



Projektbeskrivelse Gråbælte

Der findes i tusindevis af forhenværende danbærere i Danmark som drømmer om et comeback; dem vil vi hjælpe tilbage i dragten - så de kan hjælpe til med at skabe det bedste og mest varierede kampsportstilbud for flest mulige i Danmark.

Projektet sætter fokus på et udbredt fænomen, nemlig frafaldet blandt danbærere. Danbærerne er dem der tydeligst tegner taekwondo i Danmark såvel som verden over.

At miste dem, er som at miste en del af taekwondo og de ressourcer der skal til for at bære taekwondo videre og ud til flest mulige.

Ambition

At reaktivere flest mulige "gamle" sortbælte som har lagt taekwondo bag sig

Vi siger ofte, at Taekwondo er for livet – vi vil gøre påstanden sand, ved at tage de danbærere til os, som har lagt taekwondo bag sig. Og derved få en egentlig seniordivision i vores sport der p.t. overvejende er for børn og unge.

Baggrund

- Ca. 62.000 DTaF licenser til dato, p.t. ca. 7.500 aktive udøvere, heraf 5,7% danbærere (% udregnet globalt). Hvis samme procentdel er gældende for de ca. 54.000 fhv. TKD udøvere er det ca. 3.100 forhenværende TKD danbærere i Danmark. (Heraf anslået min. 12% i stor-Aarhus området = ca. 370 personer). Tallene er anslåede og behæftede med stor usikkerhed, og baserer sig på frit tilgængelige oplysninger hentet fra kilder som wikipedia mv.

Vi søger om midler til:

- udarbejdelse af overordnet træningsforløb af 6 mdrs. varighed med rød tråd og fokus på "rehabilitering af gamle sortbælte" : xxx,-
- udarbejdelse af kostprogrammer og andet målrettet mod "gamle" sortbælte : xxx,-
- aflønning af eksterne senior-trænere : xxx,-
- dokumentation, rapportering og anbefalinger / best practice : xxx,- (evt. på engelsk af hensyn til formidling inden for ETU og WTF)
- markedsføring : xxx,-
- diverse, endnu ikke definerede omkostninger xxx,-

I alt xxx,-

Forløbet påtænkes etableret og opstartet oktober 2011.



Primære formål

- 1) At undersøge muligheden for, relativt hurtigt at få flest mulige voksne og erfarne mennesker med høj taekwondo anciennitet og forskellige baggrunde, til at involvere sig i foreningsliv og trænerfunktioner med henblik på at kunne udbyde det bredest tænkelige program og mest varierede træningstilbud i klubben til flest mulige.
- 2) At give de "gamle" sortbælter mulighed for, på et forløb af 6 måneders varighed, at komme tilbage til noget af den form de havde på det tidspunkt de forlod taekwondo.
- 3) At undersøge muligheden for hvorvidt dette "come-back" kan skabe et stort engagement, ansvar og gejst i foreningsarbejdet (parallelt med - men uden sammenligning i øvrigt - med konvertitter, nye ikke-rygere, ny-omvendte vegetarer og andre "frelste" (vi har i klubben et antal "gamle" som er kommet tilbage, og vi oplever et enormt drive og engagement hos disse)).
- 3) At undersøge hvorledes vi kan fastholde dem der kommer tilbage, og skabe en varig tilknytning til klub og foreningsliv, med afsæt i gode sociale oplevelser, varierede træninger, meningsfulde opgaver (i bestyrelsesarbejde, arrangementsudvikling, trænerroller på ovennævnte holdeksempler etc.).
- 4) At undersøge indflydelsen på det generelle TKD niveau i klubben, når et stort antal sortbælter "kommer tilbage".
- 5) At undersøge muligheden for, om de principper der udvikles i pilotprojektet kan finde anvendelse i et mere generelt tilbud som målrettes mod "alle" tidligere taekwondo-udøvere.
- 6) At undersøge muligheden for, om de principper der udvikles i pilotprojektet kan finde anvendelse i et mere generelt tilbud der henvender sig til folk der tidligere har trænet andre (evt. beslægtede / lignende) kampsportsstilarter.
- 7) At undersøge betydningen af det sociale, nostalgiske og gensynet med kendte ansigter "fra dengang",
- 8) At føre protokol over arbejdet og føre statistik på
 - A) Søgningen til "Gråbælte comeback" forløbet
 - B) Deltagelsen i perioden
 - C) Succesraten / hvor mange gennemfører
 - D) Hvor mange søger efterfølgende over på regulære hold
 - E) Hvor mange vælger efterfølgende at søge tilbage til tidligere klubber
 - F) Hvor mange påtager sig en aktiv rolle i foreningsarbejdet ad 1
 - G) Fysiske forhold (vægt, livvidde, min-max puls, hurtighed etc)
- 9) At afrapportere resultaterne til DtaF og BIU med henblik på evt. implementering nationalt og evt. internationalt.

Sekundære formål

Udover de gængse træningshold (begynder, børn, voksne, kamp, teknik samt høj- og sortbæltehold), frigøres der kræfter til iværksættelse af andre projekter.



Start

Udviklingskonsulent kan hjælpe dig med at skaffe liste over tidligere medlemmer, i dit område. Det vil naturligvis være "et detektivarbejde" at finde dem igen, adresse, telefonnumre kan jo være ændret. Fortæl om det skal være elever der har dyrket Taekwondo i f.eks. 5 år, eller om det kun skal være tidligere sortbæltet. Den umiddelbare fordel ved dette er, at disse let kan anvendes som instruktører, efter gennemgang af forløbet.

Indledning

Når man en gang har været en del af Taekwondo vil det altid være i en, selv om man er stoppet pga. uddannelse, familie osv.

På et tidspunkt får man lyst til at starte igen, men det er svært og man tror ikke man er god nok.

Til eleverne

Det er så svært at starte igen; så meget er glemt, så meget er mistet – smidighed, hurtighed og styrke tabt. Og du fornemmer måske at kun vægt, stivhed og livvidde er vundet. Men det er muligt, at komme tilbage til noget af det du var engang. Det er sandsynligt, at du ikke kommer tilbage til helt det samme fysiske niveau du var på - du er jo ikke blevet yngre - og måske vil det vise sig, at du ikke bliver den på holdet der kan sparke hverken højest eller hurtigst. Men det betyder ingen ting, for taekwondo er din egen rejse, og det gælder ikke om at give de andre baghjul – men dig selv. For at du kan fastholde dig selv her i den svære opstartstid, kan det være en god idé, at sætte dig selv et par personlige målsætninger for de kommende måneder. Det kan eksempelvis være fysiske forhold som kan måles ved hjælp af en badevægt, et målebånd og stopur, eller det kan være en målsætning om at kunne gå Koryo Poomse fejlfrit fra ende til anden. Det kan være så meget - du skal selv finde målsætningen ved at mærke efter indeni, hvad det er du gerne vil kunne og være igen. Skriv eventuelt målsætningen ned et sted, så er det nemmere at komme i hu. Du behøver ikke dele den med nogen, det er din egen målsætning – og kontroller lejlighedsvist hvordan det går med at indfri den. Og afhængigt af hvor realistisk en målsætning du har sat dig, og afhængigt af hvor meget du ønsker at indfri den, så vil du i løbet af de kommende måneder kunne genrejse dig som kriger og blive noget af det du var engang. Og med din større livserfaring også andet og mere end det. De næste 6 måneder vil vi på holdet hver især indfri vore egne målsætninger, og langsomt, sikkert og vedholdende realisere vort eget individuelle potentiale. Og pludselig er vi der, hvor det hele føles rigtigt igen. Der hvor sparket, slaget og kampråbet sidder lige i skabet og det hele siger klik.



Instruktører

Vi har samlet et formidabelt dreamteam af trænerere med i alt 58 dan til at instruere dig og dine ingebær m/k, og de udmærker sig ved udover deres høje taekwondo anciennitet også at have fine linjer og furer i ansigtet samt gråt, meget eller lidt hovedhår. Med andre ord, de har både været i sporten og livet et stykke tid, og de kender således både sporten indgående og de udfordringer som du i den kommende tid vil blive mødt af. Instruktørerne ved også, at du for at orke at komme igen uge efter uge, skal have en god oplevelse, en fornemmelse af succes og af at have opnået noget. Derfor er overliggeren individuel for hver enkelt af Jer – og du sætter den selv, ikke instruktøren. Instruktøren sammensætter blot et program som både kan give udfordringer og samtidigt er overkommeligt. Instruktørerne kommer fra nær og fjern og har tilknytning til forskellige klubber.

<Indsæt navn, billeder, speciale mv. her for instruktørerne>

Træningsplan

Dato: Tema: Instruktør:

09.10.2011 Åbningstræning xx, 7. dan + xx, 7. dan
16.10.2011 Poomse xx, 4. dan
23.10.2011 Efterårsferie Ingen træning
30.10.2011 Hosinsul xx, 4. dan + xx, 5. dan
06.11.2011 Hanbon kiereugi, kyokpa xx, 7. dan
13.11.2011 Back to basics - grundteknikker xx, 3. dan
20.11.2011 Tang Soo Do xx, 4. dan
27.11.2011 Hanbon kiereugi, grundteknikker xx, 5. dan
04.12.2011 Poomse Salvatore xx, 4. dan
11.12.2011 Sparketeknik xx, 5. dan
18.12.2011 Juleferie Ingen træning
25.12.2011 Juleferie Ingen træning
01.01.2012 Juleferie Ingen træning
08.01.2012 Grundteknikker xx, 4. dan
15.01.2012 Klask i vesten! Kamp-træning xx, 4. dan + xx, 5. dan
22.01.2012 Grundteknikker xx, 7. dan
29.01.2012 Back to basics - grundteknikker xx, 3. dan
05.02.2012 Tang Soo Do xx, 4. dan
12.02.2012 Vinterferie, ingen træning
19.02.2012 Vinterferie, ingen træning
26.02.2012 Traditionel Taekwondo xx, 7. dan
04.03.2012 Poomse xx, 4. dan
11.03.2012 Sparketeknik xx, 5. dan
18.03.2012 Klask i vesten! Kamp-træning xx, 4. dan + xx, 5. dan
25.03.2012 Diplomoverrækkelse v. xx + xx, 9. dan + xx, 5. dan



Skader

Når du ved hvad din krop har præsteret før, er det meget nemt at komme til at tro, at du allerede den første dag, skal tvinge din krop ud i aldersstridige yderpositioner; tag den nu med ro, du når det nok - hvis du får en skade nu, kan det være at det er slut.

Akutte skader

Vær opmærksom på symptomerne:

- Smerte
- Nedsat kraft i bevægelser
- Ændret bevægelsesmønster
- Hævelse og misfarvning
- Forebyggelse
- Som træner kan man forebygge, at de akutte skader opstår - vær opmærksom på:
 - Grundig opvarmning.
 - Er eleven træt eller uoplagt og føles kroppen svær at varme op, kan det være tegn på overbelastning .
 - Er eleven øm i musklerne må der trænes, men ikke hvis eleven er øm i leddene – det sidste er tegn på overbelastning.
 - Træningen skal være på et individuelt niveau. Forreste elevs apchagi er måske højere og bedre end bagerste mands - men det skal der være plads til.

Restitution

Overbelastningsskader opstår, når væv i kroppen udsættes for mange ensartede belastninger, og vil på et givent tidspunkt nå sin tolerance for belastning. Forsættes herudover opstår en overbelastningsskade, typisk ved:

- For megen træning
- For hård træning
- For kort restitution
- Ensformig træning

Når udøveren ikke at restituere fuldt efter den forgående træning, betyder det at udøveren har en muskelsmerte/ømhed, når næste træning starter. Det medfører at musklerne ikke fungerer optimalt, hvilket igen medfører at stabiliteten omkring eksempelvis knæleddet er nedsat, hvilket kan skabe en situation hvor der kan opstå en skade. Med træningen øger vi kroppens tolerance, og grænsen flyttes for hvad vævet kan holde til. Blot skal vi huske på, at det er i pausen mellem træninger, at vævet bygger sig op og bliver stærkere. Dette hold er for "voksne" mennesker - pas nu på Jer selv!



Gråbæltetilbud

Strammer din dobok over bug eller bag, eller virker bukserne besynderligt korte og strammer de i skridtet, kan det være at du er bedst tjent med en ny.

Må vi præsentere: Et knaldtilbud fra xxx

Dobok m. sort revers xxx,-

Sort bælte xxx,-

Drikkedunk xx,-

Taske xxx,-

God pris xxx,-

Super Gråbæltepris xxx,-

<Indsæt billeder af produkterne her>

Indmeldelse

Alle på gråbælteholdet skal have en licens hos DTaF som koster kr. xxx,-

I DTaF licensen er udover mulighed for deltagelse i gradueringer, stævner m.v. under DTaF også indeholdt en kollektiv ulykkesforsikring.

Kontingent for et kvartal er kr. xxx,- (instruktører er selvfølgelig kontingentfrie).

Opkrævningen kommer senere.

Indmeldelsesblanket

Udfyld og aflever til din instruktør

Navn

Adresse

Postnummer

By

Telefonnummer

Fødselsdato

E-mail

Mobiltilf. (som du vil modtage SMS'er på om aflysning af træninger o.lign.)

Har Taekwondopas Nej Ja

Pas nr.

Kryds af, hvis klubben må benytte video/billedmateriale af indmeldte

Ja, xxx Taekwondo Klub har hermed tilladelse til at benytte fotos og videomateriale af indmeldte, taget i forbindelse med aktiviteter i klubben. Benyttelsen omfatter aviser og internet.

Dato Forælder / Værges underskrift (Hvis indmeldte er under 18 år)

Dato Egen underskrift