

# ITF DANMARK

KIDS-REGLEMENT



<b>Artikel 1</b>	<b>Definition</b> .....	<b>2</b>
<b>Artikel 2</b>	<b>Anvendelse</b> .....	<b>2</b>
<b>Artikel 3</b>	<b>Formål</b> .....	<b>2</b>
<b>Artikel 4</b>	<b>Bæltet</b> .....	<b>2</b>
<b>Artikel 5</b>	<b>Dobok</b> .....	<b>3</b>
<b>Artikel 6</b>	<b>Trænerlicens</b> .....	<b>3</b>
<i>Artikel 6.1</i>	<i>ITF KIDS Course</i> .....	<i>3</i>
<i>Artikel 6.2</i>	<i>ITF Danmark KIDS-træner</i> .....	<i>4</i>
<b>Artikel 7</b>	<b>Materialer</b> .....	<b>4</b>
<i>Artikel 7.1</i>	<i>KIDS-bogen</i> .....	<i>4</i>
Artikel 7.1.1	Stjerne-klistermærket .....	4
Artikel 7.1.2	Curtis-klistermærket .....	4
Artikel 7.1.3	Jung Su-klistermærket.....	5
Artikel 7.1.4	Sabira-klistermærket.....	5
Artikel 7.1.5	Serena-klistermærket.....	5
Artikel 7.1.6	Jabari-klistermærket .....	5
<i>Artikel 7.2</i>	<i>Pensum</i> .....	<i>5</i>
<b>Artikel 8</b>	<b>Procedure for KIDS-hold</b> .....	<b>6</b>
<i>Artikel 8.1</i>	<i>Indledning</i> .....	<i>6</i>
<i>Artikel 8.2</i>	<i>Opstilling og KIDS-løftet</i> .....	<i>7</i>
<i>Artikel 8.3</i>	<i>Træningsplan</i> .....	<i>8</i>
<i>Artikel 8.4</i>	<i>Afslutning</i> .....	<i>8</i>
<b>Artikel 9</b>	<b>Gradueringen</b> .....	<b>9</b>
<b>Artikel 10</b>	<b>Værdier</b> .....	<b>10</b>
<i>Artikel 10.1</i>	<i>Taekwon-Do's principper</i> .....	<i>10</i>
<i>Artikel 10.2</i>	<i>ITF Danmarks værdigrundlag</i> .....	<i>11</i>
<i>Artikel 10.3</i>	<i>Generelle værdier</i> .....	<i>12</i>

## Artikel 1 Definition

KIDS-reglementet indeholder beskrivelser af "ITF KIDS Programme" i den af ITF Danmark tilpassede model. Reglementet definerer yderligere gældende regler og krav, som stilles til foreninger og trænere under ITF Danmark for oprettelse og gennemførelse af KIDS-hold i egen forening, samt gradueringsprocedure. Refereres der til ITF i dette dokument menes som udgangspunkt altid den ITF-organisation hos hvilken ITF Danmark er medlem.

## Artikel 2 Anvendelse

Regler og procedurer fastsat i dokumentet skal følges af alle medlemsforeninger, instruktører og udøvere i ITF Danmark. Træning og holddannelse som ikke overholder reglementet vil ikke være godkendt af ITF Danmark, hvilket vil resultere i annullering af gradueringsresultater. Reglementet skal overholdes af medlemsforeninger, samt foreninger som har søgt optagelse og godkendelse i ITF Danmark.

## Artikel 3 Formål

Målet med dette reglement er at skabe et retfærdigt, effektivt og ligeværdigt KIDS-program for foreninger i hele landet. Dette skal sikre alle elevers lige muligheder for udvikling og fælles træningsstil uafhængigt af medlemsforening, geografi og demografi.












## Artikel 4 Bæltet

Bæltet bærer en stor symbolsk betydning, da det indikerer en udøvers niveau, udvikling og vej i Taekwon-Do.

Bælter til KIDS-elever er særlige hvide bælter med en gennemgående farve på langs af bæltet. Bælterne er i rækkefølge: gul, grøn, blå, rød, rød med guldstjerne og afsluttende med supergraduering til miniorer gult bælte svarende til kupgraden 8-1 kup.

Alle KIDS-bælter kan overføres direkte til kupgrader for miniorer.

Bæltesystemet samt transskriptionsnøgle ses herunder.

MINIORER (8 - 11 ÅR)	KIDS (6 - 8 ÅR)
 8-1. Kup	 8-1. Kup
 9-2. Kup	 9-2. Kup  9-2. Kup
 9-1. Kup	 9-1. Kup
 10-2. Kup	 10-2. Kup
 10-1. Kup	 10-1. Kup

## Artikel 5 Dobok

Elever under ITF Danmark skal bære en godkendt Dobok i henhold til gældende Dobok-reglement.

Elever som træner på KIDS-hold samt elever som er i alderen 6-8år (0. - 1. klasse i skole) skal bære den godkendte KIDS-dragt og bælte som beskrevet ovenfor for KIDS-elever.

Herunder ses eksempel på KIDS-Dobok



Figur 1 - Forside



Figur 1 - Bagside



Figur 3 - Bukser

## Artikel 6 Trænerlicens

Foreninger som ønsker at starte hold for KIDS-elever i alderen 6-8år svarende til børn før de kommer i 2. klasse i skolereg, skal have en godkendt KIDS-træner.

Det er muligt at opnå KIDS-træner licens via 2 forskellige certificeringer, dog skal alle KIDS-trænere i Danmark løbende re-certificeres på det nationale KIDS-træner kursus.

### Artikel 6.1 ITF KIDS Course

Danske udøvere med minimum 2. kup graduering kan deltage i det af ITF udbudte "International KIDS Course".

Tilmelding sker via ITF Danmark og aktuelle kurser vil være annonceret i den årlige kalender. Ved gennemførelse af kurset, som er af en varighed på 2 dage, udstedes fra ITF et "KIDS Instructor" certifikat.

Kurset indeholder grundlæggende læring i børns indlæring relateret til alder, organisering af undervisning samt introduktion til bæltssystem, værdigrundlag for børneundervisning i ITF samt gennemgang af lege og aktiviteter målrettet børn.

Certifikatet udstedt af ITF vil give ret til oprettelse af KIDS-hold og undervisning af KIDS-elever i alle danske klubber.

Certifikatet giver international licens på ubestemt tid; men national certificering til undervisning og oprettelse af KIDS-hold i en periode af 2 år efter certificeringsdato.

Nationale KIDS-rettigheder skal re-certificeres på et af ITF Danmark udbudt KIDS-træner kursus hvert andet år.

## Artikel 6.2 ITF Danmark KIDS-træner

Der udbydes løbende et nationalt KIDS-træner kursus, varetaget af ITF Danmarks nationale KIDS-koordinator.

Tilmelding sker efter indbydelse, direkte til KIDS-koordinatoren.

Kurset har en varighed på 6 timer og afholdes med en medlemsforening som vært. Ved gennemførelse af kurset udstedes fra ITF Danmark et "KIDS-træner" certifikat.

Kurset indeholder introduktion til det af ITF Danmark tilpassede KIDS-program med grundlæggende introduktion til børns læringsstile- og evner, arbejde med progression og degression af øvelser og lege, organisering af undervisning, værdigrundlag for undervisning af børn samt gennemgang af lege og aktiviteter målrettet elever i aldersgruppen.

Certifikatet giver national certificering til undervisning og oprettelse af KIDS-hold i en periode af 2 år efter certificeringsdato.

Nationale KIDS-rettigheder skal re-certificeres på et af ITF Danmark udbudt KIDS-træner kursus hvert andet år.

## Artikel 7 Materialer

For elever på KIDS-hold skal nedenstående materialer anvendes. Materialerne kan indeles i 2 grupper: Pensummateriale som primært forventes anvendt af instruktør og hjælpetrænere samt KIDS-bøger og de klistermærker som relaterer sig til disse.

### Artikel 7.1 KIDS-bogen

Alle KIDS-elever skal ved opstart have udleveret deres første KIDS-bog. KIDS-bogen indeholder lidt praktisk information om KIDS og Taekwon-Do, samt KIDS-løftet. Derudover skal bogen indeholde kontaktoplysninger på foreningens KIDS-ansvarlige.

I KIDS-bogens midterside er afsat kolonner til markering af fremmøde, som markeres med klistermærker i form af guldstjerner og de stærkeste fem.

KIDS-bogen følger barnet gennem alle træninger og træningsår og udskiftes automatisk, når den er udfyldt. KIDS-bogen går på tværs af træningssæsoner.

#### Artikel 7.1.1 Stjerne-klistermærket

Alle KIDS-elever modtager ved hvert fremmøde en guldstjerne ved træningens afslutning. Guldstjernen gives til alle KIDS-elever efter hver eneste træning og gives primært for elevens tilstedeværelse og ønske om at være med. Det betyder at en elev, især i begyndelsen af elevens medlemskab, vil blive tildelt en stjerne, selv hvis eleven hele lektionen sidder hos sine forældre og kigger på. Elevens deltagelse sker gennem egen motivation og elevens nysgerrighed ved at observere trænerens positive tilgang og andre elevers glæde.

#### Artikel 7.1.2 Curtis-klistermærket

Efter den 10'ende træningsgang uddeles et særligt klistermærke med et billede af Curtis - en af de stærkeste fem. Dette klistermærke gives i stedet for guldstjernen.

Curtis symboliserer det første princip i Taekwon-Do: Høflighed.

Når klistermærket sættes i KIDS-bogen, taler træneren kort med KIDS-eleven om det at være høflig, om hvordan Curtis altid gerne vil hjælpe andre, at dette er hans "superpower".

### Artikel 7.1.3 Jung Su-klistermærket

Efter træning nummer 20 vil KIDS-eleven i stedet for en stjerne få tildelt klistermærket med Jung-Su. Dette giver KIDS-træneren mulighed for at minde om Taekwon-Do's andet princip: Ærlighed. Tal med eleven om den superpower det er for Jung-Su altid at fortælle sandheden, også når det nogle gange kan være svært. Der er også her mulighed for at tale om at sandheden nogle gange skal blive inden i eleven selv, hvis nu det man vil sige vil gøre ondt eller være tarveligt overfor den anden. Høflighed går i Taekwon-Do altid forud for sandhed. Stilhed er nogle gange en superpower i sig selv.

### Artikel 7.1.4 Sabira-klistermærket

Når KIDS-eleven har fuldført lektion 30, vil den vante guldstjerne blive erstattet af klistermærket med Sabira. Nu kan KIDS-eleven genopfriske princippet: udholdenhed. KIDS-elever forbinder ofte udholdenhed med fysisk udholdenhed, altså at fortsætte en øvelse selvom man er træt. Men KIDS-træneren kan uddybe udholdenhed med den vedholdenhed der ligger i at man gør det færdig, man er i gang med. At man laver sine lektier, at man ikke giver op når noget er nyt; men bliver ved i ønsket om at lære det og blive god til det.

### Artikel 7.1.5 Serena-klistermærket

Ved træningsgang nummer 40 er KIDS-eleven nået til Serena-klistermærket. Serena's "superpower" er princippet: selvkontrol. Serena er meget opmærksom på at man nogle gange kan have et iltert temperament og selvkontrol handler blandt andet om at man kan holde sig i ro og undgå at blive fysisk eller verbalt voldsom i sine handlinger. Serena øver sig på at det er ok at blive sur og vred; men at det aldrig må gå ud over andre.

### Artikel 7.1.6 Jabari-klistermærket

Når KIDS har haft fremmøde nummer 50 er det tid til at modtage det sidste klistermærke med de stærkeste fem. Jabari gives mens eleven mindes om det femte princip: Ukuelighedens ånd. Her kan vi forklare at ukuelighed er at være modig. Det betyder at det er helt ok at være bange eller utryg. Ukuelighed gør at vi, nogle gange med hjælp fra andre, møder vores frygt og prøver alligevel. Måske er eleven mørkeræd eller bange for edderkopper. Frygten italesættes som helt ok, samt at man måske kan prøve at udfordre frygten med sit mod.

## Artikel 7.2 Pensum

KIDS-træningen struktureres omkring det officielle ITF Danmark KIDS-pensum. KIDS har 6 gradueringer, hvor hver enkelt graduering har én af De Stærkeste Fem som fokuspunkt. Det vil sige at de første fem gradueringer gennemgår hvert af de fem principper i ITF Taekwon-Do repræsenteret af Curtis, Jung-Su, Sabira, Serena og Jabari. Til hver graduering er der grundteknikker og introduktion til de grundlæggende øvelser: Saju Jirugi og Saju Makgi, samt de to første tul: Chon-Ji og Dang-Gun.

Eleven der gennemgår hele programmet vil afslutte sit KIDS-forløb med en "Supergraduering", hvor KIDS-eleven opnår en graduering svarende til 8-1 kup med tilsvarende miniorer-bælte.

Det er vigtigt at pointere at KIDS-programmets primære formål er at forberede eleven på den kommende træning på miniorer-niveau samt arbejde med elevens sociale og menneskelige færdigheder som eksempelvis samarbejde, fællesskab og glæde.

KIDS-pensum udgivet af ITF Danmark skal altså i høj grad ses som en vejledning og guide til et progressivt forløb i tilegnelse af sociale færdigheder og opbygge glæden ved at være aktiv i et Taekwon-Do fællesskab. KIDS-træner og eksaminator må derfor løbende vurdere, hvor det er hensigtsmæssigt at fokusere mindre på de tekniske krav og mere på legen og glæden.

KIDS-elever som ved en sommerferieafslutning er klar til at påbegynde 2. klasse i skolen, vil efter sommerferien flytte hold til miniører. Det er vigtigt at understrege at KIDS-elever udelukkende skifter hold i forbindelse med sommerferie og udelukkende i forbindelse med klasseskifte i skolen.

KIDS-elever starter deres træning på miniører-hold med KIDS-bælte og skifter først bælte ved første gradueringsmulighed som miniører.

## Artikel 8 Procedure for KIDS-hold

Denne artikel vil gennemgå den anbefalede træningsgang for KIDS-elever. Herunder defineres rammerne for en KIDS-lektion. KIDS-lektioner skal altid være planlagte på forhånd med klare rollefordelinger mellem trænere, samt tydelige mål for træningen. Mål kan både relaterer sig til det tekniske pensum, samt væsentlige temaer i henhold til programmets værdier og KIDS-elevens sociale og personlige udvikling.

Træningsgange bør have hyppige skift mellem såvel trænere/hjælpetrænere og aktiviteter. Succeskriteriet for en KIDS-træning er i høj grad at den enkelte elev er blevet set og anerkendt, samt kan forlade do-jangen med en oplevelse og følelse af glæde og fællesskab.

### Artikel 8.1 Indledning

Alle træninger på KIDS-hold startes ved at samle eleverne i en cirkel på gulvet, hvor alle sidder i lytteposition 4. Her byder KIDS-træneren velkommen til træning og sørger for at alle KIDS-elever bliver set i øjnene.

Herefter skal alle enkeltvis introducere sig selv med navn, alder, skole og klassetrin. KIDS-trænere starter som det gode eksempel og rejser sig til lytteposition 1, så alle elever kan se, hvordan man gør.

Dette træner KIDS-elevens evne til at stå op og frem foran andre og tale med tydelig stemmeføring. Det vil opbygge selvtillid, selvværd og bearbejde generthed.

Nye elever som er generte, kan rummes ved siddende at fortælle så meget som de har mod på.

Efter præsentationsrunden følger lektionens teori-del, hvor KIDS-træneren spørger ind til elementer fra pensum eksempelvis:

Hvordan har du været høflig?

Hvad er udholdenhed egentlig?

Hvem opfandt Taekwon-Do?

Hvornår har Taekwon-Do fødselsdag?

Efter teori-relaterede spørgsmål tælles til 10 på koreansk med forskellige stemmer og positioner.

Herefter stilles eleverne op på rækker til officiel opstart.

## Artikel 8.2 Opstilling og KIDS-løftet

Den officielle start sker ved opstilling på rækker efter bælteorden. KIDS-træneren står foran gruppen som under en traditionel Taekwon-Do opstilling.

Den assisterende træner bukker holdet ind for den hovedansvarlige træner, uafhængigt af bæltegrad.

Herefter reciteres først Taekwon-Do's principper et ad gangen, som gentages af KIDS-eleverne; efterfulgt af KIDS-løftet.

### **Taekwon-Do's Principper:**

Høflighed

Ærlighed

Udholdenhed

Selvkontrol

Ukuelighedens Ånd

### **KIDS-Løftet:**

1. Jeg lover at øve Taekwon-Do's principper
2. Jeg lover at respektere mine forældre og lærere
3. Jeg lover at være omsorgsfuld overfor andre og mig selv
4. Jeg lover at være fair overfor alle
5. Jeg lover at søge min lykke og hjælpe andre med at finde lykken

KIDS-løftet siges ved at den assisterende KIDS-træner for hvert enkelt løfte først siger: "Jeg lover", hvorefter KIDS-eleverne gentager det sammen med KIDS-træneren og herefter reciteres resten af sætningen igen først af den assisterende KIDS-træner efterfulgt af KIDS-eleverne sammen med KIDS-træneren.



### Artikel 8.3 Træningsplan

Hver enkelt træning bør være nøje planlagt med tydelige mål for træneren. En KIDS-ktion varer maksimalt 60 minimum inklusive de to samlinger i cirklen før og efter træning. En lektion bør i praksis følge dette skema som eksempel:



## ITF DANMARK KIDS



KIDS træning gang

TID	ROLLE	AKTIVITET
10 minutter	Træner 1	Opstart i cirkel med: <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Velkomst og navnerunden</b></li><li>• <b>Teori "DO"</b>: f.eks. spørgsmål til principper - hvordan er du høflig, hvad er det der ærlighed</li><li>• <b>Teori "HISTORIE"</b>: f.eks. TKD's fødselsdag, TKD's grundlægger</li><li>• <b>Teori "TERMINOLOGI"</b>: f.eks. Dragt, bælte, håndkant på koreansk</li></ul>
10 minutter	Træner 2 Træner 1 Træner 2	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Stil op</b></li><li>• <b>Elevers løfte</b></li><li>• <b>Opvarmning til leg</b>: f.eks hop og løb på stedet, sprællemænd</li><li>• <b>Leg</b>: f.eks toiletfanger eller tømmerflåde, så eleverne med sjov aktivitet arbejder med samarbejde og høflighed</li></ul>
<b>1 minut</b>	<b>Pause</b>	
10 minutter	Fælles	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Grundteknik 1</b> eksempelvis frontspark og sidespark på stedet og/eller på sparkepuder, hvor de voksne holder puder</li></ul>
10 minutter	Træner 2	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Grundteknik 2</b> eksempelvis Saju Chagi, Saju Jirugi og lignende relevante øvelser fra pensum</li></ul>
<b>1 minut</b>	<b>Pause</b>	
8 minutter	Træner 1	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Legende teknik</b> f.eks flyvende spark på fokuspudder eller forhindringsbane med sparkepude-stationer</li></ul>
10 minutter	Træner 1	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Strækøvelser på rækker</b></li><li>• <b>1 minut stillesidning</b>: f.eks mens træner tæller højt og roligt til 25/30</li><li>• <b>Bukke ud</b></li><li>• <b>Samles i cirkel</b> til stjerner/klistermærker</li></ul>

### Artikel 8.4 Afslutning

Træningen afsluttes på rækker som ved opstart, hvor KIDS-eleverne igen står i bælteorden. Den assisterende KIDS-træner bukker ud for KIDS-træneren, hvorefter KIDS-træneren hjælper den højestgraduerede KIDS-elev med at bukke ud for den assisterende KIDS-træner. Efter den formelle afslutning bedes alle KIDS-elever finde deres KIDS-bøger og samle sig i cirklen fra starten, i lytteposition 4; så de kan få tildelt dagens guldstjerne i deres KIDS-bog. Nye elever bedes samle sig i cirklen også og får her deres første KIDS-bog udleveret og isat deres første guldstjerne. Hver enkelt KIDS-elev får et anerkendende ord med på vejen, gives en "highfive" og ønskes en god dag.

## Artikel 9 Gradueringen

Herunder beskrives skabelonen for en KIDS-graduering. KIDS-elever kan kun gradueres af en af ITF Danmark godkendt og certificeret gradueringinstruktør. Graduering for KIDS-elever er en fejring af deres træning og arbejde med færdigheder og teknikker.

Følgende er anbefalinger og kriterier for afvikling af en KIDS-graduering:

1. KIDS-gradueringer afholdes to gange årligt og bør altid ligge som sæsonafslutning. Det anbefales derfor at placere gradueringen som den sidste træningsgang. Dette vil sikre at flest mulige elever kan deltage.  
Det anbefales at KIDS-gradueringen bliver afholdt i maj/juni og november/december
2. KIDS-gradueringen er forbundet med et gebyr, som fastlagt i ITF Danmarks gradueringsreglement og rummer deltagerbetaling, udlevering af diplom og nyt bælte.
3. KIDS-gradueringen starter i en cirkel med KIDS-træneren, mens gradueringinstruktøren sidder ved eksaminationsbordet.  
KIDS-træneren forklarer forløbet og skaber tryghed for eleverne.
4. Eleverne går enkeltvis forbi gradueringinstruktørens bord, stopper op og bukker samt siger deres eget navn, hvorefter de går til modsat side og samles inden start.
5. KIDS-træneren forestår en kort opvarmning, gerne i et andet lokale eller på afstand af forældrene. Dette sker for at gradueringinstruktøren kan minde forældre og tilskuere om at gradueringen er en festdag for KIDS-eleverne og de naturligvis skal anerkende med applaus, piften og positive tilkendegivelser, hver gang KIDS-elever har fremvist et emne.
6. KIDS-eleverne stilles derefter op på rækker, dog således at hver bæltegruppe, står for sig.
7. Der bukkes ind for "Simsanim" og KIDS-træneren reciterer som ved en almindelig træning KIDS-løftet.
8. Selve gradueringen foregår ved at pensum gennemgås med stikprøver nede fra KIDS-gulbælte og opefter; hvor de højeregraderede KIDS-elever går med, sådan at ingen KIDS-elever kommer til at stå eller gå alene. KIDS-elever graduerer som grupper i et fællesskab.
9. Efter den tekniske gennemgang kommer KIDS-elever op til bordet i bæltegrupper, hvor de kan svare på udvalgte teorispørgsmål. Ved større hold kan KIDS-eleverne blive bedt om at sidde i deres bæltegrupper, mens gradueringinstruktøren går rundt og stiller sine spørgsmål.
10. Efter gradueringen tildes eleverne enkeltvis deres nye gradueringer, ved at gradueringinstruktøren kalder hver enkelt elev op, udleverer nyt diplom og KIDS-badge hvorefter KIDS-træneren binder deres nye bælte om livet.
11. Der udleveres ikke guldstjerne eller klistermærke på gradueringdagen.
12. Der kan eventuelt afsluttes med fælles frugt.

## Artikel 10 Værdier

KIDS-programmet bygger på ITF KIDS Programme tilpasset dansk kultur og mentalitet.

Grundværdierne i ITF Taekwon-Do's KIDS program kan beskrives således:

Taekwon-Do er en koreansk selvforsvarskunst og en moderne effektiv kampidræt med basis i en tydelig moralsk og etisk forståelse.

Taekwon-Do som fysisk aktivitet er ideel som sport for barnet, da træningen indarbejder øvelser der mobiliserer hele kroppen og indarbejder naturlige bevægemønstre.

KIDS programmet er mere en blot selvforsvar og kampidræt. Programmet omfatter selvbeskyttelse, sociale færdigheder og karakterdannelse.

### Artikel 10.1 Taekwon-Do's principper

**ITF KIDS programmet arbejder målrettet med Taekwon-Do's fem principper:**

#### ***Høflighed***

At hjælpe andre når de har brug for det. Det kan være at trøste en ven eller hente en voksen. At være et barn som hjælper hjemme med huslige pligter uden at forvente noget til gengæld. At vente på tur og give plads til andre.

#### ***Ærlighed***

At sige sandheden også når det er svært, så vores venner og familie kan stole på os. At være ærlig overfor sig selv, det er at opøve integritet som en personlig værdi. At vide at sandheden nogle gange kan gøre ondt, så har man en mening om en andens udseende eller holdninger, kan det være man skal holde sandheden for sig selv, fremfor at gøre andre kede af det.

#### ***Udholdenhed***

At fuldføre en opgave som man får. Det kan både være at blive i en øvelse, som er svær samt bruge tid på at lære nyt og dermed være vedholdende i skolen, med eksempelvis lektier. At give sig selv lidt ekstra og udvise viljestyrke.

#### ***Selvkontrol***

At tage vare på sig selv og sørge for at god hygiejne og positiv væremåde. At vide det er ok at blive vred eller irriteret, samtidig med at kunne kontrollere sit temperament, så det ikke går ud over andre. At kunne lytte og blive i en svær situation, for eksempel at blive i en lytteposition.

#### ***Ukuelighedens ånd***

At udvise mod, som er at acceptere det at kunne blive bange eller utryg og se usikkerheden i øjnene. At møde det ukendte med nysgerrighed. At undgå mobning og stå op for dem som bliver mobbede, ved at stå ved deres side og hente en voksen.

## Artikel 10.2 ITF Danmarks værdigrundlag

**Derudover indarbejdes bevidst i den danske tilpasning værdierne for ITF Danmark i prioriteret orden:**

### ***Glæde***

At alle udøvere i løbet af hver træningsgang oplever glæde. Målet for alle foreninger og trænere må være, at sikre den enkelte elevs mulighed for at gå hjem fra træning med en større oplevelse af glæde i krop og sind end da de ankom.

At skabe et miljø hvor det primære sigte er træningsglæde og glæden ved at udfolde sig fysisk, med de individuelle ressourcer udøveren møder ind med.

### ***Fællesskab***

At udøveren oplever sig som del af et positivt fællesskab med fælles værdier og rummelighed på tværs af køn, ideologi, religion og overbevisninger.

At facilitere fælles oplevelser, som styrker det positive netværk og fælles, motiverende aktiviteter.

At møde alle i et ligeværdigt sportsligt og socialt fællesskab.

### ***Sociale Færdigheder***

At skabe rammer, hvori den enkelte udøver kan opøve og udøve færdigheder for sociale færdigheder som rummelighed, hjælpsomhed, tålmodighed på grundlag af et etisk, humanistisk livssyn.

At give hver enkelt redskaber til at begå sig socialt i fællesskaber indenfor og udenfor dojangen.

### ***Personlig Udvikling***

At støtte op om hvert enkelt individs mulighed for personlig vækst.

At skabe et trygt og tillidsfuldt rum, hvori hver enkelt udøver kan være sig selv og et værdifuldt medlem af fællesskabet.

At sikre et fællesskab med mulighed for at opleve og udvikle selvværd og selvtillid.

### ***Teknisk Mestring***

At give udøvere et rum, hvori læring opstår trygt, sikkert og naturligt.

At sikre kompetente og veluddannede trænere, som kan støtte den enkelte udøvers rejse mod de tekniske færdigheder, de ønsker at opnå.

At tilgå læring coachende med mulighed for at lære i et konkurrencefrit miljø.

### Artikel 10.3 Generelle værdier

**Barnet gives, igennem det målrettede program og velforberedte træninger, muligheder for at arbejde med en række fysiske, sociale og mentale færdigheder som:**

#### ***Selvværd***

Gennem en anerkendende pædagogisk tilgang, sikres et miljø hvor hvert enkelt barn oplever sig set og hørt.

Gennem aktiviteter og lege i et konkurrencefrit miljø sikres barnets mentale tryghed.

#### ***Koncentration***

Gennem arbejde med gentagelser og tekniske øvelser samt lege, hvori barnet lærer at holde fokus.

Gennem øvelser for målsætninger opfyldes som motivation til oplevelsen af koncentrationens belønninger.

#### ***Tålmodighed***

Gennem arbejde med lyttepositioner, lege og aktiviteter som lærer barnet at vente på sin tur og give plads til andre.

Gennem et gennemsigtigt gradueringsssystem at opøve barnets evne til at arbejde tålmodigt og roligt frem mod fremtidige mål.

#### ***Opmærksomhed***

Gennem skiftende aktiviteter som tilgodeser didaktisk viden om børns udvikling.

Gennem leg og øvelser som skærper barnets sanser.

#### ***Respekt***

Gennem positive, opbyggelige samtaler at støtte barnets oplevelse af at blive mødt respektfuldt.

Gennem Taekwon-Do's hierarki og understøttende undervisning at lære barnet at agere og tale respektfuldt til sine medmennesker i henhold til de roller forskellige mennesker har.

#### ***Disciplin***

Gennem strukturer med klare voksenroller oplever barnet positiv autoritet.

Gennem øvelser og lege arbejder barnet med forskellige roller i samarbejde, som eksempelvis lederrollen.

#### ***Samarbejde***

Gennem øvelser hvor børnene er indbyrdes afhængige af hinanden tilskyndes til samarbejdsevne og team-arbejde.

Gennem lege hvor man eksempelvis kan "opnå helle" eller "blive befriet" arbejder barnet med evnen til at samarbejde og hjælpe.

#### ***Balance***

Gennem fysiologisk træning og udfordrende aktiviteter opbygges barnets fysiske balance.

Gennem positivt fællesskab og øvelser, hvor barnet lærer at alt ikke altid lykkes arbejder barnet med sin mentale balance og psykologiske tryghed.

**Koordination**

Gennem Taekwon-Do's forskellige fysiske aktiviteter arbejdet barnet med kropslig koordination.

Gennem øvelser som eksempelvis forhindringsbaner og alternative tegneøvelser kan barnets finmotoriske færdigheder fremmes.

**Reaktionsevne**

Gennem lege, aktiviteter og Taekwon-Do relaterede øvelser lærer barnet at udvikle og fremme sin reaktionsevne.

Gennem reaktionsfokuserede øvelser og udfordringer motiveres barnet til at opbygge sin reaktionsevne i forskellige, relevante situationer.

**Sundhed**

Udover at arbejde fysisk med sin sundhed i den daglige træning, vil barnet møde spørgsmål og dialog om sunde aktiviteter, sunde venskaber samt sund kost.

Barnet oplever praktisk i eventuelle begivenheder, hvor der deles ud til træning, at det kun vil være frugt og sunde snacks, der deles af trænere og mellem elever.

Der er en forventning til at foreninger, der arbejder med KIDS-hold, udformer en "Sund kost politik", således at trænere altid kun medbringer frugt og sund snack ved eksempelvis festlige lejligheder som eksempelvis gradueringer, samt at forældre informeres om at eventuel uddeling ved en elevs fødselsdag også skal være sunde.