



De små elsker at tumle og lege kampsporten ind og det mærker man i Ballerup Taekwondo Klub.

## Taekwondo er populært

**KAMPSPORT:** Siden sommerferien har Ballerup Taekwondo Klub haft rekordstor tilstrømning af nye medlemmer, og der kommer stadig nye til hver uge.

Selv blandt teenagere og voksne opleves der stigende interesse for at tage del i den alsidige træning af krop og sind.

På børnesiden er tilgangen så stor at trænerne har svært ved at følge med i forhold til at lære navnene på alle de nye. Heldigvis er der tre trænere på hvert børnehold så træningerne kan differentieres af hensyn til dem der har trænet i

længere tid.

Klubbens nye mikrohold med allround kampsport for 5 og 6-årige har ligeså haft flot tilgang og er blevet fordoblet siden opstarten i september. Med legende tilgang og fokus på motoriktræning har klubben fået endnu et aldersrelateret træningskoncept. Det første for 7-9 årige blev skabt i 1999, før begrebet ”aldersrelateret træning” blev introduceret via Team Danmark.

Mikroholdets træning er dog utraditionel idet børnene lærer flere kampstilarter. Ud over taekwondo trænes de i

wing tzun og brasiliansk jiu-jitsu. Sidstnævnte der er selvforsvar på gulvet, øves blandt andet sammen med mor eller far når de cirka hver sjette uge er med i træningen.

Forældrene nyder det aktive samvær med deres børn, som elsker at tumle rundt med mor eller far. De legende træningsøvelser kan tages med hjem, hvor der kan leges videre og dermed øves på en måde som børnene synes er sjovt. For børnene er det leg, men reelt er det struktureret selvforsvarstræning i børnehøjde.