

Dansk Taekwondo Forbund



FORÆLDRE/BARN TAEKWONDO

*Træn sammen - udvikl jer sammen.
Udviklet i samarbejde med Tommerup Taekwondo Klub.*



20
26



Indhold

- 01** **Hvorfor Forældre/barn taekwondo?**
- 02** **Målgruppe og organisering**
- 03** **Klubbens årshjul**
- 04** **Træningsfilosofi**
- 05** **Standard træningsprogram**
- 06** **Aktivitetsbank**
- 07** **Overgange og sociale aktiviteter**
- 08** **Instruktørmanual og succeskriterier**

01

Hvorfor Forældre/barn taekwondo?

Forældre/barn taekwondo skal være Dansk Taekwondos stærkeste familiekoncept og en naturlig indgang til livet i taekwondoklubben.

Konceptet bygger på en enkel idé: Når børn og voksne træner sammen, skaber vi ikke blot dygtigere udøvere, vi skaber stærkere fællesskaber.

Forældre/barn taekwondo skal hjælpe klubberne med at:

- Tiltrække nye familier til sporten
- Skabe trygge og aktive fællesskaber
- Øge motivationen blandt både børn og voksne
- Understøtte en naturlig overgang til klubbens øvrige hold
- Udvikle fremtidens frivillige, instruktører og klubledere

Forældre/barn taekwondo er derfor et fællesskab, hvor familier får værdifuld kvalitetstid sammen gennem en fælles aktivitet. Her lærer og udvikler børn og voksne sig side om side og bliver samtidig en aktiv del af klubfællesskabet. For klubben kan holdet samtidig være et stærkt redskab til både rekruttering og fastholdelse og dermed skabe et solidt fundament for klubbens fremtid.



Forældre/barn taekwondo giver børn og voksne mulighed for at træne sammen, lære sammen og udvikle sig sammen.

I modsætning til mange andre idrætsgrene kan taekwondo tilpasses, så børn og voksne kan deltage på samme hold og opleve glæden ved at være aktive sammen. Det skaber unikke oplevelser og styrker relationen mellem barn, forælder og klub.

For **barnet** skaber konceptet en tryk og motiverende introduktion til idrætten. Barnet oplever støtte fra en kendt voksen, samtidig med at det udvikler sine motoriske, sociale og tekniske færdigheder.

Barnet får:

- En tryk start i idrætslivet
- Øget motivation og træningssglæde
- Bedre fremmøde og kontinuitet
- Stærkere relationer til klubben og andre medlemmer

For den **voksne** er konceptet en mulighed for selv at blive aktiv og få fælles oplevelser med sit barn.

Mange forældre oplever, at de gennem holdet finder glæden ved motion og fællesskab og senere vælger at fortsætte på klubbens voksenhold.

Den voksne får:

- Motion og personlig udvikling
- Kvalitetstid med sit barn
- Nye sociale relationer
- En naturlig vej ind i voksen-taekwondo

Målgruppe

Forældre/barn taekwondo henvender sig primært til børn i alderen 5-9 år og deres nære voksne.

Den voksne deltager aktivt i træningen sammen med barnet og kan eksempelvis være:

- Mor eller far
- Bedsteforælder
- Bonusforælder
- En anden nær voksen relation

Den anbefalede model er, at hvert barn deltager sammen med én voksen. Dette sikrer nærvær, støtte og mulighed for at skabe fælles oplevelser gennem træningen. En forældre kan også have flere børn med. Selvom fokus er på relationen mellem barn og voksen, er målet samtidig at skabe nye relationer på tværs af familier, så både børn og voksne gradvist bliver en del af klubbens fællesskab.

Organisering

Det anbefales, at holdet træner én gang om ugen i 50 minutter.

Denne træningsmængde giver en god balance mellem læring, udvikling og familiernes hverdag.

En typisk holdstørrelse er mellem 10 og 20 familier. Dette skaber et miljø, hvor der både er plads til individuelle relationer og et stærkt fællesskab på holdet.

For at sikre kvalitet i undervisningen anbefales følgende bemanding:

- Op til 10 familier - 1 - 2 instruktører
- 15-20 familier - 1-2 instruktører og 1 hjælpeinstruktør

Ved større hold kan det være en fordel at inddrage unge hjælpeinstruktører eller frivillige forældre, særligt ved lege, stationstræning og sociale aktiviteter.

Det vigtigste er ikke antallet af instruktører, men at alle deltagere oplever nærvær, aktivitet og mulighed for at få hjælp under træningen.

Det behøver ikke være svært at komme i gang med Forældre/barn taekwondo. Med en enkel plan og tydelige rammer kan klubben skabe et hold, hvor familier træner sammen, bliver en del af fællesskabet og får en naturlig vej videre i klubben. Nedenfor er otte enkle trin fra idé til et velfungerende hold.

SÅDAN KOMMER I I GANG

8 TRIN TIL ET STÆRKT FORÆLDRE/BARN TAEKWONDO HOLD

Følg denne enkle plan, og skab et trygt og inspirerende fællesskab, hvor børn og voksne kan træne sammen, udvikle sig og blive en del af klubben.



1



FIND INSTRUKTØR

Find en engageret instruktør med lyst til at arbejde med børn, voksne og fællesskab.



2



VÆLG TRÆNINGSTID

Vælg en fast ugentlig træningstid, der passer målgruppen og familiernes hverdag.



3



FASTSÆT MÅLGRUPPE

Definer målgruppe (alder 5-9 år og deres voksne) og aftal, at hvert barn deltager med én voksen.



4



MARKEDSFØR LOKALT

Fortæl om holdet lokalt – brug sociale medier, plakater, skole, institutioner og netværk.



5



AFHOLD PRØVETRÆNING

Inviter til en sjov og uforpligtende prøvetræning, hvor familierne oplever fællesskabet.



6



START HOLDET

Byd velkommen til holdet og skab trygge rammer, genkendelighed og glæde fra første træning.



7



PLANLÆG FØRSTE MON-PRØVE / SOCIALE AKTIVITET

Skab motivation med en første Mon-prøve og planlæg sociale aktiviteter, der styrker fællesskabet.



8



PLANLÆG OVERGANG TIL ØVRIGE HOLD

Skab en naturlig vej videre – besøg andre hold, find en buddy og støt familien i at fortsætte rejsen i klubben.



HUSK: Det vigtigste er relationer, tryghed og oplevelser sammen. Når familier trives, bliver de en aktiv del af klubben – i dag og i mange år frem.



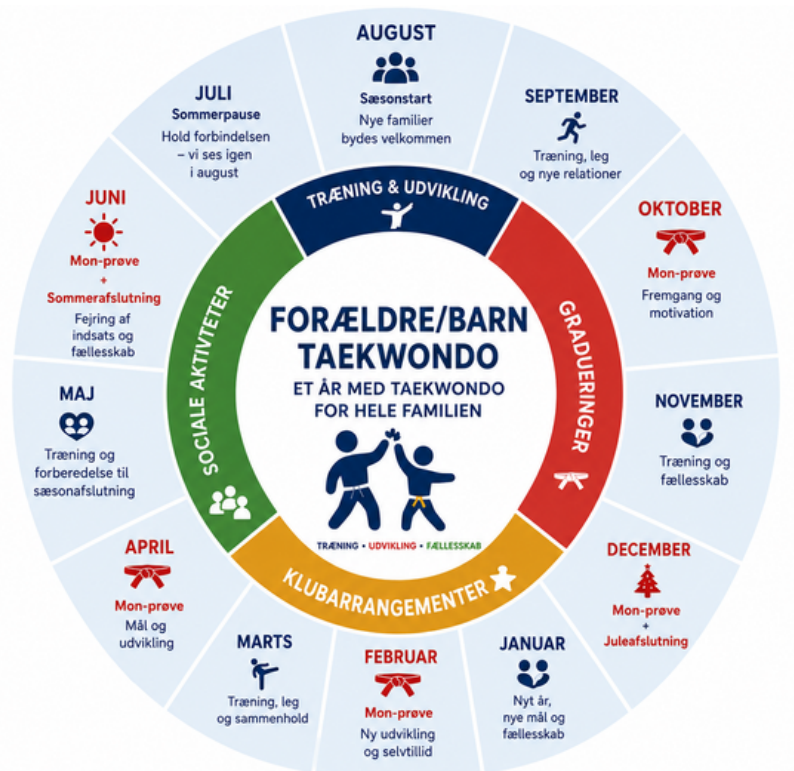
**TRÆN SAMMEN
– UDVIKL JER SAMMEN**

Klubbens årshjul

Et velfungerende Forældre/barn taekwondo hold bygger på genkendelighed og faste traditioner. Derfor anbefales det, at klubben arbejder med et enkelt årshjul, hvor træning, gradueringer og sociale aktiviteter går hånd i hånd.

Sæsonen starter typisk efter sommerferien, hvor nye familier introduceres til klubben og fællesskabet. Det kan også sagtens være løbende opstart.

I løbet af året arbejdes der frem mod flere Mon-prøver, som giver børnene konkrete mål og synlig udvikling. Samtidig skaber gradueringerne naturlige samlingspunkter for familierne og styrker følelsen af fælles succes.



TRÆNING & UDVIKLING
Vi lærer, øver og bliver bedre – sammen



GRADUERINGER
Mon-prøver giver mål, motivation og stolthed



SOCIALE AKTIVITETER
Sammen skaber vi stærke relationer og fællesskab



KLUBARRANGEMENTER
Særlige oplevelser, der samler klubben



FORÆLDRE KUP GRADUSERING – ÉN GANG ÅRLIGT

Årets højdepunkt for hele holdet! En fælles graduering, hvor børn og voksne fejrer indsats, udvikling og fællesskab sammen.

Træningen skal være sjov, tryk og motiverende, men samtidig være reel taekwondo. Målet er at skabe gode oplevelser for både børn og voksne, samtidig med at deltagerne udvikler færdigheder og får lyst til at fortsætte i sporten.

På Forældre/barn taekwondo arbejder vi med de grundlæggende elementer i taekwondo:

- Spark
- Grundteknik
- Balance
- Motorik
- Respekt og etikette



Respekt

Leg og bevægelsesaktiviteter bruges som læringsværktøjer, men altid med et formål. Deltagerne skal opleve, at de lærer taekwondo og udvikler sig fra træning til træning.

Ros for indsats

Vi tror på, at motivation skabes gennem anerkendelse.

Derfor roser vi:

- Mod
- Deltagelse
- Udvikling
- Samarbejde



Fællesskab

Fokus er ikke på at være bedst, men på at turde prøve, lære nyt og gøre sit bedste.



Udvikling



**Glæden ved at
lære noget nyt**

Træningsfilosofi

Struktur

Børn og voksne trives bedst, når træningen er genkendelig.

Alle træninger følger derfor samme grundstruktur:

- Opstilling
- Buk og hilsen
- Opvarmning
- Træning
- Makkerøvelser eller lege
- Afslutning

Respekt

Den faste struktur skaber tryghed og introducerer deltagerne til tækwondos traditioner og kultur.

Genkendelighed

Læring sker gennem gentagelser.

Derfor vil mange øvelser gå igen fra uge til uge.

Det giver deltagerne mulighed for at opleve fremgang og opbygge selvtillid i trygge rammer.

Fællesskab

Fællesskab

Forældre/barn tækwondo handler ikke kun om træning, det handler også om relationer.

I starten træner barnet ofte sammen med sin forælder, men efterhånden introduceres øvelser på tværs af familier. På den måde opstår nye relationer mellem både børn og voksne.

Når deltagerne føler sig som en del af fællesskabet, styrkes både trivsel, motivation og fastholdelse i klubben.

Udvikling

**Glæden ved at
lære noget nyt**

Standard træningsprogram

Træningen er bygget op med en fast struktur, som skaber genkendelighed og tryghed for både børn og voksne. Samtidig giver den mulighed for variation gennem forskellige lege, tekniske øvelser og samarbejdsaktiviteter.

Nedenfor ses et eksempel på opbygningen af en træning på 50 minutter.

TRÆNING SOPBYGNING – FORÆLDRE/BARN TAEKWONDO

En træning varer 50 minutter



Sæt Shubidua's nummer "Folkevogn" på - Alle løber rundt i en cirkel (ingen overhaler) og når der bliver sunget "Folkevogn" skal alle ned på gulvet og op igen og løbe videre

Stikbold

- Forældre, skal kaste med venstre hånd, hvis de er højrehåndede - og vice versa.
- Man må ikke samle bolden op igen før en anden har kastet
- Når man dør: Man må ikke vælge den, der har skudt dig eller den, der har bolden
 - Hvis man griber, er begge døde og skal begge vælge en makker – ikke hinanden
 - Når man er død, vælger man en makker og laver eksempelvis følgende:
 - Første gang man dør - 2 x 3 dollyochagi
 - Anden gang man dør - 2 x 3 anchagi
 - Tredje gang man dør - 10 spark med vrist op i en kotelet



Rundkreds med spark

- Alle står i rundkreds, kigger mod midten af cirklen og får et tal – 1 eller 2
- Alle #1 tager en kotelet, drejer venstre om og holder koteletten i venstre hånd, så den peger ud af rundkredsen
- Alle #2 drejer højre om
- Alle #2 løber rundt i cirklen (på ydersiden) og slår/sparker til koteletten
- Skift



Spejløvelse

Deltagerne arbejder sammen to og to. Den ene person er "spejl", mens den anden er "fører". Føreren udfører forskellige bevægelser, teknikker eller spark i et roligt tempo, og spejlet forsøger at kopiere bevægelserne så præcist som muligt.

Øvelsen kan bruges til:

- Grundteknikker
- Spark
- Balanceøvelser
- Bevægelse i kampstilling

Efter 30-60 sekunder byttes roller.

Sparkecirkel

Deltagerne fordeles ved forskellige stationer placeret i en cirkel. Hver station indeholder en opgave, eksempelvis:

- Frontspark på pude
- Sidespark på pude
- Balancetræning
- Hurtige spark
- Reaktionsøvelser

Efter et fastsat tidsinterval roterer alle til næste station.

Skubbeleg

To deltagere står overfor hinanden på ét ben. Målet er med lette skub på skuldre eller hænder at få modstanderen til at sætte den anden fod i gulvet.

Der må ikke skubbes hårdt eller bruges voldsom kraft.

Taekwondo-stafet

Deltagerne deles i mindre hold. På signal gennemføres en bane med forskellige opgaver, eksempelvis: (Banen kan tilpasses alder og niveau)

1. Løb til kegle
2. Kravl under forhindring
3. Udfør 5 frontspark på pude
4. Balancér på ét ben i 5 sekunder
5. Løb tilbage og giv stafetten videre

Over-og under

- Den voksne lægger sig på gulvet med hænderne under skuldrene → barnet hopper over
- Den voksne tager en pushup op i planken → barnet kravler under.
- Byt så den voksne skal over og under.



Kegleleg

- Alle tager en tennisbold, som lægges på toppen af en kegle (de flade, som normalt lægges på gulvet)
- På en forudbestemt bane går/løber man rundt og vipper/skubber andres tennisbold på gulvet
- Hvis ens tennisbold lander på gulvet, skal man lave en øvelse - tre englehop/tre burpees etc.

Ninja-bane

- Hop over puder
- Kravl under bælder
- Balancer på streger
- Afslut med spark på pude

Der findes flere aktiviteter på <https://www.taekwondo.dk/for-udoever/>

Overgange og sociale aktiviteter

Overgang til juniorhold

Overgangen fra Forældre/barn holdet til et andet hold skal opleves som en naturlig udvikling -ikke som et skifte.

Barnet introduceres gradvist til andre hold gennem besøg og deltagelse på begge hold, inden overgangen bliver permanent. Målet er at skabe tryghed, fastholde motivationen og sikre, at barnet allerede føler sig som en del af fællesskabet. For at styrke overgangen anbefales en buddyordning, hvor barnet får en træningsmakker på det nye hold.

Overgang til voksenhold

Forældre/barn taekwondo er ofte første skridt ind i sporten for mange voksne. Derfor bør klubberne aktivt understøtte overgangen til voksenholdet gennem introduktionsbesøg og mulighed for at kombinere træning på begge hold i en periode.

Målet er at fastholde de voksne i sporten og styrke klubbens voksenmiljø.

Forældre/barn -
taekwondo skaber en
naturlig overgang til
klubbens øvrige hold



OVERGANGE

EN NATURLIG VEJ – HELE VEJEN

Forældre/Barn-holdet er klubbens fødekæde.
Vores mål er at skabe livslange tækwondorelationer gennem trykke og tydelige overgange.



1. FORÆLDRE/BARN HOLD

Træn sammen – udvikl jer sammen
Skab glæde, tryk og fællesskab



2. NÆSTE HOLD I KLUBBEN

Vejen frem kan se forskellig ud fra klub til klub.
Det kan være juniorhold eller voksenhold.

Juniorhold

Direkte til
voksenhold

Voksenhold

FLEKSIBELT OG KLUBTILPASSET

Overgange kan se forskellige ud fra klub til klub.
Det vigtigste er ikke strukturen, men at overgangen planlægges og opleves som tryk for både børn og voksne.



3. TRYKKE OVERGANGE



Besøg på holdet
Barnet (og den voksne) besøger holdet og lærer miljøet at kende.



Buddyordning
Barnet får en makker eller en kontaktperson, der hjælper dem godt i gang.



Fælles oplevelser
Deltag i sociale aktiviteter og events på tværs af hold.



4. FAST DELTAGELSE

Barnet (og den voksne) bliver en fast del af holdet og fortsætter sin udvikling i klubben.



5. AKTIV DEL AF KLUBBEN

Udøver



Frivillig



Hjælpetræner



Instruktør



Leder



VORES MÅL



Glade og aktive medlemmer



Stærke fællesskaber på tværs af hold



Flere frivillige og hjælpere



En klub i udvikling – nu og i fremtiden

Sociale aktiviteter

Sociale aktiviteter er en vigtig del af konceptet og bidrager til at skabe relationer mellem familierne. Når børn og voksne oplever fællesskab uden for den ugentlige træning, styrkes både trivsel og fastholdelse.

Aktiviteter for hele familien

- Sommerafslutning
- Juleafslutning
- Familiedag

Aktiviteter for børn

- Filmhygge
- Minilejr
- Taekwondo-OL
- Stikboldturnering

Aktiviteter for voksne

- Forældrekafe
- Klubaften
- Teknikaften
- Sociale arrangementer

Målet er, at familierne ikke blot går til taekwondo, men bliver en aktiv del af klubbens fællesskab.



Instruktørens rolle

Instruktøren er den vigtigste faktor for holdets succes, og skal skabe en positiv træningsoplevelse, hvor både børn og voksne føler sig velkomne, udfordrede og motiverede.

Derfor bør instruktøren:

- Skabe energi og engagement
- Sikre en tydelig struktur i træningen
- Bruge ros og anerkendelse aktivt
- Holde deltagerne i bevægelse
- Tilpasse øvelserne til forskellige niveauer

Samtidig bør instruktøren undgå lange forklaringer og unødigt ventetid. Børn lærer bedst gennem aktivitet, og derfor skal træningen være præget af korte instruktioner, tydelige demonstrationer og mange gentagelser - forklar kort. Vis øvelsen. Kom i gang.

Målet er, at både børn og voksne går hjem med følelsen af at have haft det sjovt, lært noget nyt og fået lyst til at komme igen.

Succeskriterier

Forældre/Barn - taekwondo skal ikke alene måles på antallet af deltagere, men på den værdi konceptet skaber for klubben på længere sigt.

Efter 2 år bør klubben kunne se positive resultater inden for:

- Antal aktive familier
- Fastholdelse af medlemmer
- Overgang til ungdomshold
- Overgang til voksenhold
- Deltagelse i sociale aktiviteter
- Frivilligt engagement i klubben

Dansk Taekwondo Forbund



Er det noget for jeres klub?

Vi hjælper jer gerne i gang.

 40 47 62 35

 taekwondo.dk

 Udvikling@taekwondo.dk



**20
26**