

Hvordan bevares et aktivt Taekwondo liv som sortbælte, efter man er fyldt 50 år?



5. Dan afhandling for Tony H. B. Hansen Mentor: SabumNim Niels Peter Nielsen

Indholdsfortegnelse

Side

1.	Introduktion	3
2.	Baggrund / Taekwondo CV	4
3.	Opgaveafgrænsning	5
4.	Helbredsmæssige udfordringer / minimering af skader	5
5.	Udvikling i Taekwondo – hvordan følger man med?	7
6.	Balance mellem et aktivt træningsliv, og et godt familieliv	8
7.	Balance mellem et aktivt træningsliv, og en aktiv erhvervskarriere	8
8.	Hvor vigtig er den sociale tilknytning, for fastholdelse?	9
9.	Tillidshverv som redskab til fastholdelse	10
10.	Selvudvikling / mentaltræning / målsætninger	10
11.	Seniorhold	11
12.	Konklusion	13

Introduktion:

Jeg har til min 5. Dan afhandling valgt et emne, som bliver mere og mere aktuelt i Taekwondo: "Hvordan bevares et aktivt Taekwondo liv som sortbælte efter man er fyldt 50 år"

Taekwondo blev introduceret i Danmark i 1968, hvorfor der på nuværende tidspunkt er rigtig mange Taekwondo udøvere, som potentielt kunne træne i en høj alder.

Nogle Taekwondo udøvere som har opnået det sorte bælte, bliver heldigvis ved med at træne kontinuerligt til langt op i alderen. Der er dog også mange (måske de fleste) som tidligere har trænet Taekwondo og som på grund af forskellige faktorer i deres liv ikke længere træner, men som dog har et meget stort ønske om igen at kunne komme igang.

Der er mange barrierer og udfordringer i forhold til at starte op igen, og hvis man kommer igang igen, kan der være udfordringer som gør, at det kan være svært at være fastholdt i sin aktive træning.

Ideen med denne afhandling er, at få afdækket nogle af disse udfordringer og give mit bud på nogle løsninger i forhold til de mange problemstillinger.

Da jeg selv er aktiv Taekwondo udøver på 54 år mens jeg skriver dette, føler jeg det nærliggende at tage udgangspunkt i nogle af de ting som virker for mig.

De udfordringer / problemstillinger som jeg har valgt at fokusere på er:

- Helbredsmæssige udfordringer / minimering af skader
- Udvikling i Taekwondo – hvordan følger man med?
- Balance mellem et aktivt træningsliv, og et godt familieliv
- Balance mellem et aktivt træningsliv, og en aktiv erhvervskarriere
- Hvor vigtig er den sociale tilknytning, for fastholdelse?
- Tillidshverv som redskab til fastholdelse
- Selvudvikling / mentaltræning / målsætninger
- Seniorhold

Afhandlingen er som overskriften fortæller, baseret på sortbælte udøveren over 50 år, men kan i mange tilfælde være lige så aktuel for udøvere fra ca. 30 år og op.

Konklusionen på denne afhandling skulle gerne ende ud i, at flere mennesker ser det som en reel mulighed, at få et aktivt Taekwondo liv indpasset i deres tilværelse også efter de er fyldt 50 år.

Baggrund / Taekwondo CV

Min egen Taekwondo baggrund strækker sig tilbage til 1975, hvor jeg startede i Varde TKD Klub. Efter et par år flyttede jeg til Bramming, hvor jeg som medlem af Bramming TKD Klub i 1979 blev graderet 1. Dan.

Denne bæltegrad havde jeg indtil 2009, hvor jeg som medlem af Ribe Taekwondo Klub blev graderet 2. Dan hos Sim Uu. I de mellemliggende 30 år, lå en lang række pauser fra Taekwondo, hvor jeg periodevist trænede i forskellige klubber i nærheden af hvor jeg boede. Langt det meste af min tid gik dog med opbygning af familie og karriere, som selvstændig erhvervsdrivende. Sammenlagt vil jeg tro, at jeg har trænet ca. 10 år i denne "pause" på 30 år.

Da jeg blev graderet 2. Dan i 2009 sagde SabumNim Ko til mig, at jeg ikke måtte have flere pauser og dette har jeg levet efter siden.

I 2011 blev jeg graderet 3. Dan og i 2014 blev jeg graderet 4. Dan, hvilket står som en af de største begivenheder i mit liv.

Mit Taekwondo CV kan sammenfattes således, med udeladelser fra 70'erne og 80'erne. CV'et er medtaget i afhandlingen da den har relevans i forhold til selvudvikling og måsætning.

1975	Taekwondo Start	Varde Taekwondo Klub
1979	1. Dan	DTaF + Kukkiwon
1980'erne	Træner 1 uddannelse	DTaF + DIF
2009	2. Dan	SimUu + Kukkiwon
2009	P-Dommer	DTaF
2011	3. Dan	SimUu + Kukkiwon
2012 - 2013	Træner 2A – 2B – 2C	DTaF + DIF
2012 - 2013	Foreningsleder Akedemi uddannelse	DIF / Esbjerg Kommune / Esbjerg Idrætsråd
2014	4. Dan	SimUu +Kukkiwon
2015	Graderingsret 10 – 1 Kup	DTaF
2009 - 2012	Bestyrelsesmedlem	Han-Kuk Ribe Taekwondo Klub
2012 - 2019	Formand	Han-Kuk Ribe Taekwondo Klub
2009 - 2019	Instruktør	Han-Kuk Ribe Taekwondo Klub
2017	Kukkiwon Master Instructor 3rd. Class	Sim Uu / Kukkiwon
2018 - 2019	Suppleant bestyrelse	Sim Uu
2019 -	Bestyrelsesmedlem	Sim Uu
2019 -	Medstifter / Formand / Chefinstruktør	Taeyang Bramming Taekwondo Klub

Opgaveafgrænsning

Jeg har valgt at afgrænse opgaven ved Senior Taekwondo udøvere på +50 år.

Yderligere har jeg valgt, at afgrænse opgaven således at jeg fokuserer på den aktive Taekwondo udøver, som enten er kommet tilbage efter en eller flere pauser, eller som aldrig har holdt pauser fra Taekwondo.

Det vil sige, at afhandlingen er afgrænset således, at jeg fokuserer på, at den aktive udøver over 50 år bliver fastholdt og udviklet i Taekwondo sporten, med fokus på nogle af de udfordringer / problemstillinger som jeg har opremset i introduktionen.

Helbredsmæssige udfordringer / minimering af skader

Nogle af de udfordringer som virkeligt kan sætte en bremser for et aktivt Taekwondo liv, er skader og andre helbredsmæssige udfordringer.

Det er derfor yderst vigtigt, at passe godt på sig selv hver dag.

Man bør tilstræbe at leve et forholdsvist sundt liv, både hvad angår kost, livsstil og træning.

Det er utroligt let som +50 årig at falde i den fælde, at leve et generelt stillesiddende liv, med lidt for meget fed mad og alkohol. Dette fører ofte til forskellige livstils sygdomme, såsom fedme, overvægt, forhøjet blodtryk, Type-2 diabetes og andre lidelser, som forringer vores livskvalitet og hindrer et aktivt Taekwondo liv. ¹ Det kan dog undgås ved, at være bevidst om hvordan man lever sit liv, således at man kan få mest muligt ud af det.

De fleste mennesker vil efter min mening få meget ud af, at følge en struktureret kostplan i hverdagen og lave plads til variation i weekenden.

Ved at kostplanlægge f.eks. en gang hver uge, kan man som udgangspunkt lettere følge at spise sundt. Ved at handle en gang hver uge, undgår man også impuls køb, som oftest resulterer i forkerte kostvalg.²

Udover det helt indlysende i, at en på forhånd planlagt kostplan, som regel vil ende med at være sundere, er der også tidsperspektivet som skal tages med i betragtning.

Hverdagen er for de fleste aktive mennersker presset tidsmæssigt, så hvis vi som udgangspunkt kan kostplanlægge og handle ind en gang om ugen, vil vi skabe væsentlig plads i vores kalender til at kunne være aktive med vores træning. Når maden så samtidigt gennem kostplanlægningen bliver generelt sundere og mere nærende, smitter dette automatisk positivt af på vores energiniveau.

¹ Livsstilssygdomme – Sundhed.dk

² Sund kost – Sundhed.dk

For at undgå skader mener jeg, at det er helt essentielt at træne lidt hver dag, dog med en enkelt eller to hviledage indlagt.

Kroppen skal være stærk, fleksibel og modstandsdygtig for, at være i stand til at du kan dyrke Taekwondo på et niveau, hvor der er størst mulig chance for at du hele tiden vil forbedre dig og samtidig holde dig skadesfri. For inspiration kan henvises til DIF's folder: Styrketræning for Seniorer ³

Ligesom det er en rigtig god ide at lave kostplanlægning, er det også en rigtig god ide at lave træningsplanlægning. Alt efter hvilket niveau du ønsker at træne på, skal din træningsplanlægning afspejle dette.

Er dit mål at træne fast i Taekwondo klubben 2 gange hver uge, bør du herudover planlægge hvilke øvelser du vil lave derhjemme.

Sæt dig ned med et ugeskema, og ved siden af laver du en liste over de øvelser du ønsker at gå igennem på en uge: Ben, arme, mave, ryg, balance, kondition osv. osv. listen kan være lang og du bestemmer den selv.

Læg herefter de enkelte elementer ind i dit ugeskema, således at du hen over ugen kommer alle elementerne igennem. Husk dog at lave plads til en eller to hviledage, som er lige så vigtige som alle de andre dage. Husk også at være realistisk i din træningsplanlægning, da du for at få et langt Taekwondo liv, skal opleve din træning som noget der tilfører positiv energi til dit liv.

Et tomt træningsskema kan have den ulempe, at vi ubevidst føler at den skal fyldes maksimalt ud, dette er i de færreste tilfælde en god ide.

At undgå skader i sin daglige træning, handler efter min mening i høj grad også om, at erkende sin alder og ikke at lade sit ego styre træningen.

Det kan sagtens være, at du engang fysisk var en af de allerbedste og stærkeste, men det forholder sig højst sandsynligt ikke sådan længere. Dette skal du erkende med dig selv, og forsøge altid at træne til din grænse og ikke til andres grænser. Lær at acceptere, at når du altid yder dit allerbedste, er dette altid tilstrækkeligt. Træner du på denne måde, skal du være virkeligt uheldig for, at opleve skader som resultat af overbelastning. Du vil altid kunne være uheldig at rende ind i en skade, som du ikke har kunnet forberede dig på. Er din krop trænet, vil din krop dog også være langt bedre og hurtigere til at komme sig, end hvis kroppens generelle tilstand ikke er god.

Bliver du skadet er det af yderste vigtighed, at du lytter til din krop og lader den få lov at restituere. Restitution betyder dog ikke altid, at du blot skal sætte dig i lænestolen og tage benene op. Restitution kan i lige så høj grad være øvelser, som skal gøres for at kroppen kommer sig.⁴

³ DIF: Styrketræning for seniorer

⁴ DIF: Idrætskader - nej tak

Udvikling i Taekwondo – hvordan følger man med?

Dette spørgsmål kan med rette omformuleres til ”Udvikling i Taekwondo – Skal man følge med”? Svaret på dette spørgsmål er helt klart for mig. Vælger man at gøre Taekwondo til en del af sin livsstil, bør man også aktivt prøve, at følge med i den udvikling der hele tiden foregår.

Forskellige teknikker udføres forskelligt under forskellige mestre, men som Taekwondo udøver er det meget vigtigt at vi fastholder og træner vores basis- og grundteknikker. Vi skal sørge for, at grundteknikkerne er trænet godt ind i kroppen, således at vi aldrig er i tvivl om hvordan vi skal udføre en bestemt teknik.

Når dette er sagt, så skal vi holde øjnene åbne for den udvikling der naturligt sker inden for Taekwondo. Det er af yderste vigtighed, at vi tager stilling til de nye tiltag der tages. Tager stilling til om vi ønsker, at træne disse teknikker. Tager stilling til om vi ønsker at udskifte vores grundteknikker med disse nye teknikker, eller om vi simpelthen ønsker at udvide vores værktøjskasse med disse teknikker istedet. Når jeg siger man skal tage stilling til, mener jeg at man fra et åbent udgangspunkt bør forholde sig til ny udvikling, istedet for blot blindt at lukke resten af verden ude og træne det man engang har indlært.

Træner man i f.eks. Sim Uu skal man naturligvis, tilstræbe at udvikle sig i den retning som det er givet af mestrene i foreningen.

Det er derfor af yderste vigtighed, at man ofte deltager i åbne træninger, dette være sig i Sim Uu, eller i andre klubber. Vær åben for forandring og hold øjne og ører åbne overfor input alle steder fra, tag herefter stilling og arbejd med de nye teknikker, med en flid og energi som en nybegynder.

Efter min mening er det meget vigtigt for fastholdelse af Taekwondo som livsstil, at man så ofte som muligt deltager i opkvalificerende instruktørkurser, seminarer, samlings og træninger. Sørg for at bidrage, men sørg allervigtigst for at lytte, se og spørge, således at du har nyt materiale med hjem hver gang.

I forbindelse med spørgsmålet om udvikling af de enkelte teknikker, syntes jeg faktisk at Dangraduering er et helt relevant emne at berøre.

At træne frem mod en Dangraduering er for de fleste Taekwondo udøvere, en målrettet proces hvor der virkelig fokuseres på detaljer og nye veje til dygtiggørelse.

Min påstand er derfor, at folk som hele tiden sætter sig nye mål i forhold til graduering, også udvikler deres Taekwondo mere, end dem som stiller sig tilfreds med den grad de nu engang har opnået. Ofte hører jeg blandt andet fra Sabum Nimmer, at de ikke ønsker/gider skrive en afhandling til en graduering og derfor ikke kommer videre i deres udvikling.

Jeg syntes det er synd og skam, at man ikke netop benytter sig af denne enestående mulighed for, at dykke ned i et Taekwondo specifikt emne, og får sat ord på nogle af de ting man alligevel er fyldt af og arbejder med i den daglige træning.

Balance mellem et aktivt træningsliv som sortbælte, og et godt familieliv

At balancere et aktivt træningsliv og et godt familieliv, kan være lidt af en udfordring for mange. Til gengæld tror jeg ofte, at udfordringen er størst tidligere i livet.

Som +50 årig er børnene som oftest for længst flyttet hjemmefra, hvilket giver rigtigt gode muligheder for, at man enten kan træne sammen med sin partner, eller have Taekwondo'en som sin egen interesse.

De fleste par i 50'erne har mange interesser, så det nok mest er et spørgsmål om, at få koordineret interesserne og gøre plads til hinanden.

De fleste sortbæltet som stadig træner i 50'erne, har Taekwondo'en som livsstil og ikke blot som fritidsinteresse. Dette kræver naturligvis en forstående partner, således at man kan få lov til at bruge så meget tid på Taekwondo.

Balance mellem et aktivt træningsliv, og en aktiv erhvervskarriere

For rigtig mange Taekwondo udøvere i 50'erne, kan det være svært at kombinere et aktivt træningsliv med en aktiv erhvervskarriere.

Mange mennesker bruger rigtig mange timer på deres job og har store ansvar i deres karriere, også med udgangspunkt i deres store erhvervs erfaring.

Har man ambitioner i forbindelse med jobbet, kan det vise sig meget vanskeligt, at kombinere dette med et aktivt træningsliv, også selvom træningslivet ofte har en stor andel af at man er istand til at bestride et ansvarsfuldt job.

For at kunne kombinere karriere og Taekwondo træning på tilfredsstillende vis, kræver det at man aktivt tager stilling og også her, sørger for at planlægge sin hverdag.

At kunne arbejde målrettet og fokuseret, kræver overskud, ro og balance og overskuddet skabes ofte gennem træningslivet. Det er således af yderste vigtighed, at man får de to ting til at harmonere. Det sker ikke af sig selv, arbejdspladsen kan altid bruge dig 1, 2 eller 3 timer mere hver dag, men hvis dette samtidig koster dig din Taekwondo træning, kan det være dyrt købt.

For mig er det derfor meget vigtigt, at tage en ærlig vurdering med mig selv af, hvor mange timer jeg ønsker at bruge på mit arbejde.

Vær ærlig med dig selv i din vurdering, idet ingen har noget ud af, at du lyver for dig selv.

At være i stand til at balancere en erhvervs karriere og en Taekwondo karriere kræver mange overvejelser og et mod til at tage de beslutninger der skal til.

Alt for mange mennesker, knækker sammen med stress, fordi de ikke lytter til sig selv, stiller de

ærlige spørgsmål og tør svare ærligt på dem. Et liv hvor karriere og Taekwondo kombineres vil i de fleste tilfælde være med til at give et glad og lykkeligt liv, som vel trods alt primært er grunden til at vi er her.

Hvor vigtig er den sociale tilknytning, for fastholdelse?

Den sociale tilknytning til Taekwondo'en, skal ikke underkendes i forhold til fastholdelse i sporten. I min opgave til 4. Dan stillede jeg spørgsmålet om årsagen til, at man efter evt. pause startede igen på Taekwondo.

102 personer svarende til 65% af alle adspurgte var startet igen en eller flere gange.

Resultatet af dette spørgsmål så således ud:

⁵Til dette spørgsmål er der kommet mange forklarende svar, med flere forskellige årsager. Jeg har dog forsøgt at sammenfatte svarene i fire kategorier og har fordelt svarene:

Savnede kammeraterne / klubben (Socialt):	32%
Kunne ikke undvære Taekwondo "livsstilen", fik lysten igen:	31%
Savnede den fysiske Taekwondo træning:	21%
Startede igen da mine børn startede på Taekwondo:	16%

Besvarelsene taler sit eget tydelige sprog. Taekwondo livsstilen, sammenholdt med det sociale liv i klubberne, betyder overvejende meget når folk vælger at komme tilbage til Taekwondo.

Dette betyder samtidigt, at vi i vores forsøg på fastholdelse at medlemmer, skal være meget opmærksomme på det sociale aspekt.

I forhold til denne opgave, hvor jeg har sat fokus på udøvere over 50 år, tror jeg det er specielt vigtigt, at vi forstår at det sociale aspekt har meget stor indflydelse på fastholdelsen af denne gruppe af udøvere.

⁵ *Kilde: Undertegnede SabumNim afhandling til 4. Dan: "Sortbælte og hvad så"?

Tillidshverv som redskab til fastholdelse

”Vil man have noget gjort, så spørg en der har travlt”!

Dette er naturligvis ikke altid sandt, men i mange tilfælde er det virkelig sådan.

Jeg tror at for mange Taekwondo udøvere over 50 år, er det rigtig gavnligt at involvere sig i bestyrelsesarbejdet såvel som instruktørgerningen.

Den glæde der er i at være en del af beslutningsprocesserne i forbindelse med driften af en Taekwondo klub, er for mange den lim som gør, at de fortsat er en del af klubben.

Naturligvis skal der gøres plads til yngre kræfter i bestyrelserne, samtidig skal vi sørge for at diversiteten er i højsædet. Når det så er sagt, ved vi også alle hvor svært det egentlig kan være at sammensætte en bestyrelse, som både kan og vil arbejde med ledelsen af klubben.

For en udøver over 50 år, kan engagementet i bestyrelse og eller som instruktør, være det som gør at man også i de perioder hvor det kan virke svært og uoverkommeligt, alligevel kommer afsted til sine træninger. Kommer afsted ned i klubben og får lov at suge af den energi, der er i en Taekwondo klub. Uanset hvor træt man kan være inden en træning, er der altid store smil og grin når træningen er ”overstået”. Dette er en helt naturlig kropslig reaktion, og så er det heldigvis stærkt vanedannende.

Er man i en klub hvor man kan få lov at være instruktør, er dette også alle tiders mulighed for at udvikle sig selv, gennem at udvikle andre. Som instruktør er man forpligtet til altid, at yde sit ypperste og vise teknikkerne på en korrekt måde. Dette gør igen at man er nødt til at være opdateret på viden og at kroppen skal holdes i god form.

Alt i alt er jeg overbevist om, at det som +50 årig er meget vigtigt at være åben overfor tillidshverv om det er bestyrelsesarbejde, instruktørarbejde eller noget helt andet som har værdi for klubben.

Selvudvikling / mentaltræning

For rigtig mange fylder selvudvikling og mentaltræning rigtig meget, når først man er nået ”midt i livet”. For mange af os begynder vi i højere grad at se indad, og at arbejde med os selv.

Mange bliver spirituelt søgende og andre søger viden om, hvad vi selv kan gøre for at gøre vores liv så fuldendt og lykkeligt som muligt.

Når man er over 50 år gammel, har man opnået en vis livserfaring på både godt og ondt.

Mange når også til den erkendelse, at det sted vi er i vores liv, er et resultat af de tanker og handlinger vi har baseret vores liv på hidtil. Hvorvidt dette også fremadrettet er det liv vi ønsker, har vi altid mulighed for at ændre, men her midt i livet er det som om, det både fylder mere og at vi lader det få lov til at fylde. Jeg syntes selvudvikling og Taekwondo træning går rigtig godt hånd i hånd og for den målgruppe vi her taler om, tror jeg det kan være med til både at fastholde og

udvikle dem i Taekwondo'en som en livsstil.

For at vi kan udvikle os, er vi nødt til at sætte os mål i livet.

Mål skal være målbare og gerne deles op i delmål for, at det giver nogen realistisk mening.

For at mål kan realiseres skal de følges op af en plan, denne plan skal være realiserbar og den skal være detaljeret.

Har man et ønske om, fortsat at træne Taekwondo og udvikle sig, når man er over 50 år, er det derfor efter min mening af yderste vigtighed, at man holder sig ovenstående for øje og sætter sig nogle mål og laver en plan der kan bakke dette op.

Dette tager tid, men udbyttet er helt fantastisk og efter min mening bestemt det hele værd.

Seniorhold

En del klubber har forsøgt sig med seniorhold eller +30 Hold som de også ofte kaldes.

I Århus Syd Taekwondo har man igennem efterhånden en del år, formået at holde sit "Gråbælte Hold" igang, med deltagelse hver søndag fra flere forskellige klubber.

Et par år i træk inviterede man også til fællestræninger for Sortbælter fra hele landet.

Dette arrangement eksisterer dog ikke længere, efter at interessen faldt efter at have været gennemført nogle gange.

At etablere Seniorhold er absolut en rigtig god måde, for en klub at samle senior sortbælter til træning. Hyggen er i højsædet på disse hold, der skal være plads til røverhistorier både under og efter træningen osv.

Dog viser det sig næsten hver gang at være rigtig vanskeligt, at fastholde seniormedlemmerne til disse træninger. Jeg tror at dette skyldes at de "blot" er der for at hygge sig, dette er der absolut intet galt med, men på den lange bane er det måske ikke motiverende nok.

I forbindelse med etablering af Seniortræning, har jeg flere gange haft dialog med Metin Aidyn fra Århus Syd Taekwondo som bekræfter ovenstående udfordringer.

I 2017 startede jeg et Seniorhold op i Ribe Taekwondo Klub. Dette skete på baggrund af, at vi 2016 havde 40 års Jubilæum og havde inviteret Gamle sortbælter til træning og middag efterfølgende. Her blev det luftet og vi havde mange gode snakke med gamle sortbælter, som "længe havde ventet på dette initiativ"

På trods af at træningen var lagt an på disse ord som vi markedsførte dem med, blev det dog aldrig nogen succes.

⁶ Så er det idag kl. 18, at vi starter vores nye hold: +30 motionshold.

Kom og vær med - masser af udstrækning/smidighedsøvelser, spark og slag på puder og meget mere!

Nyt kampsporthold for seniorer

Ribe Taekwondoklub vil oprette et helt særligt hold for seniorer.

KAMPSPORT

Bo Hainburg
boh@ugeavisen.dk

RIBE: Han Kuk, Ribe Taekwondoklub, er kommet godt i gang med sæsonen, og nu bærer de med flere nyheder, som har til formål at styrke klubben og interessen for den hårdtslående koreanske kampsport. Klubben starter et 30 plus Motionshold op tirsdag den 21. februar i Multisalen på Valdemarskolen. Formanden tror på,

at der er stor interesse for at deltage på det nye hold.

Træningen vil lægge vægt på udstrækingsøvelser, motion, spark og slag på puder, selvforsvar og andet, som er tilpasset de deltagere, som kommer til træningen. Vi håber blandt andet, at forældre til børnene på vores almindelige Taekwondo hold, kunne have lyst til at træne lidt, mens deres børn træner i det andet lokale. Instruktørerne vil være klubbens egne højtuddannede erfarne instruktører, som alle selv er aktive og fyldt de 30 år, siger Tony H. B. Hansen. Ideen til dette hold blev fostret, da klub-

ben havde 40-års jubilæum. Her havde de inviteret alle deres gamle kæmpere til at deltage, og her var der mange, der ytrede ønske om, at der blev startet sådan et hold. - Aldersbetegnelsen +30 er kun vejledende, man er også velkommen på dette hold, hvis man er i tyverne og bare godt kunne tænke sig at prøve Taekwondo som motionsform uden bælte pensum. Holdet kunne også være et springbræt til at komme tilbage til Taekwondo, hvis der er interesserede, der på et tidspunkt har været i gang og stadig har lysten, siger Tony B. Hansen.



Ribe Taekwondoklub havde inviteret gamle kæmpere til klubbens jubilæum. Og den gode stemning ved denne træning var inspiration til at starte et nyt hold. Privatfoto.

Artikel fra Ugeavisen Ribe vedr. Nyt kampsporthold for seniorer

Meget få dukkede reelt op, flere ville gerne, men kunne ikke lige på denne dag i ugen undskyldningerne var mange, og synd var det jo for dem, men ihvertfald lukkede vi holdet ned igen efter et halvt års tid. De Seniorer som vi iverdigt havde i klubben trænede herefter fortsat flittigt videre på voksenholdet.

Jeg syntes klubberne skal fortsætte med at sætte fokus på seniorerne også som hold, idet det jo ikke er væsentligt at lave store hold, men holdene skal blot bestå af engagerede mennesker som vil komme igen og igen uge efter uge.

Ideen fra Århus Syd Taekwondo med at invitere udefra er rigtig god, da man på denne måde har en væsentlig større base at "rekruttere fra".

⁶ Ugeavisen Ribe: 21. Februar 2017

Konklusion

Efter at have skrevet denne afhandling, er det blevet tid til at lave et par konklusioner. For at kunne bevare et aktivt Taekwondo liv som sortbælte efter man er fyldt 50 år, kræver det at man passer på sit helbred og lever et forholdsvist sundt og balanceret liv.

For at undgå skader er det vigtigt at træne efter en træningsplan, således at kroppen er stærk, fleksibel og modstandsdygtig.

Træn i forhold til din alder og fysik, og lad ikke dit ego styre din træning.

Lyt til din krop således at du minimerer risikoen for skader.

Sørg for at være åben overfor nyt, opsøg ny viden og sørg for kontinuerligt at uddanne dig mest og bedst muligt i Taekwondo sporten. Sørg altid for at sætte dig mål og delmål og lav planer der leder dig hen til målene.

Vær åben overfor alle Senior initiativer fra andre klubber og bak dem op.

Prøv så vidt muligt, at balancere familie og erhvervskarriere med dit aktive Taekwondo liv.

Vær ærlig overfor dig selv, og vær modig nok til at træffe eventuelle beslutninger i denne forbindelse.

Involver dig i klubbens arbejde, da den sociale tilknytning kan fastholde dig i de perioder, hvor det kan være svært at passe træningen ind i kalenderen .



Foto: Ribe Taekwondo Klub's 40 års jubilæum i 2016 - Nye og gamle sortbælter i Ribehallen hvor det hele startede.

Webhenvisninger:

Livsstilssygdomme – Sundhed.dk

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hjerte-og-blodkar/sygdomme/diverse/livstilssygdomme/>

Sund kost – Sundhed.dk

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hormoner-og-stofskifte/sygdomme/kost/sund-kost/>

DIF: Styrketræning for seniorer

https://diabetes.dk/media/9795211/Styrketr%C3%A6ning_for_seniorer-DIF-.pdf

DIF: Idrætsskader – nej tak

<https://www.dif.dk/-/media/difdk/foreningsliv/udgivelser/pdf/idrtsskadernejtak.pdf>

Ugeavisen Ribe: 21. Februar 2017

<https://www.ugeavisen-ribe.dk/ribe/Nyt-kampsporthold-for-seniorer/artikel/276824>

Andre henvisninger

Kilde danafhandling:

Undertegnede SabumNim afhandling 2014 til 4. Dan: "Sortbælte og hvad så"?