får de ikke brugt deres krop så meget, som de har brug for. Børn med denne tendens til ”overload” og med neurologisk lav tærskelværdi har netop brug for at mærke deres krop, mærke forskellene i høj og lav arousal – og at det f.eks. er helt ok, at man får pulsen op og i det hele taget mærker kroppens signaler uden at det betyder, at der er ”fare på færde”. Fordi disse elever typisk vil fravælge fysisk aktivitet (fordi det bliver

overbelastende og uoverskueligt), er taekwondo efter min opfattelse utrolig god, og særligt at have på skoleskemaet, fordi det bliver fast og tilbagevendende.

Slutteligt vil jeg mene, at den sociale deltagelse i taekwondo i skoletiden har betydning for både selvopfattelse og trivsel, som tænkes at være medierende faktorer for læring helt generelt. At deltage i en sport som taekwondo i skoletiden, hvor træningen er helt tilsvarende, hvad man vil møde i en klub i fritiden, betyder noget for, hvordan eleverne forstår sig selv som kompetente, og det betyder, at der ugentligt er noget der er sjovt og som "jeg er i gang med at blive god til". Her er den tydelige progression i form af gradueringer også vigtigt. Således er der både normalisering ("jeg går til en sport som alle andre"), socialt tilhørsforhold ("jeg har kammerater på mit hold"), trivsel (det er sjovt, fængslende, aktiverende, lystbetonet, motivationsbåret mv). Alt dette er vigtigt for elever, som i større eller mindre grad kan føle sig anderledes, "forkerte" og har haft svært ved at passe ind i det gængse. Ydermere vil der være elever, som gerne vil gå til taekwondo også i fritiden, - både fordi de har fået smag for sporten og fordi de føler sig kompetente og ved at de kan finde ud af at deltage på lige fod med de andre i en klub.

Dermed gør eleverne på Centerafdelingen sig mange gode erfaringer ved at deltage i taekwondo-undervisning, - ikke bare som en kort valgfagsperiode, men som et fast fag på skemaet. Jeg vil mene, at det bidrager til at øge deres trivsel og lyst til at komme i skole, og det bidrager med at få erfaringer med at lære noget, øve sig, opleve en passende grad af frustration, - alt sammen noget, som smitter positivt af på den øvrige skolegang. De kommer til at føle sig "gode lige som de er" og som en del af en flok (på et hold), og disse oplevelser er psykologisk utrolig vigtige for at trives og udvikle sig".

// Anne Neermann, psykolog

Forældre:

“Hvad har taekwondo betydet for X?

X skiftede fra almen til specialskole/ Centerafdelingen i slutningen af 1. klasse. På det tidspunkt havde hun været på “overarbejde” længe, og var derfor enormt stresset, belastet og “skole-traumatiseret”. X var dygtig til at tegne, læse og skrive. X var fysisk lille og tynd, og hun havde haft grovmotoriske udfordringer op gennem hendes tidlige barndom; langsom/sen til at kravle, gå og cykle. X er født for tidligt, og hun har haft sansemotoriske udfordringer. X var ofte i affekt i tiden omkring skoleskiftet og årene efter. X møder for første gang taekwondo i slutningen af 1. klasse. Vi havde intet kendskab til sporten inden, men vi har begge været med til en “forældretræning” i starten, og på den måde fik vi hurtigt et indblik i den (for os) nye verden.

X blev stille og rolig glad for taekwondo. Det passede hende godt, at der var en tydelig struktur. Den hvide dragt var et signal om taekwondo med Benny som træner. Hun var glad for Benny. Benny var en sprogligt velbegavet og sjov pædagog, der havde stor tillid til eleverne generelt. Som træner var det taekwondo-strukturen, der satte rammen. I den ramme var der forventninger, ro og stor tillid til, at man kunne nå næste delmål, fx et spark eller et bælte. Der var selvfølgelig også plads til den gode stemning og en frisk/ sjov kommentar, men regler var regler. Det passede X godt, og alle de små delmål gjorde, at hun udviklede sig fysisk/ motorisk - stille og roligt. Hun blev stærk, smidig og mest af alt fik hun en fysisk kropskontrol, der for hende var helt ny. Det tror jeg gav hende en mental ro og kontrol. Mental og motorisk kontrol gik ligesom hånd i hånd, og det tror jeg var med til at udvikle X. Det gav hende selvtillid og selvværd.

Senere tog Benny X og nogle andre elever med til træning og graduering i den klub, han selv trænede i. De var velkomne, og X følte sig som en del af noget større. Han tog også nogle elever med på påskelejr, fortalte om sommerlejr og sådan blev X taekwondo-verden større og større. Hun begyndte at træne fast i en klub uden for skolen og stillede op til stævne i teknik. Som forældre fik vi en rimelig god indsigt i sporten. Vi oplevede, at X kunne en masse i den verden - hun havde en masse mod, når bare det handlede om taekwondo. Hun fik kammerater - både børn, unge og voksne. Hun blev dygtigere og dygtigere, og hun oplevede at lykkes med en målrettethed. Hun har senere skiftet klub og tager gerne til træninger andre steder, besøger den gamle klub og på sommerlejr.

X er bogligt dygtig, særligt indenfor sprog og kulturfag. Om taekwondo har hjulpet hende i den retning, er svært at sige. I hvert fald har taekwondo været med til at udvikle hende motorisk, og den har været med til at udvikle en mental ro. Den har givet selvtillid, selvværd

og masser af oplevelser. Måske kunne andre sportsgrene også have gjort det, men der er i taekwondo en indbygget struktur, der giver ro og hele tiden tager udfordringerne i små bidder; trin for trin. Der er plads til mange aldre, personligheder og niveauer. X går lige nu efter at tage et sort poombælte, og hun er meget målrettet. For os gør hendes bæltegrad ingen forskel, men jeg er ikke i tvivl om, at hendes bæltegrad i taekwondo også afspejler hendes personlige og sociale udvikling, og derfor er jeg som forældre dybt taknemmelig for, at hun har mødt taekwondo. For hende har det været en nøgle til meget mere end en sport.

Sammendrag af udtalelser

Alle der har udtalt sig er blevet bedt om at redegøre for på hvilken måde taekwondo har haft indflydelse på deres skolegang.

Der er 7 elevudtalelser. Desuden er der i bilag 11 et interview af elev om samme emne.

Fælles er at kammeratskab, koncentration og oplevelse af ro er centrale elementer,

Forældreudtalelsen tilføjer desuden noget om identitetsfølelse og målrettethed. PPR

(pædagogisk psykologisk rådgivning) er jo dem der står for visitation til skolens

centerafdeling. I udtalelsen får vi den psykologiske vinkling. Her er heller ingen tvivl om taekwondoens berettigelse i et skoleliv.

Efter at jeg selv stoppede på skolen er begge hold ført videre af Malthe og Jacob der

begge er uddannede pædagoger og aktive i Svendborg taekwondoklub som trænere og

udøvere. Deres udtalelse understøtter de øvrige udtalelser og vidner om højt fagligt niveau.

Konklusion:

Hvis jeg nu skal trykprøve min tese og min problemformulering ville jeg ønske at jeg skråsikkert kunne sige: "Ja eleverne opnår faglig forbedring i alle fag og deres sociale og mentale færdigheder skærpes" - (Tese). I nogen grad syntes jeg jo faktisk det er tilfældet. Dog er bevisbyrden vanskelig. Man vil altid kunne hævde at en elevs udvikling ville ske alligevel.

Der findes ikke meget evidensbaseret forskning at læne sig op af. Ud over et projekt i Tunesien er det ikke lykkedes at finde undersøgelser specifikt om taekwondo og skole. Til gengæld kan man godt kalde Tunesien projektet for en evidensbaseret undersøgelse. Dog med det forbehold at taekwondo gruppe og kontrolgruppe er af beskeden størrelse og begrænset repræsentativ. Konklusion taler derimod for at implementere taekwondo i ADHD behandling.

I Svendborgprojektet har man derimod en meget stor undersøgelsesgruppe og konkluderer at mere idræt har en stor effekt på overvægtige og inaktive elever, men også en positiv kognitiv effekt. En indlæringsforøgelse på 68 %!

I forhold til problemformulering syntes jeg jo at taekwondo kan noget. Et spørgsmål kunne være: "Jamen kan de ikke bare løbe en tur?....giver det ikke samme resultat?" Hertil må jo så svares "Nej". Sammenholdt med de forskellige modeller jeg har fremlagt, samt afdækning af nødvendige pædagogiske metoder/didaktik er det primært inden for taekwondo at vi ser et setup der tilgodeser disse forhold. Man kunne formentlig hævde at karate kan det samme som taekwondo i fht det beskrevne. Dvs når nu der er redegjort for de pædagogiske og didaktiske rammer der er forudsætning for læring i fht elever med de omtalte udfordringer, så kan man jo bedre forholde sig til hvad der tilgodeser dette bedst. Her dækker taekwondo alle disse rammer.

Er taekwondo den katalysator for undervisning jeg håber på? Ja det er den uden tvivl, dog på en indirekte måde. Taekwondo kan tilvejebringe rammer og miljø der tilgodeser elevernes mulighed for senere at kunne tage imod læring. En undervisningsparathed der utvivlsomt kan tilskrives taekwondo. Brikkerne passer jo fint sammen når vi ser på taekwondobeskrivelsen fra elevudtalelser, forældreudtalelse, PPR samt de nuværende trænere på holdet. Det samme er tilfældet når vi sammenholder udtalelserne med de teoretiske modeller.

Når man sammenholder det værdisæt der ligger i taekwondo med de teorier (og udtalelser) er det tydeligt at taekwondo kan tilvejebringe forudsætninger for læring mere en hvad de fleste sportsgrene kan, idet det ikke bare handler om at sparke og slå.

Når vi ser erfaringer fra Park Alle skolen sammenholdt med Taasingeskolens erfaringer får man lyst til at alle skoler indeholdt kampsport.

De teoretiske modeller peger på vigtigheden af den tydelige struktur i rammer der påvirker identitetsdannelse positivt. Her øves elever i at sætte sig mål og se sig selv i en gruppe. Taewondoholdet tilvejebringer den tydelige struktur. Vi starter på samme måde hver gang. Vi slutter på samme måde hver gang. Alle føler et tilhørsforhold til holdet og ser sig være

med i noget større. GM Choi Kyoung AN har sagt at “når man træner taekwondo får man en ekstra familie”! Det kunne lyde som en banalitet, men det fortæller alt om følelsen af at tilhøre noget større. Taekwondo er i høj grad en social sport.

Sammenfatning

Inden jeg gik igang med afhandlingen havde jeg en ide om at der næppe lå nogen Mærskfinansieret, landsdækkende undersøgelser/forskning omkring emnet og problemformulering. Det ville dog ikke afholde mig fra emnet og jeg måtte trække på hvad jeg kunne finde samt egne erfaringer.

Jeg googledde skoler der tilbyder taekwondo. Her er det primært efterskoler og højskoler. Enkelte TEAMdanmark skoler for elite har også tilbud om kampsport. Park Alle privatskole blev formidlet via DGI.

Det var fristende at kopiere tesen og problemformuleringen ind i Chat gpt. Dette undlod jeg dog i første omgang, idet jeg selv ville bevare ejerskab til afhandlingen.

Da jeg nåede til at skrive min konklusion kopierede jeg det ind i chat gpt og håbede på nogenlunde konsensus med min egen afhandling. Jeg har herefter ikke haft anledning til at rette noget og ser heller ikke chat gpt som nogen facitliste. Jeg er dog lidt imponeret over den hurtighed Chat gpt kan levere på. Samtidig afsløres hurtigt den begrænsning der ligger i Chat gpt.

Jeg havde med i overvejelserne at lave spørgeskemaundersøgelse, men valgte istedet at indhente udtalelser, for at få mere personlige svar. En kvalitativ data undersøgelse.

Der har som det ses været stor konsensus omkring elevernes oplevelser og syn på det at være en del af taekwondo. I elevernes refleksioner ligger en stor del af den vidnesbyrd, der kan bekræfte konklusionen. Ikke alle har dog ønsket at bidrage. Enkelte af eleverne er tidligere elever på holdet. Elev nr 7 er den eneste elev fra holdet som har opnået 1 dan. Det har dog heller aldrig været det vigtigste mål for holdet, at eleverne nåede højst mulig bæltegraduering. Vigtigere var deres trivsel i taekwondo.

TAK!

Jeg vil gerne takke elever, forældre, kolleger og PPR for jeres bidrag.

Jeg vil ligeledes takke for den sparring jeg har modtaget:

Benjamin Buch

Murad Ahmed

Uri Schlesinger

Kristian Maretti

Desuden stor tak til DGI kampidræt og Park Alle Skolen for deres velvillige hjælp.

Bilag:

Bilag 1

Tåsingeskolen - Højt til himlen.

<https://share.google/2bYmFwgMIFZcCocNP>

Bilag 2

Autisme Spektrum Forstyrrelse

<https://share.google/anLkdIPQeAXBl4wKy>

Bilag 3

Autismepædagogik

<https://share.google/jDXDXGSqYmtNsY4PD>

Bilag 4

Autismespektrum Forstyrrelse fra Psykiatrifonden

<https://psykiatrifonden.dk/diagnoser/autisme-autismespektrumforstyrrelser>

Bilag 5

ADHD

Region hovedstadens psykiatri guide

<https://share.google/bAzYdeWJDLIXYn5jj>

Bilag 6

“Sundhed.dk” om ADHD

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/psyke-hos-boern/sygdomme/adhd/adhd-oversigt/>

Bilag 7

Danafhandling om ADHD

<https://share.google/hlggpkEHZqMkJ1BQb>

Bilag 8

Projekt I Tunesien om ADHD og taekwondo

https://www.mdpi.com/1660-4601/16/2/204?utm_source=chatgpt.com

Bilag 9

Video fra ocd-fonden der giver en fin forklaring.

<https://share.google/Z3XJIK1m4ymLXAeSe>

Bilag 10

Skole med spark I

<https://share.google/aiUvmQGtSbaJFyTq>

Bilag 11

“Boost den åbne skole “ film om tkd holdet produceret af Svendborg kommunes sport og sundheds afdeling.

https://youtu.be/PRHM7V_-3vQ?is=eglL-0ISg0mISOk-

Bilag 12

NUZO

Fonden fønix om Zonen for nærmeste udvikling

<https://share.google/RH8y3FCdHrRFNnyxM>

Bilag 13

Marslows behovspyramide forklaret af ledelseskonsulent Mackowski.

<https://share.google/856ajxqvpNatB3nVW>

Bilag 14

Videnpunkt/LEAN om PDCA MODEL (Plan - Do - Check - Act)

<https://share.google/axARQzdZxZG7GEkB1>

Bilag 15

Identitetsdannelse. Gyldendal. dk, samfundsfag (Freud og Mead)

<https://samfundsfag-dc.ibog.gyldendal.dk/?id=143>

Bilag 16

DGI. Evidensbaseret forskning om skydnings effekt på kognitive udfordringer

<https://www.dgi.dk/dgi-lokalt/dgi-nordjylland/vores-indsatser/dgi-hjerne-fokus>

Bilag 17

Svendborgprojektet. SDU undersøgelse om skolebørn og idræt.

<https://svendborgelite.dk/svendborgprojektet/>

Bilag 18

Film om skolens taekwondohold (filmet og redigeret af elever)

https://youtu.be/Qfx3_6HYDXw?is=viYjbh6P01oB2svN

Bilag 19

Park Alle Privatskole

<https://parkalleprivatskole.dk/>

Bilag 20

Nest pædagogik

<https://aarhus.dk/borger/pasning-skole-og-uddannelse/skole-sfo-og-klub/andre-skoletilbud/nest-en-skole-for-alle>