



Familiehold

Af Louise Dohn, Vanløse Taekwondo Klub, december 2012

Hvorfor familiehold?

Da jeg startede Vanløse Taekwondo Klub (september 2011) var en af de områder, jeg ville prøve kræfter med, et familiehold. Dette var især fordi, jeg har hørt mange forældre beklage sig over, at de mangler noget en sjov og fysisk aktivitet, de kan foretage sig med deres børn. Samtidigt er mange forældre idag i betydeligt bedre form end tidligere generationer, og holder sig godt langt oppe i årene, så jeg tænkte at det var et forsøg værd.

Hvem kan være med?

I Vanløse TKD har udgangspunktet været, at alle familiemedlemmer kan deltage (1 familiemedlem skal selvfølgelig være medlem af klubben i forvejen). Det er i øvrigt altid muligt at komme og gæstetræne, hvis man er medlem af en anden Taekwondo-klub i DK (hvis nogle fra Jylland er på københavner-besøg el lign).

Der er ikke nogen aldersgrænse (rekorden for ældste person er 69 år indtil videre), men mor/far må selvfølgelig tage sig af de helt små, hvis de skal være med (op til ca. 4 år).

Der er ej heller grænse i forhold til bælte-niveau, øvelserne kan tilpasses både hvidt, sort og alt indimellem.

Hvordan trænes der?

Det er væsentligt, at der inkorporeres lege, især under opvarmningen. I udgangspunktet er træningen selvfølgelig på børnenes præmisser og der skal rammes så bredt som muligt.

Det er vigtigt at det er ud fra egen fysiske evner. Børn/unge/voksne/ældre har forskellige grænser. Jeg plejer at sige (mest til de meget voksne), at de ikke skal blive ved, hvis det er for hårdt eller de får det dårligt, men omvendt ikke skal give op med det samme, hvis de bliver lidt forpustede (alt efter hvem der er til træningen den dag, det er meget forskelligt).

Jeg forsøger så vidt muligt at lave øvelser i par eller flere, så familien kan træne sammen som muligt (ved introduktion til nye handlinger er det dog nemmest at stå enkeltvis). Når familien står sammen, bruger jeg øvelser, hvor der ikke indgår "impact" – altså slag, spark osv på puder/sinker, da voksne selvfølgelig har langt højere impact level (kan dog gøres i nogle tilfælde, men ikke ret meget og ikke ret længe). For at de voksne så også skal få lov til at høvle igennem, blander jeg parrene undervejs (ved nogle øvelser står voksne mænd med voksne mænd, bedstemødre med bedstemødre etc).

Der er dog masser af ting, der kan laves uden interaktion med impact, så et langt stykke hen ad vejen kan familiemedlemmerne træne sammen.

Hvor ofte trænes?

Vi har trænet 2 lørdage i måneden fra 12-13. Oprindeligt var det fordi, vi ikke kunne få flere eller andre tider, men nu er det tradition og det er meget passende, både i frekvens og selve tidspunktet /tidsrammen (11-12 er dog også ok). Det er ikke anbefalelsesværdigt at gå over 1 time.



Hvad kræver det af træneren?

Der er ingen tvivl om, at det kræver en virkeligt erfaren træner til familiehold. Der er mange variabler og faktorer, der spiller ind, man skal virkeligt kunne undervise på alle niveauer og helst på een gang. Når det så er sagt, så er det det hele værd i forhold til den glæde og udfordring, der er ved det, synes jeg – det er rigtigt sjovt 😊

Erfaringer

Jeg er gået lidt på kompromis med at stå på helt lige rækker osv under træningen, men bruger oftest en stor cirkel når vi er samlede. Ellers foregår alt andet efter normerne i en dojang.

Det er en stor fordel at forældrene prøver TKD på deres egen krop, det giver en god forståelse for, hvad børnene laver i den daglige træning og de har meget nemmere ved at hjælpe dem med at øve sig derhjemme, f. eks (og børnene synes omvendt, at det er tæskesjovt at belære deres forældre 😊). Samtidigt har vi rekrutteret en del nye medlemmer via familieholdet, både forældre der er startet på voksenholdet og søskende, der er startet på børneholdet.

Familietræningen er hygge på højt niveau, vi har virkeligt tilfredse ”kunder”. Jeg vil helt sikkert anbefale andre at prøve det af, hvis man har ressourcerne – jeg tror også, at det i højere grad vil blive normen i de kommende år i idrætslivet.

Denne beskrivelse har alene været mit input og erfaringer i forhold til at starte familiehold indtil videre – der er helt sikkert andre måder, man kan gøre det på og jeg håber, at flere klubber vil prøve det af fremtidigt. Hvis nogle har lyst til erfaringsudveksling på den konto, er de meget velkomne til at kontakte mig (også for spørgsmål, forespørgsler på deciderede øvelser osv, selvfølgelig).

Louise Dohn, 4. dan

Chefinstruktør Vanløse Taekwondo Klub

vanloesetaekwondo.dk

Mobil: 2615 6789

Mail: louise.dohn@gmail.com