

SPORT 

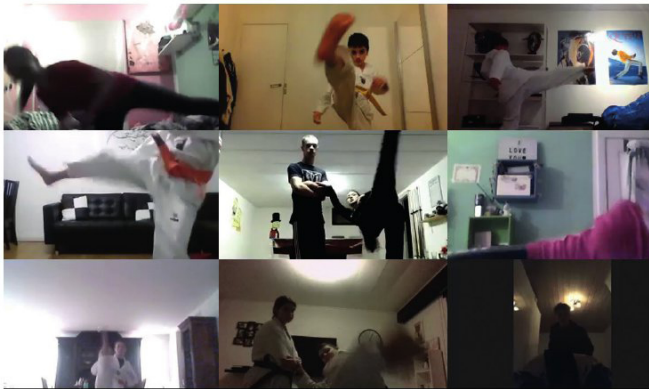
# Kampsport på skærmen

Ballerup Kampsport Center har succes med at træne sine medlemmer online. Søsken og forældre deltager også. Ligeså udøvere fra andre klubber og tidligere medlemmer.

Under sidste års nedlukning hjalp træningsvideoer og konkurrencer til at træne hjemme. Nu afholder klubben virtuelle undervisninger i både taekwondo og wing tzun samt allround kampsport for de yngste. Snart også selvforsvar for unge kvinder.

”Vi har et ansvar overfor medlemmerne, så tiltaget var nødvendigt for at de kunne fortsætte deres træning og udvikling”, siger Claus Thomsen fra Ballerup Kampsport Center. Det var en helt ny måde at undervise på, men han var overbevist om at det ville lykkes og tog det som en lærerig udfordring, da klubben startede det nye træningskoncept.

Den største udfordring var at mange børn er trætte af online-undervisning fra



*Når man nu ikke kan mødes i træningssalen endnu, så kan man blive trænet online i Ballerup Kampsport Center.*

skolen. Det har derfor krævet en ekstra indsats at få alle med. Men når først de prøver online-træningerne er der stor begejstring.

”Det er fantastisk at opleve medlemmernes engagement og forældrenes opbakning”, lyder det fra Claus Thomsen, der fortæller at nogen deltager via blot en mobiltelefon fra et lille værelse med begrænset gulvplads.

Virtuel undervisning er bedre end træningsvideoer

fordi underviseren kan se deltagerne og give individuel feedback. Derudover uddeles der ros så alle føler sig set og værdsat. Efter hver træning er der også mulighed for hyggesnak med hinanden.

En anden fordel er at folk kan deltage langvejs fra. Det er tilfældet for en af klubbens trænere som p.t. bor i Aalborg. Hun håber at de almindelige træninger fremover kan livestreames, så hun fortsat kan være med.