



Verksamhetsplan för barngrupper 2010-2011

(Version nr 1)

2010-02-20

Syftet med detta dokument är att ge en grund för Oyama Karate Kai's barn verksamhet samt vara stöd till nya barn instruktörer. Dokumentet bör revideras varje år för att vi skall få med nya erfarenheter och de behov som finns för barnverksamheten för innevarande år.

Innehållsförteckning

1	Verksamheten.....	4
2	Nya medlemmar	5
	2.1 Medlemsavgifter	5
	2.2 Grupp storlekar	5
	2.3 Elev – byta grupp	5
3	Barn Grupperna.....	6
	3.1 Åldersgräns	6
	3.2 Allmänt	6
	3.3 Träningstider	6
	3.4 Katter 6-8 år	7
	3.5 Tigrar 8-10år	7
	3.6 Drakar 11-15 år	8
4	Gradering.....	8
	4.2 Inför gradering	9
	4.3 De som inte klarar sin gradering	9
	4.4 Graderingintervaller	10
5	Träningspass.....	10
	5.1 Grunderna	10
	5.2 Strategi/rödtråd - planering	11
	5.3 Motivation för barnen	11
	5.4 Aktiviteter utanför karaten	12
	5.5 Läger	12
6	Tävlingar.....	12
	6.1 Planering av tävlingar	12
	6.2 Planerade tävlingar	13
	6.3 Tävlingar utöver de planerade	13
	6.4 Tävlingsansvarig	13
	6.5 Anmälningar/anmälningsavgifter	13
	6.6 Föräldrar godkännande	13
7	Barn med speciella behov	14
	7.1 Allergi mm	14
8	Instruktörer.....	14
	8.1 Val av instruktör	14
	8.2 Utbildningar	14
	8.3 Rätt instruktör på rätt pass	14
	8.4 Åtgärder och hantering	14
	8.5 Introduktion av ny instruktör.	14
9	Utbyte av erfarenheter med andra föreningar	15
10	Planering.....	15
	10.1 Instruktörsmöte	15
	10.2 Schemaläggning	15
	10.3 Elever	15

11	Närvarokort.....	15
12	Föräldrarmöte.....	15
13	Ordlista	16

1 Verksamheten

Vi har namnsatt grupperna för att barnen skall känna en grupp tillhörighet, även om karaten är en individuell gren så är det viktigt för klubbkänslan att barnen känner tillhörighet och "vi känsla".

När det gäller barnens utveckling så är det viktigt att de får utvecklas i egen takt.

Oyama Karate Kai har 3st barngrupper med följande ungefärliga åldersspann:

- Katter 6-8år
- Tigrar 8-10år
- Drakar 11-15år

Grundmålsättningen för barnverksamheten är få genuint intresserade karatekas till vuxen gruppen som kan föra klubben och kyokushinskais tradition vidare i sann budoanda.

För alla barngrupperna är det viktigt att tydliggöra när karaten får användas och inte användas.

En annan sida av träningen är den mentala, där vi övar koncentration och positiva attityder på olika sätt. Att lära sig förstå hur människokroppen fungerar är också viktigt, då vi inser vilken skada våld kan innebära.

Vi tycker om att ha kul! Därför leks det lite mer i de yngre grupperna. Stimulerande träning är ofta fantasifull och variationsrik. Vi försöker motivera barnen så mycket som möjligt och hur man kan utveckla den egna förmågan genom att tävla mot sig själv snarare än att tävla mot andra. Genom karatens teknikträning övar barnen koordinationsförmågan en och en, i grupp eller tillsammans med en partner.

Vi har lärt oss under åren att barn i olika ålder utvecklas olika fort, har olika behov och att ingen är den andra lik. Ibland fungerar det och ibland inte. Som förälder skall man uppmuntra barnen i den sport han eller hon väljer och inte lägga på någon press på tävlande och prestation. Inom karate och budo finns det inga "genvägar", den får under inga omständigheter påskyndas annat än genom regelbunden träning.

Det är viktigt att låta barnen själva känna sin kropp och sin prestanda samt integreras i karaten. På så sätt ska alla trivas hos oss på Oyama Karate Kai och vilja komma tillbaka vecka efter vecka.

2 Nya medlemmar

Oyama Karate Kai har som grundsyn att försöka ta in nya medlemmar löpande för att göra karaten tillgänglig för dem som vill träna. Vi erbjuder två veckors provträning sedan skall terminsavgiften betalas, om man tänker fortsätta träna.

2.1 Medlemsuppgifter

Inget barn får träna hos oss om vi inte har fått alla uppgifter om barnet. Det krävs att målsman fyller i en medlemsblankett.

2.2 Grupp storlekar

Är grupperna mellan 10-12 deltagare så bör man klara det på 1 instruktör, går deltagare över så bör man minst vara 2st instruktörer.

Katter - max antal barn = 18st
- Antal Instruktörer = 2st

Tigrar - max antal barn = 20st
- Antal Instruktörer = 1-2st

Drakar - max antal barn = 22st
- Antal Instruktörer = 1-2st

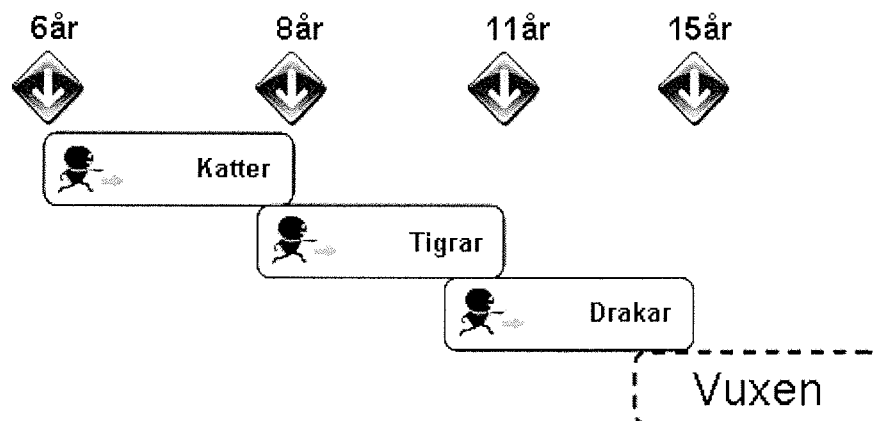
Det är viktigt att vi inte tar emot flera än vi kan hantera. Vi som klubb strävar efter kvalitet och inte kvantitet inom barn verksamheten och vi vill att träningen ska vara så bra som möjligt för alla.

2.3 Elev – byta grupp

När man är redo att byta grupp beror på teknisk kunskap, träningsnärvaro, fysisk kondition samt hur pass disciplinerad man är. Att vara fokuserad och lyssna på vad instruktören säger är minst lika viktigt som de andra delarna.

Byte av grupp sker i samråd mellan instruktör, föräldrar och barn.

Övergång och hur det ser ut.



3 Barn Grupperna

3.1 Åldersgräns

Barnet ska ha fyllt 6år innan terminens start (inget undantag)

Varför?

När man har fyllt 6år är barnen på väg att sluta på dagis eller har redan börjat på skolan. Det betyder att barnen är lite mera vana vid att sitta stilla, lyssna och ta emot instruktioner.

Här är det viktigt att man inte stör sina kamrater under träningen, utan alla har valt att träna hos oss för att de har ett intresse och vi ska hjälpa alla på vägen.

3.2 Allmänt

Barnverksamheten är öppen för både pojkar och flickor. Grupperna är blandade och antal pojkar och flickor varierar mellan grupperna. Vårt mål är att karate är till för alla oavsett kön eller ålder.

3.3 Träningstider

Katter lördagar	- 09.00-10.00
Tigrar lördagar	- 10.00-11.00
Drakar lördagar	- 11.00-12.15
Drakar/Tigrar Onsdagar	- 17.30-18.30

3.4 Katter 6-8 år

Syftet med katternas verksamhet är att skapa ett intresse för karate i allmänhet och i synnerhet Oyama Karate Kai som klubb.

I denna grupp är leken en viktig del i inlärningsprocessen och det gäller att kombinera kihon och lekar. Vi för även dialog med barnen om värderingar inom budo och karate (kyokushinkai) samt hur barnen skall förhålla sig till varandra och sina Senpai:s. Även hur man skall vara som karateka utanför dojon.

Ex.

Dojo etikett (reishiki)
Dojo kun

Gruppens namn ger en hint om vad vi fokuserar på inlärningsmässigt, en katt är smidig och det bör även karateka vara. I katterna jobbar vi mycket med motorikövningar, lek och stafetter.

Vid kihon träning är det bra att stämma av gruppens närvaro och inte köra för långa kihon pass. Hellre korta kihon pass uppblandat med lekar, stafetter och motorik övningar.

Målsättningen för katterna är att förbereda sig och ge barnen en bra grund att stå på när de går över till nästa grupp som är Tigrarna.

Viktigt

- Att barnen tycker att det är roligt
- Att alla barnen får plats (att man ser alla barnen så att ingen står i skymundan).
- Behöver gruppen tillrättavisas på grund av att det blir stojigt eller okoncentrerat
 - 1- Säg till det barnet som inte lyssnar eller är okoncentrerat
 - 2- Avbryt övningen samla gruppen och för en dialog kring att måste uppföra sig i enlighet med Dojo Kun och Etikett.

3.5 Tigrar 8-10år

Barnen i denna grupp har vanligen en högre mognadsgrad än i Katterna vilket gör att man kan hålla ett litet högre tempo och vikta över mer till kihon övningar. Om barnen kommit upp från katterna kan vi även bygga på svårigheten i kihon med mera kombinationsövningar. Kravet för att vara med Tigrarna är att barnet har vuxit ur katterna eller uppfyller ålderskraven.

Även i denna grupp är det bra att variera kihon med stafetter och lekar som stärker fysik och motorik. Eftersom en Tiger är både stark och smidig, bör det indikera på att vi jobbar med styrka och smidighet parallellt med kihon.

I Tigrarna kan det vara så att en del barn kommer upp till '8-7:e' mon så att teknikflödet börjar bli bredare än i Katterna. I denna grupp börjar det bli viktigare att börja tänka kyokushin, att bygga från grunden dvs att jobba med grundställningarna och rörelsen i grundställningarna.

I denna grupp kan även mitts (kuddar) vara ett bra hjälpmedel för att öka förståelsen för tekniker samt som redskap för att träna fysik.

3.6 Drakar 11-15 år

I denna grupp ökar kompetensen på instruktören beroende på vilken nivå tekniker vi behöver lära ut. Krav för att vara med gruppen = Minst blått (8 mon) eller om barnet har vuxit (mognat) ur Tigrarna men har minst orange bälte (10 mon). Rekommendation för nybörjare i denna grupp är att träna en eller två terminer med tigrarna för att uppnå en teknisk och fysik mognad innan fortsatt träning sker med drakarna.

Barn med 8 mon och uppåt kan man köra med mer traditionell karate träning (motsvarade vuxen träningen), med belastning som är anpassad efter deras ålder.

4 Gradering

Vi tillämpar det officiella Mongrad-systemet som finns inom Kyokushinkai. För att få gradera ställs högre krav.

Alla vet vad som gäller för att kunna gradera. Givetvis så kommer detta ske med hänsyn till vilken grupp man tränar i, sedan stiger kraven beroende på vilken grupp man tillhör.

Dels så kommer stor vikt att ställas vid träningsnärvaro. En närvaro **på minst 70% är nödvändig** för att kunna tillgodogöra sig såväl fysisk som tekniskt kunnande för att klara av en officiell Mon-grad.

Instruktören kommer att ha stor del i att avgöra vem som är redo för gradering. Detta gäller inte minst i Drakarna. Gradering kommer att ske samma dag som vuxengruppen graderar och sker inför Sensei Lars Sjöberg.

När barnen har fyllt 8 har de rätt att gradera sig direkt till första mongrad (10:e mon).

4.1 Får jag gradera mig?

Det är inte lätt för barnen och det är inte självklart att man är alltid redo för graderingen. Ibland tar det lite längre tid i och med alla lär sig olika fort.

Enligt vår bedömning finns det alltid några som är inte riktigt redo än pga olika anledningar såsom sjukdom, missade pass eller någonting annat. Ibland vill man så mycket och sedan blir man besviken eller arg om man inte fick sin nästa grad och det finns en anledning - att man inte var riktig förbered.

Det vi vill säga är att:

- 1 - Tänker du gradera dig?
- 2 - Känner de sig riktig förbereda?
- 3 - Har du pratat med instruktören vad han/hon tycker?

Förklara för de - ha inte alltid för bråttom och ta den tiden ni behöver. Ibland tar det lite längre tid att uppnå sina mål men när man göra det är man så förbered att de kommer att överträffa alla ens förväntningar.

Vi vet att det kommer tryck från kompisar ibland, men det gör inget, ju längre tiden går och ju högre grad så tar det längre tid. När man har nått grönt (4mon) så kan man räkna med upp till 1 år i mellan graderingarna .

Vårt mål är att alla ska uppnå sina mål och att alla ska få komma så långt de vill.

4.2 Inför gradering

Ett antal pass inriktas mot graderingen i terminens slut. Barnen ska lära sig hur det ska gå till och vilka krav som ställs på dem. Vi ska hjälpa barnen så mycket som möjligt att förbereda sig inför graderingar.

4.3 De som inte klarar sin gradering

Alla som försöker att ta nästa steg inom karate kommer inte att lyckas och på grund av detta behöver vi en plan för dem.

De som inte lyckas med graderingen skall ges möjlighet till feedback från instruktören till varför de inte har klarat sig.

Synpunkter/feedback bör lämnas så snart som möjligt. Vi ska uppmuntra barnen och ge dem båda inspiration och motivation för hur de ska klara graderingen nästa gång.

4.4 Graderingintervaller

Katter/Tigrar - Vid träning **1 gång** i veckan kan graderingen **ske maximalt 1 gång per år**.

Tigrar/Drakar - Vid träning **2 gånger** i veckan kan graderingen **ske maximalt 2 gång per år**.

Uppsamlingsgradering i mars

Vidare vill vi undersstryka att detta är en "uppsamlingsgradering" för dem som inte kunde gradera i december. Graderade man i december har det gått alldeles för kort tid för att kunna gradera igen. För dem är det ordinarie graderingstillfälle som gäller nästa gång dvs maj/juni.

5 Träningspass

Lite tips innan träningspassen.

1. Ur ett säkerhetsperspektiv så är det inte tillåtet att ha smycken på träningen. Vi är därför tacksamma om föräldrarna hjälper oss att kontrollera att sitt barn inte har smycken på sig innan de går upp på mattan (mattan = tränings ytan i träningslokalen)

2. Barnen bör vara i träningslokalen (dojon) ca 10 min innan passet. Det underlättar för oss instruktörer väldigt mycket om barnen inte kommer när passet redan börjat.

5.1 Grunderna

Karate är byggt på 3 grund stenar - kihon, kata och kumite.

- Katter

Här är det mest kihon som övas in och till en viss del också kata, beroende på gruppens framgång.

- Tigrar

Här tränar man oftast kihon och kata men ingen kumite. Istället för kumite använder vi mittsar (kuddar) som barnen övar tekniker mot. Klapp fighting, ippon kumite (ett stegs fighting) samt sanbon kumite (3 stegs fighting) övas också men i kihon format.

- Drakar

Detta är en grupp av avancerade individer som har kommit långt i sin karateträning och då kommer också behovet av att öva alla delar av karateträningen. Här tränar man främst kihon och kata men också kumite. När det gäller kumite övas klapp fighting, ippon kumite (en stegs fighting). Sanbon kumite (3 stegs fighting) övas också men i kihon format.

Även om barnen i denna grupp har ett behov av att öva kumite så ger vi inte detta högsta prioritet.

5.2 Strategi/rödtråd - planering

Planering av passet innan är viktigt för instruktören och barnen. Om man planerar vilken strategi eller rödtråd man ska hålla under passet så flyter det på mycket bättre samt att det är lättare att få barnen att fokusera.

Träningen inleds och avslutas alltid med en uppställning i raka led och en kort meditation (1-2 min) då man försöker samla sig, varva ner och koncentrera sig på träningen.

Ett karateträningsspass för barnen är aldrig en exakt kopia av ett annat, men grundläggande beståndsdelar är:

- uppvärmning tillsammans
- koordinationsträning
- teknikträning (kihon/kata)
- samarbetsträning
- nedvarvning

Vi följer budoetiketten och hälsar i början och slutet av varje pass för att samla oss och på det sätt öka vår koncentration.

5.3 Motivation för barnen

Som instruktör är det viktigt att man motiverar barnen att fortsätta utöva karate. Detta kan göras på många olika sätt och man måste anpassa detta efter ålder.

5.4 Aktiviteter utanför karaten

Aktiviteter utanför karaten är perfekt för teambuilding och samspel mellan grupperna. Detta underlättar också när barnen byter grupp då de har lärt känna fler inom de andra grupperna.

5.5 Läger

Alla barn som håller 10 mån eller högre bör delta i minst ett läger/år.

Tävlingsansvarig har ansvar för planering av läger tillsammans med informationsspridning via anslagstavlan och hemsidan.

6 Tävlingar

Tävling kan vara en intressant "krydda" för att stimulera utveckling men skall inte dominera träningsbilden på lång sikt. Tävlings utanför dojon bör i första hand vara i kata.

Det är begränsat med tävlingar för barn inom kyokushinkai men det finns öppna tävlingar för barn som anordnas av andra seriösa organisationer. När det gäller kumite är ofta regelsystemet annat än vad vi är vana med inom kyukoshin på dessa tävlingar.

Tävling utanför dojon bör endast ske för de barn som uppvisat en viss mognad både personligt och ur ett karate perspektiv.

Tävlingsintresserade skall stämma av med OKK's tävlingsansvarig och Sensei Lars Sjöberg innan anmälan till tävlingar görs.

6.1 Planering av tävlingar

Antal tävlingar per år 1 jan - 31 dec är begränsad till max 4st.

Först och främst ska vi satsa på etablerade tävlingar i närområde Stockholm där många har möjlighet att delta.

Att klubben satsar på 4st tävlingar per år betyder inte att medlemmar har rätt till 4st tävlingar när man vill. Man ska ha möjlighet att delta i de tävlingar som finns i planeringen.

Syftet med tävling är att skapa erfarenhet samt ge stimulans till utveckling. För att tävlandet inte skall ta överhand så har vi satt begränsning enligt ovan.

6.2 Planerade tävlingar

Yui Shin Kai Open	- Sundbyberg - våren
Katapokalen	- Stockholm - våren
Karate Kid Cup	- Stockholm - hösten
Stockholm Open	- Stockholm - hösten

6.3 Tävlingar utöver de planerade

Om någon vill vara med en annan tävling utanför de planerade så hindrar inte klubben det men man ska stämma av med Sensei Lars Sjöberg.

6.4 Tävlingsansvarig

Klubbens tävlingsansvarige 2010 heter Robin Thompson

Tävlingsansvarige har ansvar för planering av tävlingar samt informations spridning via anslagstavlan och hemsidan.

Ansvars områden.

- 1 - Lista över tillgängliga tävlingar
- 2 - Förteckning över dem som är intresserade av att tävla
- 3 - Annordna besök på tävling för att få erfarenhet.
- 4 - Planera schema för tävlingar
- 5 - Ge feedback efter tävling

6.5 Anmälningar/anmälningsavgifter

Det är viktigt att barnen anmäler sig till tävlingar i tid. En sista anmälningsdag är en sista anmälningsdag. Har man inte anmält sig i tid så får man inte delta i tävlingen.

Klubben bidrar med 100kr till anmälningsavgiften per planerade tävling. Detta är per tävling och inte per gren. Alltså 100kr även om du deltar i flera grenar. Maximalt blir det 400kr per barn/år (4st tävlingar).

6.6 Föräldrar godkännande

Innan klubben anmäler barnen på tävlingar så måste föräldern godkänna att sitt barn får vara med.

7 Barn med speciella behov

7.1 Allergi mm

Vi måste få veta om barnet har problem med allergier eller liknande. Uppgifterna fylls i på informationen/kontakt enkät.

8 Instruktorer

8.1 Val av instruktör

Att välja rätt instruktör är mycket viktigt och man bör lägga ned mycket arbete på det. Den som blir instruktör ska vara en person med god kunskap om Oyama Karate Kai, Kyokushinkai och budo.

Val görs enligt dessa krav och principer av Sensei Lars Sjöberg.

8.2 Utbildningar

När det gäller instruktörer så bör vi ha som målsättning att följa RF rekommendationer för barn tränare att de skall ha en viss utbildning. Information finns på RF samt SISU hemsidor mm.

8.3 Rätt instruktör på rätt pass

Om möjligt så bör instruktören ha motsvarande kyu grad eller högre än den som har högsta mon grad på passet.

8.4 Åtgärder och hantering

Hur är du mot barn? Man måste komma ihåg att detta är inte en militär anläggning och man måste komma ner på deras nivå. Vi är inte 100% allvarliga hela tiden men vi vill att de ska följa reglerna. Detta är mycket viktigt.

8.5 Introduktion av ny instruktör.

Varje ny instruktör borde ha en introduktion under minst 6 veckor eller minst 6 träningspass tillsammans med en erfaren instruktör.

På detta sätt kommer nya instruktörer lära sig hantera, metoder att kontrollera och köra ett pass i enlighet de grunderna inom kyokushin och OKK syn på barnträning.

9 Utbyte av erfarenheter med andra föreningar

Vårt mål är att hjälpa våra karate kids bli så bra som möjligt och se till att de kan göra detta i en säker och hälsosam miljö. Det finns alltid behov av att förbättra och dela erfarenheter och kunskaper med varan.

OKK vill ha samarbete och utbyte med andra föreningar för att utveckla allas verksamhet. Hur och när bestäms av instruktör och huvud instruktör.

Skokloster Kyokushin Karate är en klubb som bygger på samma principer och värderingar för barnverksamheten som Oyama Karate Kai. Båda klubbarna har nu beslutat att ingå i ett samarbetsprojekt under våren 2010.

10 Planering

10.1 Instruktörsmöte

Minst 2ggr per år innan terminens start

10.2 Schemaläggning

En instruktör ska inte ta på sig för mycket ansvar att instruera för många pass per temin. Det gäller att få balans mellan egen träning, instruerande och livet utanför dojon.

10.3 Elever

Det är viktigt att vi har diskussioner med elever och föräldrar när de ska flytta upp till nästa grupp, eller ge motivation att föra dem vidare till nästa nivå.

11 Närvarokort

Deltagare måste fyllas i med korrekt information. Vid varje träningstillfälle skall antalet deltagare kryssas i. Ev deltagare som ej står med på närvarolistan skall omedelbart fyllas i med personnummer och namn. Detta för att den terminsvisa sammanställningen skall löpa friktionsfritt. Vi får bidrag för varje deltagare och träningstillfälle.

12 Föräldrarmöte

Skall ske en gång per termin.

13 Ordlista

Dojo	- Träninglokal
Dojo Kun	- Dojo ed (värdegrunden för Kyokushinkai)
Dojo Etikett	- Dojo regler
Ippon Kumite	- En stegs fighting
Karateka	- Karate utövare
Kihon	- Grundteknik
Kata	- Mönster (i en förutbestämd följd)
Kumite	- Sparring
Kyokushinkai	- Namnet på vår "ryu" (karate stil)
Klapp fighting	- Förenklad sparring (lätt kontakt)
Mon	- Juniorgrad (graderingssystem för barn)
Senpai	- Senior (instruktör)
Sanbon Kumite	- Tre stegs sparring (arrangerad)