

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	1
Problemformulering	2
Indledning/Emnevalg	2
Baggrund - Mit første møde med børnebælterne	3
Min egen erfaring med børnepensum/børnebælter	6
Det første vejledende pensum bliver til	6
Små udøvere og det ordinære bæltssystem/pensum	7
Børnemærker versus børnebælter	9
Hvem må graduere til mon-grader/børnebæltegrader?	9
Overgangen til det ordinære pensum/bæltssystem	10
Mon-gradueringer/børnegrader og passet?	11
Små udøvere og et par svære elementer	11
Nødværgeparagraffen og børn	11
Hvordan lærer man et barn at binde sit bælte – den gordiske knude?	11
Pensum og motorik	13
Konklusion	14
Lovforslag	15
Litteraturliste/kildeliste	15

Bilag

1. Esbjerg City Taekwondo Klubs første vejledende pensum
2. Indstik til passet

Problemformulering

Hvorfor bør børn under 9/10 år have deres eget bæltssystem og pensum? Er det ikke at gå på kompromis med en gl. stolt tradition i Dansk Taekwondo Forbund, at vi har ét fælles pensum, og for at erhverve sig de forskellige kupgrader – ja, så skal man da kunne beherske hele pensummet, ellers bør man da ikke bestå?

Jeg vil i denne afhandling beskrive fordelene ved børnebæltssystemet for herigennem at argumentere for, at børnebæltssystemet bør optages i DTaF på lige fod med det ordinære pensum. Min afhandling indeholder derfor også et lovforslag til næste repræsentantskabsmøde (2009), som jeg meget håber at mine medaspiranter og censorer vil give mig konstruktiv kritik på, således at det kan blive justeret/ændret inden det fremsendes til forbundet i januar 2009.

Jeg håber inderligt, at børnebælterne i fremtiden vil blive en ligeså accepteret, respekteret og integreret i vores forbund som vores ordinære system – det fortjener vores mange små udøvere, der i dag bærer et børnebælte, som faktisk kun lever på dispensation!

NB: I afhandlingen bruger jeg både benævnelsen ”Mon-bælter” og ”Børne-bælter”. Det er det samme der menes. Begrebet ”Mon-bælter” har sabumnim Tommy Mortensen fundet i CH-trade’s katalog som indeholdt disse sribede bæltter. Herefter er ordet bare blevet optaget i vores måde at omtale børnesystemet på.

Indledning/Emnevalg

Da jeg for 8 år gik til min sidste graduering hed min afhandling ”Taekwondo for små hænder og fødder”. Min afhandling gik ud på at redegøre og dokumentere for, at også små børn i alderen 5-8 år sagtens kan have stort udbytte af at træne Taekwondo, hvis ”bare” man tilpasser taekwondo til barnet og ikke omvendt – altså at der tages hensyn til barnets udvikling. Min afhandling – i en lidt mere detaljeret udgave, har siden bl.a. være at finde i det baggrundsmateriale som klubber, der har deltaget i konceptet ”Den gode Taekwondo Klub for børn/Et godt idrætsmiljø for børn” har fået udleveret, ligesom mange klubber har brugt min afhandling i forbindelse med opstart af de små hold, hvilket jeg er vanvittig stolt og beæret over – tænk sig, at jeg har lavet en afhandling, som andre klubber har kunnet drage nytte af i deres daglige klubvirke - hvor heldig har jeg da lov til at være?!

Siden 2000 er der løbet mere vand i åen, der forsyner væskebalancen i vores evne til at træne – og give vores små taekwondobørn under 9/10 år et kvalitativt tilbud. Min personlige bro, der går over denne å er derfor blevet noget bredere i årene der er gået, og jeg finder det derfor oplagt at jeg også denne gang beskæftiger mig med DTaF's helt unge medlemsskare og håber så, at mit indspark/afhandling også denne gang må blive flittigt brugt – om ikke andet så debatteret ude i klubberne, til gavn og glæde for de små poder, der i sig bærer kimen til at blive vores kommende trænere og ledere i DTaF.

Baggrund - Mit første møde med børnebælterne

Den største aha-oplevelse jeg har haft omkring emnet ”taekwondo for små hænder og fødder” siden min sidste afhandling var på sommerlejren 2005, hvor jeg så nogle børn med sribede bælt. I første omgang troede jeg, at det var udenlandske gæster, men ved nærmere undersøgelse kunne jeg høre at de talte dansk (dog med sjællandsk accent☺). Min nysgerrighed var vagt og jeg begav mig til deres træner, som viste sig at være min tidl. landsholdskollega Tommy Mortensen fra Gladsaxe. Han kunne så i timevis berette om hvordan de i Gladsaxe med stor succes havde indført disse sribede børnebælt, da man havde erfaret at de små medlemmer ikke kunne erhverve sig de ordinære bæltfarver hurtigt nok til, at de syntes at det var interessant - og mange droppede derfor ud. Jeg spurgte ind til børnebælternes pensum, og kunne så til min store undren erfare, at der faktisk ikke var noget egentligt pensum til bæltene, men at de kørte et ”system” efter forbundets børnemærkesystem, hvor der blev krydset af, når de havde været igennem teknikkerne til de forskellige mærker. Hver 3. måned gik de så til en fælles bæltprøve, hvor *alle* bestod! Samtidigt garanterede klubben, at alle børn ville kunne erhverve sig det sorte børnebælt indenfor 3 år – jeg tænkte godt nok mit..... her syntes jeg virkelig at der blev gået på kompromis med den etik der ligger bag vores bæltssystem. ” Et sort bælt er da ikke bare noget man kan erhverve sig – det er da noget man skal arbejde benhårdt for”.

”Tommys børnebæltssystem” var på samme sommerlejr blevet introduceret for andre interesserede – her var det den daværende breddeudvalgsformand Michael Sørensen, der havde taget initiativet, da han ligesom mange andre syntes, at vores ordinære pensum ikke tilgodeså vores små udøvere. Mange gik derfor rundt med en grad, som de rent fysisk og teknisk ikke kunne leve op til, men rent træningsflidsmæssigt havde de som oftest trænet meget mere - både i tid og træningspas til, at de med rette endda burde kunne bære et noget højere bælt. Jeg kender selv til problemet/dilemmaet

som gradueringsberettiget. Flere gange har jeg sendt en lille Taekwondo-kriger igennem nåleøjet, også selvom der har været kludder i Taegueken, og selvom barnet ikke har kunnet omsætte kommandoerne i pensummet til korrekt teknik. Her har jeg så kigget nøje på den tid barnet har trænet Taekwondo, kigget på antal træningspas, haft indstilleren under lup - og her ofte erfaret at barnet har trænet i 1-1½ år, mødt til træning stort set hver gang, og har tillige med haft en dygtig træner mon ikke der er mange gradueringsberettigede i DTaF, der har været i samme situation? Uanset hvor meget vi pacer et barn, hvor dygtig en træner det har og næsten uanset talent, så kan vi bare ikke kæmpe mod et barns naturlige udvikling - og det hverken kognitivt, fysisk eller socialt – det står bare ikke til at ændre! Derfor var det mig en kæmpe glæde, at vi i forbundet nu have fået en BIU-formand, der havde modet til at sætte dette vigtige dilemma/problem på dagsordenen – og jeg var bare SÅ parat til at bakke op om dette mod. Michael Sørensen kunne efter endt introduktion fortælle mig, at de fremmødte havde udtrykt en del skepsis ved det faktum, at der ikke fulgte et pensum med til bælteerne. Michael, Tommy og jeg fik en lang samtale om emnet, og Michael opfordrede herefter Tommy og jeg til at mødes med henblik på, at få tænkt systemet godt igennem, og lægge en fælles ramme om systemet, således at det havde mulighed for at blive alment accepteret i DTaF.

Tommy og jeg tog imod Michaels invitation og aftalte at mødes. Jeg tog denne aften hjem med en kæmpe inspiration og aha-oplevelse. Nu kunne det kun gå for langsomt med at komme hjem og få lavet et børnepensum til børnebælteerne, og få indført både bælte og pensum i klubben.

Tommy og jeg mødtes kort tid efter, og dette møde blev så startskuddet til det DTaF-tilpassede DIF koncept ”Et godt idrætsmiljø for børn”, som i DTaF-regi er kommet til at hedde ”Den gode Taekwondoklub for børn”. Konceptet indeholder 7 fokus-punkter, hvoraf det ene er helt ekstraordinært for vores forbund – nemlig at klubben skal indføre et børnepensum med tilhørende bælte. BIU-formanden, Tommy og jeg syntes lige så godt at vi kunne gå hele vejen med det samme, og dermed få højnet kvaliteten for vores Taekwondo-børn generelt, og vi sendte derfor en ansøgning til DIF om, at vi gerne ville have mulighed for at køre projektet i forbundet, men med det ekstra fokus-punkt. I Taekwondo-udgaven af pjecen har jeg forfattet ordlyden således:

”Jeres klub skal indføre et børnepensum med eget bæltssystem, der er tilpasset børnene så de med passende intervaller får mulighed for at erhverve sig bæltegrader, som er i overensstemmelse med deres faktiske kunnen. Forbundet har udarbejdet (se bilag) et vejledende pensum, som klubben kan

tage afsæt i og dertil supplere med lokale hensyn i forhold til teknik, motorik og opdragelse. Selve børnebæltssystemet, som er et hvidt bælte med en gennemgående farvet stribe, vil overfor omverdenen signalere, at taekwondo-barnet har erhvervet sig en bæltegrad, som på bedste vis har taget hensyn til barnets udvikling og glæde ved selve træningen. Bæltssystemet kan ikke jævnføres med forbundets officielle pensum, men danner på en pædagogisk og motiverende måde grundlag for barnets videre udvikling inden for taekwondo”.

DIF godkendte vores projekt, og hele 14 klubber dukkede op til vores opstartsmøde d. 1. april 2006. Forinden opstartsmødet havde jeg udarbejdet det første vejledende pensum for børnebælterne, og BIU-formanden havde hentet en mundtlig og midlertidig dispensation fra lederen af TU – Axel Trillingsgård. Jeg husker tydeligt den skepsis som forsamlingen frembragte da vi kom til fokuspunktet om indførelse af børnebæltssystemet – spørgsmålene var mange:

- Er det godkendt af forbundet?
- Har TU sagt god for det?
- Hvem må graduere til børnebælte-prøverne?
- Hvordan overgår man til det ordinære system?
- Vil det ikke fuldstændig tage motivationen fra en lille udøver hvis man går fra sort børnebælte til gult bælte?
- Hvor skal børnebælterne placeres i dojangen?
- Hvordan får man det skrevet i passet
- Etc.

De fleste i forsamlingen fremførte kun spørgsmål, der kunne tydeliggøre begrænsningerne i systemet, men heldigvis var der også enkelte, der ligesom initiativtagerne havde fået en aha-oplevelse, og som var i stand til at frembringe dette nye systems muligheder. Oprigtig talt, så tror jeg ikke, at der ville være så mange, der ville have modet til at indføre systemet i deres egen klub, hvis ikke det var fordi det var et krav i forhold til gennemførelsen af projekt ”Den gode Taekwondo Klub for børn”.

Siden er der rigtig mange klubber der har indført børnebælterne med et tilhørende pensum. Jeg har p.t. talt det til 20 klubber, så nu må det være på tide at få systemet almen godkendt i forbundet – det fortjener vores mange små udøvere, der i dag bærer et bælte om livet, som kun lever på dispensation.

Min egen erfaring med børnepensum/børnebælter

Børnebælterne var lige netop det som vi i Esbjerg City Taekwondo Klub manglede for at gøre det ekstra interessant og motiverende at være barn under 9/10 år og dyrke taekwondo, så jeg gik straks i gang med at indføre bælteerne efter sommerferien 2005. Fra klubbens start i 1997 og indtil 2005 havde vi i klubben kørt med det ”traditionelle” mærkesystem (udarbejdet af Sabumnim Jesper Kristensen), hvor hvert enkelt bælte/pensum bliver delt op i 4-5 mindre prøver, indeholdende de forskellige kategorier af teknikker, som indgår i det næste bæltens pensum – eks. Spark, slag, blokeringer m.v. Vores børn i klubben kunne så i lang tid være bærer af det hvide bælte, men med tiden med en hulens masse mærker på snipperne. For at få gult bælte skulle børnene eks. have ni mærker før de skiftede til gult bælte, hvilket sagtens kunne tage 2-3 år for et barn under 9 år – vel og mærket hvis kravene i pensummet skulle efterleves. Det vil sige i 2-3 år var et barn bærer af et hvidt bælte..... Hvor motiverende er det lige?

Nu havde vi pludselig fået en enestående chance for, at få indført en visuel virkeliggørelse af, at vores små taekwoudøvere i klubben er unikke små udøvere midt i deres egen udvikling, og som derfor selvfølgelig ikke skal sammenlignes med en voksen klubkammerat.

Det første vejledende pensum bliver til

Da jeg tog hjem fra sommerlejren åbnede jeg straks min pc og greb forbundets ordinære pensum. Her tog jeg pensummet til 10. og 9. kup og fordelte indholdet på 10. mon-grader. Dertil addede jeg så motoriske øvelser og adfærds-/opdragsmæssige elementer. Det teoretiske stof blev omformuleret, så det blev mere tilgængeligt for barnetog dennes forældre.

Pensummet blev som tidl. Skrevet introduceret for de 14 klubber, der deltog i det første forløb med ”Den gode Taekwondo Klub for børn”. De fik nu til opgave, at gå hjem og tilrette det vejledende pensum, så det passede til lige nøjagtig deres klub – dækkede de behov, som de syntes var vigtige. Siden har jeg set mange flotte pensum, og et er i hvert fald sikkert – kvaliteten er helt i top!

I Esbjerg City optog vi i januar 2007 for første gang medlemmer helt ned til 4 år. I den tid de har trænet har jeg løbende justeret pensummet til, således at det passer perfekt til de små medlemmer. P.t. bærer børnene der har trænet længst tid blå bælte, så lige nu er jeg i gang med at lave pensummet til blå bælte med streg. På klubbens hjemmeside: www.esbjergcity-tkd.dk kan man se det tilrettede pensum op til blå bælte.

Små udøvere og det ordinære bæltssystem/pensum

I mange år har jeg trænet børn efter det ordinære pensum, og jeg har mange gange været frustreret over, at små flittige udøvere skulle gå så lang tid i mellem bælterne, og specielt når vi også har med en idræt at gøre, hvor der stort set ikke findes andre aktiviteter end bælterne. Så er det altså svært at hamle op med boldspilidrætterne, hvor børnene kan komme til stævne omtrent hver uge.

Taekwondobørnene skal derfor være udstyret med en enorm tålmodighed for at vedblive at have lysten til træningen, når det nu er så svært at få synliggjort overfor børnene at de bliver bedre.

Pensummet til det første bælte er ekstremt overdimensioneret for et taekwondobarn på 4-9 år. 7 stande, 8 håndteknikker, 4 benteknikker + 23 teoretiske spørgsmål. Puha – hvordan pokker skal man kunne honorere det? Værre bliver det dog til 9. kup, som også indeholder den første taeguek – en serie af sammensatte grundteknikker på hele 18 tællinger. Taegueks er det værste man kan udsætte børn under 8 år for. For det første så er de kognitivt ikke i stand til at forestille sig at en imaginær modstander angriber dem med forskellige teknikker, som de så skal forsvare sig imod. Derudover er der så mange forhold i en taeguek, som barnet slet, slet ikke udviklingsmæssigt kan honorere – højre, venstre, fremad, bagud, komplicerede vendinger som ikke er de samme hver gang, sektioner og ikke mindst evnen til at kunne orientere sig i rummet – så er det altså svært at lande det samme sted!

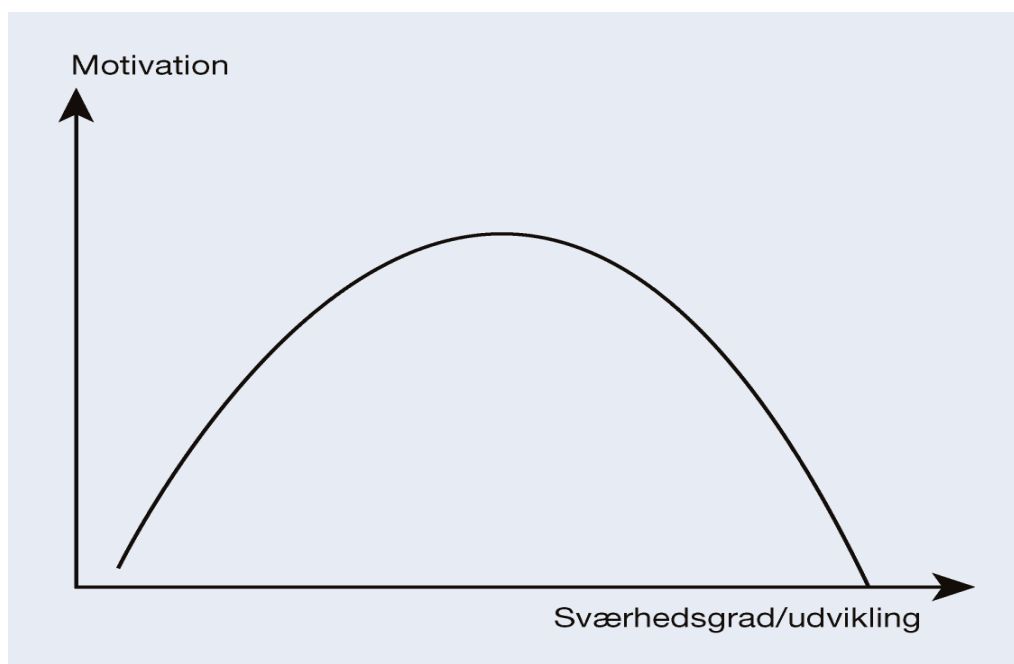
For mig at se er det ren vold at spille dyrebar træningstid på at øve taegueks før barnet er 8 år – lidt paradoksalt eftersom vi udøver en selvforsvarsidræt! Når vi så samtidigt ved, at der kommer en tid lige rundt om hjørnet, som er meget mere gunstig for den slags træning og hvor barnet kan lære 1 taeguek om ugen... hvis det skulle være☺. Det er jo heller ikke uden grund at 8-11 års alderen kaldes ”den motoriske guldalder” – her vokser kroppen roligt, der er stor intellektuel vækst og der er harmoni i nerve-muskelsammenspillet. Billedligt talt, så plejer jeg at forklare det på den måde, at vi gemmer taegueks’ne i banken, for at hæve dem et par år efter med rentes rente☺

Et barn der starter på taekwondo før 9 års alderen vil derfor have utroligt svært ved at komme længere end til 10. kup. Herefter må barnet så bare vente på, at moder natur er det nådigt og ikke venter alt for længe med at nå den motoriske guldalder. For desværre ser vi i dag, at flere og flere børn halter motorisk bagefter, og ikke er alderssvarende i forhold til hvad man eksempelvis burde kunne forvente af en 6 årig. Der er flere grunde til dette, men den altoverskyggende er, at der i dag

er alt for meget stillesiddende aktivitet – gameboy, pc, tv, etc., og barnets motorik har derfor meget svære vilkår i dagens samfund. Dertil kommer så, at forældre i stigende grad fragter deres små pus rundt til de forskellige aktiviteter – skole og fritidsaktiviteter.

Taekwondo er en perfekt idræt til motorisk svage børn – her bruges både højre og venstre side af kroppen, både arme og ben bruges og sidst men ikke mindst, så er der det opdragelsesmæssige. Hvor er det så bare ekstremt ærgerligt, at vores pensum og bæltssystem er direkte børnefjendsk, og skræmmer de fleste børn væk, når de har gået taeguek il-jang 1000 gange og stadig ikke kan beherske den. For ikke at tale om den laaange tid, der går før barnet får lov at skifte farven på bæltet – øv!

I DIF hæftet ”Idræt for børn og unge” er der en graf som på bedste vis viser hvad der sker med motivationen, hvis sværhedsgraden/udviklingen er hhv. for svær/stor eller for let/lille. Når der trænes taegueks befinder vores små udøvere sig helt til højre i kurven - det er alt for svært, og motivationen glipper derfor. Når barnet så har trænet 10. kup pensum i 2 år, ja så er det vel ikke svært at forestille sig, at barnet befinder sig i venstre side af grafen?



Jeg kan godt forstå, at de fleste taekwondoklubber kun har været udbudt træning til børn fra 8 år – nogle endda først senere. Det har været svært at skaffe trænere til den slags opslidende arbejde det er, at have med udøvere at gøre som umiddelbart ligner nogen der ikke ”fatter en s...”! Det er jo nærmest masochistisk.

Vores ordinære pensum har derfor sine udfordringer/begrænsninger i forhold til børn – ja, det er vel nærmest forbudt/uegnet for mindre børn!?

Børnemærker versus børnebælter

Nå – jamen har vi ikke i mange år kunne benytte os af børnemærke systemet – skulle det nu ikke længere være godt nok? Indtil opdagelsen af børnebælterne har jeg syntes rigtig godt om mærkesystemet og har selv brugt det i klubben. Det har været et nødvendigt supplement til det ordinære pensum/bæltesystem i træningen af de små udøvere, men børnebæltesystemet er bare meget bedre!

I forhold til pensum, så er mærkesystemet delt op i forskellige discipliner, hvorimod børnebæltesystemet er delt op på samme måde som det ordinære pensum – altså indeholdende blandende discipliner – bare i mindre målestok. I Esbjerg City er vi i forhold til mærkesystemet altid startet med standmærket, så er vi gået videre med sparkemærket, blokeringsmærket og til sidste teorimærket. På den måde bliver træningen noget ensartet, og udfordringen bliver total, når der så dukker et nyt medlem op. Dertil kommer så forældrenes bøvvl med at sy det lille mærke på, og det manglende synlige bevis på, at man altså har skiftet farve. Der bliver jo altid spurgt til hvilken farve bælte man har – et barn i mærkesystemet kan så sige ”jeg har hvidt bælte med standmærke” – modsat kan et barn i mon-systemet til gengæld svare ”jeg har gult børne-bælte” – der er altså stor, stor motivationsmæssig forskel!

Hvem må graduere til mon-grader/børnebæltegrader?

Det at forestår gradueringer er der jo meget stramme regler for i DTaF. Det er kun hvis man er 3. dan og over 18 år, at man kan erhverve sig gradueringsret. I forhold til mærkesystemet, så har trænerne selv fået lov til at forestå mærkeprøverne, uanset om de har haft gradueringsret eller ej. Når et mærkebarn så er klar til at skifte farve på bælten, ja så har det selvfølgelig været en gradueringsberettiget der har forestået prøven. I forhold til børnebælterne/mon-graderne, så er det meget forskelligt hvordan klubberne kører prøverne. I nogle klubber er det gradueringsberettigede der tager sig af dem, men i Esbjerg City er det trænerne på de enkelte hold der tager sig af dem. Det er meget bevist at vi som initiativtager ikke kalder bælteprøverne for gradueringer – vi vil nemlig ha' at man skal få opfattelsen af at prøverne er sammenlignelige med gradueringerne til det ordinære pensum. Til prøverne går børnene op holdvis, og ingen kan dumpe! Der går min. 3 måneder mellem hver prøve, så på den måde er det faktisk realistisk at opnå sort børnebælte på 3 år. Hos os er det

dog et krav at man har passet sine træninger – ellers må man bare vente til næste prøve. Prøverne foregår i øvrigt på en alm. Træningsdag, så er vi sikre på, at alle har mulighed for at komme. Det er min klare opfattelse, at de daglige trænere for mon-holdene sagtens selv kan forestå prøverne – gradueringsret eller ej! Det er også super motiverende for trænere, at de selv kan styre og planlægge prøverne, uden at der skal koordineres med en gradueringsberettiget. I nogle klubber har man heller ikke en gradueringsberettiget, så her kan der gå forfærdelig lang tid i mellem prøverne, og så går lidt af ideen ligesom af.

Overgangen til det ordinære pensum/bæltesystem

Når jeg finder, at det udmærket kan være holdenes egne trænere, der forestår prøverne, så hænger det sammen med, at et sort børnebælte svarer til 9. kup – og personligt tror jeg ikke, at der findes den gradueringsberettiget der ikke har givet et barn som har trænet i 3 år og passet sine ugentlige træninger gult bælte – men måske jeg tager fejl? Hos os er det tillige sådan, at når man har nået en alder og en modenhed, der gør at man skal skifte til et hold, som kører efter det ordinære pensum – ja, så tager man sit børnebælte/mon-grad med, og man indstilles så til graduering (min. gult bælte, hvis barnet har sort mon-grad), når man er i stand til at honorere pensummets krav. Systemet er efter min opfattelse på den måde vandtæt i forhold til, at sikre en ordentlig kvalitet hos udøverne. Dertil kommer så den ekstra ballast de har fået i forhold til motoriske færdigheder og opdragelse. Hvis man skifter hold inden man har opnået sort mon-bælte, så tager man stadig sit mon-bælte med, og indstilles så af træneren til en ordinær graduering, når barnet har opnået de nødvendige færdigheder. Her kan der første gang max. Indstilles til 9. kup, og tidsintervallet skal selvfølgelig overholdes – dvs. at barnet skal have trænet og været medlem af forbundet i min. 6 mdr. (- prøvetiden i klubben og den tid det tager for sekretariatet at registrere medlemmet).



Billeder fra en mon-prøve i Esbjerg City

Mon-gradueringer/børnegrader og passet?

Vores Taekwondopas er i vores verden lige så vigtigt som vores dåbsattest. I den kan man læse alt om en udøvers taekwondoliv – det være sig, hvornår man startede, hvilken grad du bærer, hvem der har gradueret dig, resultater ved stævner, kurser etc. Man kan dog endnu ikke læse hvilken mon-grad et barn bærer. Jeg håber derfor meget, at vores DTaF i fremtiden også kommer til at rumme plads til indskrive disse grader. Sabumnim Jesper Kristensen fra Ålborg er allerede på forkant, og har i hans klub indført et indstik til passet. Jeg vedhæfter det som bilag.

Små udøvere og et par svære elementer

Jeg vil under dette punkt eksponere 2 eksempler på elementer, der temmelig sikkert også har været med til at mange klubber har været meget tilbageholdende med at optage små udøvere.

Nødværgeparagraffen og børn

Allerede til 10. kup skal man kunne nødværgeparagraffen, der i den korte version går ud på at man at den nødværge man bruger i selvforsvar skal være nøje afpasset angrebet, ellers kan man som udøver af en selvforsvars-/kampidræt blive meget hårdere dømt end ”almindelige borgere”.

Hvordan pokker forklarer man det til et barn under 10 år?

Det gør man heller ikke, men man har som træner et kæmpe ansvar for, at fortælle sine børn, at man altså skal passe meget på med ikke at misbruge det man har lært – det falder skidt tilbage på vores idræts, når vores medlemmer misbruger det de har lært. I Esbjerg City gør vi det på en meget enkelt måde. Vi fortæller børnene, at man kun må lave taekwondo i klubben. Hvis man gerne vil vise hvad man kan i børnehaven, så skal man have lov af en voksen/pædagog forinden. Ligeledes skal man også have lov af sine forældre, hvis man skal træne- eller vise hvad man kan derhjemme. Hvis man bliver overfaldet, skal man gøre alt hvad man kan for at løbe sin vej – det er den allerbedste selvforsvar. Hvis man ikke kan det, så skal man selvfølgelig forsvare sig selv. Vi har endnu ikke haft eksempler på, at vores små udøvere ikke har kunnet styre deres færdigheder, så jeg tror at vores metode virker.

Hvordan lærer man et barn at binde sit bælte – den gordiske knude?

Et andet forfærdeligt svært element for vores små udøvere er det at kunne binde sit bælte ”to gange rundt om livet, føre den ene snip ind under de to lag bælte og herefter binde en korrekt knude, hvor snipperne hænger lige ned og er lige lange” – TAG DEN! Hvordan pokker skal et barn kunne klare denne opgave, når alle forhold taler i mod?! Det svarer vel til, at be’ en flodhest om, at kravle op i et

træ! For det første, så er der kompleksiteten i bæltebindingen – det indeholder som beskrevet mange elementer. Når et barn på 4-6 år end ikke er i stand til at binde et snørebånd, så er der ikke meget der tyder på, at det kan lære at binde et bælte korrekt.

For det andet, så er et barn altså ikke en formindsket udgave af en voksen – et barns dimensioner er meget forskellige fra en voksens, og det får stor betydning for barnets evne til at binde sit bælte. Som man kan se af det efterfølgende skema, så er der store proportionsmæssige forskelligheder. Et barn på 4-6 år har forholdsvis større omfang om maven og ekstremiteterne (arme og ben) er forholdsvis kortere end en voksen. Hvordan søren skal de noget kortere arme så kunne tage imod bæltet bag om ryggen, når maven nu også fylder mere i omfanget end en voksen?

For det tredje, så har et barn i alderen 4-6 år ret svært ved at binde sit bælte, så knuden ikke går op. Hvordan løser man så dette problem – er det en gordisk knude eller hva'? Det troede jeg selv at det var, indtil min kreative kollega Tommy Mortensen fandt på at få fremstillet færdigbundne bælte med velcro-lukning – hvor genial har man da lov til at være! Det er vel heller ikke uden grund, at mange børnesko bliver produceret med velcro!? Jeg husker endnu, med smil på læben, hvordan en fortørnet klubformand ringede mig op, og talte med store bogstaver imod dette kryster af et bælte – hvordan søren kunne man da synke så dybt og gå på kompromis med så vigtigt et element i taekwondolæren? Jeg tror at mange har det ligesom ham, så derfor så jeg det som en stor opgave at forklare og begrunde overfor ham hvorfor jeg nu også syntes at det var helt i orden. Jeg tror såmænd at også han nu har indført bælte med velcro i hans klub.

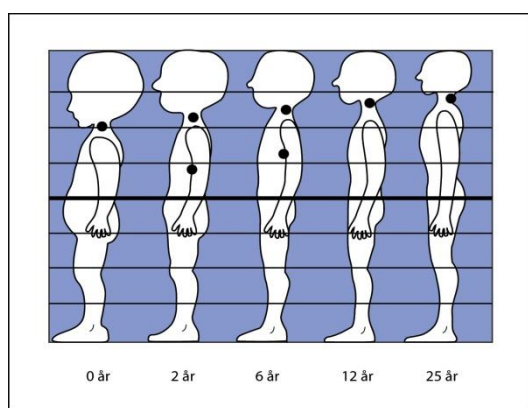


Fig. Kroppens forskellige aldersmæssige proportioner



Bill. Rasmus på 4 og Andreas på 6 år får deres første bælte med velcro

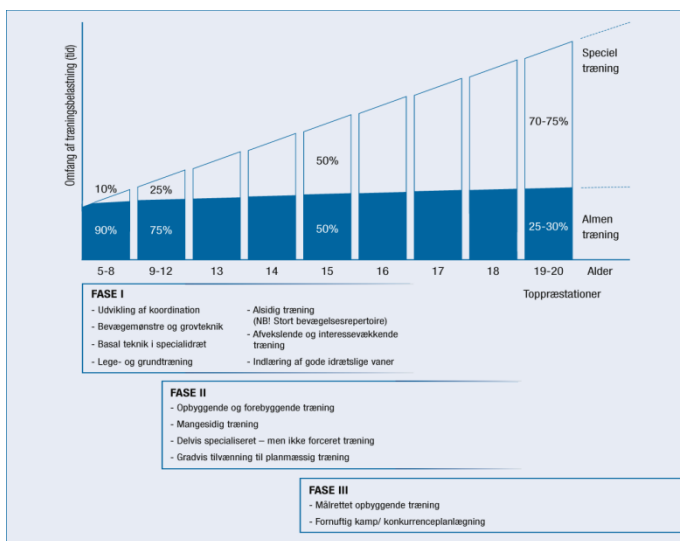
Det er selvfølgelig et holdningsspørgsmål om man vil indføre bælte med velcro, men hvis ikke man gør det for de helt små udøveres vedkommende, så skal man bare være klar på, at man kommer

til at binde mange bæltter i løbet af et træningspas. I det første vejledende pensum kan man læse, at man skal kunne binde sit bælte til den første prøve. I Esbjerg City indgår denne færdighed nu først til blåt mon-bælte på holdet for de 4-7 årige, men vil for fremtiden først indgå til sort mon-bælte. Indtil da har de 4-7 årige bæltter med velcro – og det har vi ingen problemer med!

Pensum og motorik

Som bilag 1 har jeg vedlagt det pensum, som jeg udarbejdede i forbindelse med opstart af første runde af ”Den gode Taekwondoklub for børn”. I dette pensum har jeg som tidligere beskrevet taget forbundets pensum for 10. + 9. kup og fordelt teknikker og teori på de 10 børnebæltter. Dog er der også indeholdt teknikker fra højere bæltter, som børn sagtens kan mestre – eksempelvis et springspark. Derudover indeholder pensummet også elementer af motoriske og disiplinære/adfærdsmæssige karakterer. På den måde er pensummet med til at sikre, at træningen også sørger for at barnet bliver bedre til de elementære motoriske øvelser, som altså ligger til grund for at vi også med tiden kan lære at beherske krævende taekwondo-øvelser. Så selv om det ved første øjekast ser mærkeligt ud, at et taekwondopensum også indeholder motoriske basisøvelser, så er vores evner i det grundmotoriske altså forudsætningen for, at vi også kan blive dygtige taekwondo-udøvere. Jo yngre aldersgrupper vi tager ind, jo større krav stilles der til instruktørens evne i at planlægge sin undervisning, så den i højere grad prioriterer den elementære motorik frem for den taekwondo-specifikke træning.

At investere træningstid i almene motoriske øvelser, er ligesom at sætte penge i banken, for flere år efter at hæve dem igen med rentes rente. Ergo - når vores små taekwondo-børn bliver dygtige til at kravle, hinke, hænge, rulle, trille, balancere, hoppe på et ben, slå en koldbøtte, etc. – ja, så kan vi være evig forvisset om, at de vil få meget lettere ved at lære komplekse taekwondoøvelser (eksempelvis taegueks) senere i deres taekwondoliv.



Illustrationer der viser vigtigheden af alsidig træning



Alexander på 4 år viser ”hula-spring” ved Idrætsnatten 2007

Konklusion

Selvfølgelig skal børn have deres eget pensum! Det er netop IKKE at gå på kompromis med vores krav om beherskelse af pensum for at kunne bære et givent bælte. Det er netop at gå på kompromis med kvalitet, hvis vi vedbliver at give børn et bælte som de rent fysisk og psykisk(mentalt) ikke er kompetente til at bære. Kun ved at give børn deres eget bæltensystem og træningsform kan vi forsvare at lukke dem ind i vores idræt, og gøre dem til stolte og berettigede indehavere af det bælte de bærer om livet. Derfor følger lige efter konklusionen mit bud på et lovforslag, der ved et flertal på repræsentantskabsmødet 2009 vil gøre børnepensummet(mon-grader) med tilhørende børnebælter/mon-bælter til en accepteret og helt legal aktivitet i Dansk Taekwondo Forbund.

Lovforslag

Ændringsforslag til DTaF's love afsnit 8. Forslag til ny paragraf 1 – der efterfølgende vil rykke de andre paragraffer ned.

§ 1 Mon-prøver (børnebælter)

Stk. 1 Klubber med medlemmer under 10 år kan vælge at indføre mon-bælter, som er et hvidt bælte med en centreret gennemgående farve, svarende til rækkefølgen i DTaF's ordinære bælte-system (undtaget gul streg). Mon-penummet med tilhørende bælter er et supplement til forbundets ordinære system, som tager udgangspunkt i barnets udvikling.

Stk. 2 Klubberne skal ved benyttelse af mon-systemet indføre et mon-pensum, som minimum indeholder pensummet til 9. kup – fordelt på 10 mon-grader. Man kan tage udgangspunkt i, - eller benytte sig af forbundets vejledende pensum.

Stk. 3 Sort mon-grad svarer til 9. kup.

Stk. 4 Tidsintervallet mellem hver mon grad er min. 3 måneder.

Stk. 5 Udøveren skal have indløst licens.

Stk. 3 Det er den enkelte klub der bestemmer hvem der må foretage mon-prøverne.

Stk. 4 Ved overgang til fra mon-grader til det ordinære bælte-system er det en gradueringsberettiget, der skal forestå gradueringen. Et børnebælte kan max. omkonverteres til 9. kup, hvis kravene til tidsintervallet er opfyldt.

Litteraturliste/kildeliste

- *"Barn i vekst"*, af Arne Sivertsen. Universitetsforlaget Oslo, Bergen, Stavanger, Tromsø
- *"Idræt for børn og unge"* 2. udgave 2004. Danmarks Idræts-Forbund
- *"DTaF's love"*
- *"Indstik til passet"* af Jesper Kristensen, Ålborg Taekwondo Klub