

Barnträningen på Vanadis Aikido

**Till dig
som är barninstruktör**

Tips!

**Skriv gärna
ut detta kompendie
och fyll på med
idéer från din
grupp.**

Inledning

Vi bygger vår barn- och ungdomsverksamhet utifrån de riktlinjer som riksidrottsförbundet har tagit fram. Dessa går i hand i hand med barns särskilda rättigheter som finns att läsa om i Barnkonventionen. De barn och ungdomar som tränar hos oss ska känna att de blir sedda, har kul och lär sig nya saker. Klubbens strävan är att barnen som börjar i Vanadis aikidoklubb i unga år ska fortsätta upp till vuxenträningen.

■ Verksamhet

På Vanadis aikidoklubb finns träning för alla barn och ungdomar mellan 7 och 16 år. Vi har tre olika grupper som är åldersindelade enligt följande:

7-9 åringar (årskurs 1-3)

10 -12 åringar (årskurs 4-6)

13 -16 åringar (högstadiet + gymnasiet*)

Grupperingarna behöver inte utgå från fast ålder utan mer handla om mognad och motivation.

*För de tonåringar som är sugna på att börja träna tillsammans med oss vuxna så är den generella inställningen att vi uppmuntrar det! Här får vi titta på både mental och kroppslig mognad när vi vägleder i denna fråga.

■ Träningen

Vår träning bygger på att alla barn ska bli sedda och känna sig trygga, vi ska bidra till hälsa och välbefinnande över tid, barnen känna delaktighet, hitta sin inre drivkraft och vi ska bidra till långsiktig utveckling samt möjliggöra allsidig och lekfullt idrottande.

■ Utbildning – utveckling

Klubbens ambition är att i framtiden skapa en kort introduktion/utbildning för alla nyblivna barninstruktörer, för att ge en grund och skapa en trygghet i rollen.

Vi har vidare som ambition att arrangera ett tillfälle per termin då alla barninstruktörer träffas och utbyter tankar, idéer och information som kan gagna utvecklingen av klubbens barnverksamhet.

■ Att vara barninstruktör på Vanadis

Som instruktör på Vanadis håller vi en proffsig nivå i bemötandet av barnen och ungdomarna samt även deras vårdnadshavare som ska känna en trygghet i att lämna sina barn hos oss.

Att skapa en god stämning i gruppen ökar viljan hos barnen och ungdomarna att göra sitt bästa och vilja fortsätta i klubben. Som instruktör ska vi vara goda förebilder! Vi föregår alltid med gott exempel när det gäller att tvätta sina fötter innan träningen, buga innan vi går på mattan mm.

För att barnen och ungdomarna ska känna sig välkomna och bli en del av gruppen är det viktigt att alla vet namnen på varandra. När det börjar en ny elev behöver du tänka på att starta med en presentation i någon form t ex med en namnlek eller för de äldre genom ett tydligt välkomnande av den nya eleven.

För att alla ska känna sig inkluderade och trygga är det en god idé att ha ett schema som följs varje gång. T ex att börja med uppvärmning, därefter fallteknik och sedan aikidotekniker och sist en avslutning. Men det är ni som håller i gruppen som känner den bäst, behöver ni bryta uppvärmningen för att den är för lång så gör det. Det kan vara bra att säga vad du tänker göra innan du gör det så att det inte blir för tvära kast mellan aktiviteterna.

Var vaksamma på om ni hör någon säga något dumt till någon annan eller om någon är för hårdhänt. Var inte rädda för att säga till.

Lågstadiet

Generellt för denna åldersgrupp:

Skapa lekfullhet. Vara försiktig med barnens leder. Träna på rumsuppfattning och koordination. Träna på allas namn och träna på att prata japanska.

■ Uppvärmning

För att alla ska se varandra och se dig som är instruktör så är att bilda en cirkel att föredra under uppvärmningen, istället för den vanliga formen med alla framför instruktören.

Variera med olika övningar där alla ska räkna till t ex tio på japanska innan det är dags att byta övning. Tänk på att barnens kroppar är mjuka och växer. Därför undviker vi vridningar på handleder såsom nikkyo och kotegaeshi.

Beroende på hur stor gruppen är kan det vara en idé att köra en namnlek eller presentation under själva uppvärmningen. Det är lätt att glömma varandras namn. Det här kan man upprepa varje gång tills ni märker att barnen kan varandras namn.

■ Fallträning och balansövningar

När kroppen är uppvärmd kan barnen ställa sig nere vid ena mattkanten och delas in i grupper som står i flera led. Nu är det dags för olika fallövningar och balansövningar. Allt behöver göras på ett lek- och lustfyllt sätt.

Barn i den här åldern behöver träna på rumsuppfattning så det kan vara bra att upprepa vad som är höger och vänster i de olika momenten. T ex nu hoppar vi över mattan på vänster ben.

Då det är stor skillnad på utvecklingen hos barnen behöver du betona att alla gör så gott de kan.

Tänk på att hålla barnen sysselsatta så att inte kötiden blir för lång, variera gärna tempo för att hålla koncentrationen uppe. T ex ena varvet så ska de ta sig över mattan på ett långsamt sätt för att nästa varv ha ett högt tempo.

Fallträningen görs med fördel så att en vuxen sitter ner och hjälper till vid rullandet. Fråga först om det är okej att du hjälper till när det är första gången ni gör det, en del kan uppleva ett obehag om någon vuxen tar på dem.

Vi övar framåt- och bakåtfall, samma som på nybörjarträningen, börjar väldigt lågt för att så småningom falla från stående.

■ Teknikträning

Alla tekniker där det ska vridas på handleder får ni hitta på alternativ som är snarlika, som vid t ex kotegaeshi så puttar vi ner varandra istället för att vrida ut handleden.

För minnets skull kan det vara bra att dela upp teknikerna i små övningar som sedan sätts i hop till en helhet.

Låt barnen säga och träna på de japanska namnen på teknikerna och anfallsformerna, många tycker det är spännande att "prata" japanska.

Under träningen av tekniker gå gärna runt och låt barnen kasta dig, det brukar uppskattas.

■ Avslutning

När gruppen har koncentrerat sig under ett tag kan det vara bra att bryta med en lek. Leken kan också signalera att det är strax slut för idag.

Avslutningen är som i alla våra grupper alla sitter med händerna i knäet, blundar, andas, titta och bocka av.

En del barn klarar inte av att vara stilla eller kan inte bocka av som vi brukar tänk då på att inte påpeka felen utan uppmärksamma istället det som fungerar.

Mellanstadiet

Generellt för denna åldersgrupp:

När barnen lämnar lågstadiet och kliver in i mellanstadieåldern så vill de känna sig stora men fortfarande finns en hel del lekfullhet kvar.

Det går att sätta tydligare gränser, men om någon inte orkar eller kan hålla koncentrationen så kan det vara bra att bryta beteendet genom att ge ett konkret förslag på något annat att göra. Det är bra och viktigt att alla barnen får en chans att lära sig varandras namn.

Det går att ha ett lite högre tempo nu än i gruppen lågstadiet.

■ Uppvärmning

Beroende på ålder, om det är övervägande årskurs fyra eller årskurs sex, så bestämmer ni utifrån gruppen om det är uppvärmning i cirkel eller som vi traditionellt gör; tränaren där framme och eleverna utspridda med ansiktet mot tränaren. Fortfarande kan det vara kul att få räkna på japanska.

Barnen kan få vara med genom att var och en hittar på en av uppvärmningsövningarna som alla ska göra.

■ Fallträning och balansövningar

När kroppen är uppvärmd kan barnen ställa sig nere vid ena mattkanten och delas in i grupper som står i flera led. Nu är det dags för olika fallövningar och balansövningar.

Då det är stor skillnad på utvecklingen hos barnen behöver du betona att alla gör så gott de kan.

Tänk på att hålla barnen sysselsatta så att inte kötiden blir för lång, variera gärna tempo för att hålla koncentrationen uppe. T ex ena varvet så ska de ta sig över mattan på ett långsamt sätt för att nästa varv ha ett högt tempo.

Nu går det att lägga in mer fysiskträning så som crawla över mattan, hoppa groda mm då barnen vill uppleva att de tränar.

Vi övar framåt- och bakåtfall, samma som på nybörjarträningen, börjar väldigt lågt för att så småningom falla från stående.

■ Teknikträning

Fortfarande är kropparna mjuka och växer så undvik kraftiga handledsvridningar. I den här åldern är det bra att träna upp sin koordination. T ex lyfta vänster ben och samtidigt sträcka upp höger handen och sedan skifta. Som vi också gör när vi tränar shomen och ikkyo.

Låt barnen säga och träna på de japanska namnen på teknikerna och anfallsformerna, många tycker det är spännande att ”prata” japanska.

Under träningen av tekniker gå gärna runt och låt barnen kasta dig, det brukar uppskattas.

■ Avslutning

När gruppen har koncentrerat sig under ett tag kan det vara bra att bryta med en lek. Leken kan också signalera att det är strax slut för idag.

Avslutningen är som i alla våra grupper alla sitter med händerna i knäet, blundar, andas, titta och bocka av.

En del barn klarar inte av att vara stilla eller kan inte bocka av som vi brukar tänk då på att inte påpeka felen utan uppmärksamma istället det som fungerar.

Högstadiet

Generellt för denna åldersgrupp:

Mellan 13 och 16 år så händer ju mycket i kroppen, och alla utvecklas olika snabbt.

I den här gruppen så klarar alla av att under längre tid ta emot instruktion och att arbeta längre stunder med tekniker och principer. Samtidigt är den en åldersgrupp som har stora behov av att både vara "sedda" och inte avvika från resten av gruppen. Man vill i mångt och mycket vara som alla andra.

Ofta är våra tonårsgrupper lite mindre än de övriga barn- och ungdomsgrupperna, vilket gör det ännu möjligare att lära känna dem. Ge tid till att vara social med ungdomarna både före och efter passen!

■ Uppvärmning

Uppvärmningen kan i den här gruppen vara mer fysisk. Många vill känna att de blir trötta, vill bli starkare och uthålligare över tid och har därför en högre motivation.

Generellt kan uppvärmningen för tonåringarna i stort likna den vi gör med vuxna, där vi går igenom hela kroppen både för att bli varma men också för att "hitta hem" i våra kroppar.

■ Fallträning, balans- och kontaktövningar

Eftersom många växer mycket under dessa år, blir lite stelare och klumpigare än vad de var som yngre, är det bra med övningar där mjukhet och följsamhet stärks.

Samtidigt finns det övningar där ens svagheter blottläggs och det är bra om instruktören uppmärksammar de olika elevernas styrkor och svagheter så alla får "skina" nån gång.

Fallträningarna är med fördel betonade med alla upptänkliga övningar för att öka mod och teknik till att bli bra på att falla.

Kontaktövningar är bra att arbeta med för att tydliggöra det unika med att aikido bygger på samarbete!

I den här gruppen är det också möjligt att blanda in vapen som en del av träningen, i specifika övningar eller för att lära sig kator.

■ Teknikträning

Generellt kan dessa träningspass bygga på vuxenpassen, men man kan använda "lekar" och "tävlingar" för att öka motivation och koncentration. Även om vi i den här gruppen kan göra alla tekniker, så ska vi fortsätta att vara försiktiga när det gäller tekniker som frestar på lederna.

I den här gruppen är det en självklarhet att använda sig av tonåringarna som ukes till instruktören, eller att låta dem gå upp och visa dagens tekniker. Blanda även gärna in dem som ledare för vissa uppvärmningsövningar. Skapa delaktighet!

Och uppmuntra dem tydligt med att träna med alla i gruppen, tjejer tenderar annars att bara vilja träna med andra tjejer och samma sak med killarna.

Precis som med de andra barngrupperna måste vi som instruktörer vara dynamiska och flexibla. Det är bra om vi har en idé om vad passet ska handla om, men visar det sig att övningarna inte fungerar, tänk snabbt om och hitta på något som får igång energin i gruppen om den har falnat:)

■ Avslutning

I den här gruppen kan vi avsluta antingen med stretching eller med en kort andnings/meditationsövning.

Stretching för att mjuka upp ännu mer och skapa rörlighet, meditation/andning för att lära sig slappna av och gå in i sig själv (glömma gruppen).

Tekniker för de olika grupperna

– kopplade till vad de ska kunna på en gradering

Lågstadiet

Föreslagna

ikkyo

Tai no tenkan ho

Kokyu nage

Ude kime nage

Tenchi nage

Irimi nage

Fler förslag (fyll på)

Mellanstadiet

Fyll på med förslag

Högstadiet

Föreslagna

Samma tekniker som till vuxen-
grader 6:e till 5:e kyu, plus lämpliga
tekniker från 4:e kyu.

Fler förslag (fyll på)

Förslag på lekar och andra tips

Här tänker vi att ni fyller på löpande med tips på lekar och annat roligt.

Lågstadiet

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Mellanstadiet

[illegible]