

PROSJEKTBEKRIVELSE:

BARNELØFTET I KICKBOXING



Bakgrunn:

Norges Kickboxing Forbund (NKBF) har i sitt strategidokument vedtatt en utstrakt satsning på barn og unge. Hovedpunktene i vår strategi er at vi skal gi et bedre barneidrettstilbud, styrke kompetansen i klubbene, etablere felles arenaer for barn/foresatte/trenere og fremme rekruttering. Det er ikke sporadiske aktiviteter som er prioritert, men et system som legger til rette for en kultur som naturlig skaper aktivitet for barn.

Vår satsning er utviklet iht. barneidrettsbestemmelsene og definert i prosjektbeskrivelsen «Barneløftet». Utfordringen til forbundet er manglende ressurser til å gjennomføre prosjektet i sin helhet. Deler av prosjektet er derfor beskrevet her. Dette er vår første nasjonale søknad til Sparebankstiftelsen. Vårt forbund med en liten administrasjon har vært dyktige til å skape aktiviteter på en kostnadseffektiv måte. Vårt ønske når vi nå søker er å skape gode resultater for å etterleve prosjektbeskrivelse «Barneløftet». Vi har stor intern kompetanse men dessverre begrenses våre målsetninger av manglende ressurser. Vår ambisjon er å sikre nasjonal utvikling og å utvikle våre tiltak til å skape bærekraft utvikling og for å skape et bidrag til å hindre frafall og sikre inkludering.

Vår verdier er **Glede, Samhold, Respekt** og dette preger hele vårt miljø, fra barn, til mosjonist til toppidrett. Sunne idealer i hele vårt system og god organisering preger organisasjonen

Hensikten med barneprosjektet er å tilrettelegge for bedre og økt barneaktivitet i forbundsregi samt bistå klubber i arbeidet med barn. Det skal ikke overta den viktige jobben som klubbtrenerer gjør men være et supplement for å skape ekstra aktivitet og å skolere personell. Prosjektet skal i korthet være et felles løft av barneaktivitet, og skal

- fremme og implementere idrettens grunnverdier og bestemmelsene for barneidrett
- heve kompetansen til nåværende og kommende barnetrenerer, herunder unge mennesker som fremfor å være utøvere ønsker å gå inn i en trener-/lederrolle
- øke kvaliteten på eksisterende barnetrening i klubbene
- tilrettelegge for at flere klubber tilbyr barneidrett
- ivareta og styrke barnas motivasjon for videre idrettsdeltakelse
- øke rekrutteringen og antall barnemedlemmer i forbundet

Målsetting:

- utarbeide barnetrenerkurs som fremmer utvikling av «det hele mennesket» med fokus på det sosiale, mentale, koordinative, fysiske og tekniske
- utarbeide og trykke materiell til barnetreneretrenerskurs
- utarbeide og trykke materiell til barn
- utarbeide en digital kickboksingspesifikk lekøvingsbank som ressurs til barnetrenerer tilgjengelig på kickboxingportalen
- gjennomføre barnetrenerkurs og utdanne barnetrenerer i klubb
- utdanne yngre barnetrenerer (13-19 år)
- markedsføre av barnetrenerkurs for ungdom
- frikjøp til å sende de dyktigste og mest kompetente ressurspersonene på klubbetok

- frikjøp til å sende de dyktigste barneinstruktørene ut i «1. linje for barnesamlinger i klubbene» slik at barnetrenerne får et innblikk i «best practice» og personlig oppfølging
- personlig oppfølging av barnetrenerne
- barnetrenercoach følger opp klubber og barnetrenerne
- årlig samling for alle barnetrenerne
- egne klubb- og regionssamlinger for barn og barnetrenerne i regionene
- markedsføre/fremme idretten for minoritetspråklige som ikke starter med mer «tradisjonelle idretter»

Disse tiltakene er et middel for å redusere frafallet gjennom kompetanseheving og utvikle et solid tilbud for barn. Det betyr:

- økt kvalitet på barneaktiviteter
- flere barneaktiviteter i regi av NKBF og NKBFs klubber
- flere barn deltar på sommerleir, treningssamlinger og stevner (NC/NM)
- flere klubber tilbyr barnetrening
- konkurranseaktivitet for barn i musical forms og point fighting (lett kontakt og simulering) og som egne stevner
- barnetrenercoach sammen i regionale team planlegger, tilrettelegger og utvikler barneaktivitet samt støtter klubbene
- en politisk målsetting om at alle barnetrenerne skal ha egen sertifisering, og at det skal være en sertifisert barnetrener i hver klubb
- å ha utarbeidet et komplett sett av barnemateriell: medlemsbok, diplomer til graderinger, samlinger og stevner, infohefte til barn med foresatte, merker og forbundslogo til belter

NKBF er en viktig samfunnsaktør som kan forebygge frafall fra idretten. Når mange faller fra med økende alder, kan det være fordi andre aktiviteter er morsommere. Det må være gøy å drive med en idrett eller aktivitet uten å bli best. Her har alle tilretteleggere for aktiviteter en stor utfordring for å motivere til en videre fysisk aktiv livsstil. Mange slutter fordi idretten blir for seriøs (Veum, 2013) eller «kjedelig» (NRK, 2013). Ifølge professor Eystein Enoksen ved seksjon for fysisk prestasjonsevne på NIH, er det flere årsaker til at unge utøvere faller fra. De slutter fordi det ikke er gøy lenger, idretten blir kjedelig og de går lei. De slutter når resultatene uteblir og prestasjonene stagnerer eller når venner slutter (NRK, 2013). I kickboksing kan derimot alle trene sammen uavhengig kjønn, alder og ferdighetsnivå da utvikling først og fremst relateres til en selv. Leker, øvelser og teknikker kan utføres på mange måter basert på det enkelte barn sine forutsetninger. «Orker ikke, gidder ikke, passer ikke», beskriver hvordan ungdom kan oppleve det organiserte idrettstilbudet (idrett.no/ungdomsidrett). Ved å tilrettelegge for at unge mennesker kan gå inn i en trener-/lederrolle i en spennende idrett som kickboksing så er målet at flere holder seg i idretten. Flere enkeltstudier påpeker dårligere fysisk form blant barn og unge enn tidligere. Internasjonale studier dokumenterer også tilbakegang i fysisk aktivitet, noe som medfører stigende overvekt og økt risiko for livsstilssykdommer (Mjaavatt & Fjørtoft, 2008). Alle aktører innenfor idretten har et viktig ansvar. NKBF kan bidra positivt gjennom tiltak på ulike nivåer å motivere barn og ungdom til en fysisk aktiv livsstil.

Veum, Anja (2013). <http://www.side2.no/3571624.html>
NRK (2013) <http://www.nrk.no/livsstil/barn-slutter-med-idrett-1.11300205>
Idrett.no/ungdomsidrett (<http://www.idrett.no/tema/ungdomsidrett/Documents/Orker%20ikke%20gidder%20ikke.pdf>)
Mjaavatt, P. E. & Fjørtoft, I. (2008). *Barn og fysisk aktivitet- med hovedvekt på aldersgruppa 0-16 år*. Helsedirektoratet / Barne- og familiedirektoratet

Målgruppe:

Barn fra 6 -12 år.

Trenere og instruktører primært i alderen 13-19 år

Gjennomføring og fremdriftsplan:

Vi har en ambisjon om å lage et kick-off rundt vår satsning på vår årlige Sommerleir i Stavern (16-18 juni). Selv om alt ikke er klart så vil vi ha en ypperlig arena for å starte påvirkning og inspirasjon ovenfor både barn og deres trenere. Da vil de føle på kroppen hvordan opplegget vil bli, og sånn sett bli ambassadører.

- Etablering av en posisjon som Klubbutvikler i NKBF med ansvar for å kommunisere muligheter, planlegge og gjennomføre aktiviteter i samarbeid med barnekoordinator. Skal produsere og tilrettelegge for materiell og verktøy.
- Etablere et større apparat regionalt med Barnekoordinatorer for tilrettelegging av aktiviteter nærmere klubb – opplæring og utvikling,
- Dommeropplæring og skolering av unge fremtidige dommere mot målgruppen barn
- Utarbeide en digital veiledning for barnetrening
- Utarbeide lek og lekeoppgaver som supplement til kickboxing trening (nøytrale leker herunder bruk av Aball1)
- Lage en egen barnepakke som hjelper og motiverer klubbene til å starte med barnetrening og
- At klubber samarbeider om felles barnesamlinger med egne instruktører eller bistand fra NKBF
- Eget barnekurs for trenere, ledere og foreldre
- Utarbeide en etterutdanningsmodul for barnetrening
- Ha en årlig barneworkshop for alle klubber
- Økende antall deltakere på barneaktiviteter i forbundsregi

2017 - Preliminært

Tiltak	Juni	Aug	Sept	Okt	Nov	Des
Frikjøpe / ansette ressurspersoner til dedikert arbeid med barn						
Kickoff sommerleir						
Sende de dyktigste barnetrenerne på klubbetok						
Utarbeide barnetrenerkurs						
Utarbeide materiell til barnetrenerkurs						
Utarbeide barnepakke						
Utarbeide digital lekøvingsbank						
Gjennomføre barnetrenerkurs						
GI UT barnepakke						
Utarbeide digital og interaktiv veiledning for barnetrener						
Oppfølging og coaching av barnetrener direkte i klubbene						
Workshop for barnetrener						

2018 – Preliminært

Tiltak	Jan	Feb	Mar	April	Mai	Juni	Aug	Sept	Okt	Nov	Des
Frikjøpe ressurspersoner til dedikert arbeid med barn											
Gi ut barnepakke											
Oppfølging og coaching av barnetrener direkte i klubbene											
Utarbeide etterutdanningsmoduler for barnetrener											
Utarbeide materiell til etterutdanningsmoduler											
Gjennomføre etterutdanningsmoduler for barnetrener											
Egne barnestevner											
Treningssamlinger for barn under Norges Cup											
Markedskampanje styrt av NKBF											
Oppfølging og coaching av barnetrener direkte i klubbene											
Sommerleir											
Workshop for barnetrener											

Betydning og forventet resultat:

Ivaretagelse av klubbene og dets medlemmer. Å sikre at klubbene utvikler egne ressurser for å ta vare på og utvikle barneaktiviteter - bærekraft i klubbene.

Da vår målsetning er å tilstrebe en økning på 25% innenfor segmentet barn, så vil det, utifra vår medlemsmasse, være en ambisjon å treffe over 1.000 barn/unge både som aktive, som trenere og som potensielle frivillighets ressurser (kompetanseheving).

Kommunikasjon:

Omfanget av informasjon vil formidles på mail direkte til klubber, på kickboxing.no og på Facebook. Vi ønsker å produsere markedsmateriell som klubbene kan bruke lokalt i å tiltrekke medlemmer innenfor definert målgruppe.

Budsjett:

	Egne utgifter	Utgifter
Egen investering – NKBF		
Frikjøp / ansette ressurspersoner (dette er både interne og eksterne ressurser og vi sprer ansvaret på flere personer)	50 000	1 000 000
Kickoff sommerleir 2017 og sommerleir 2018	50 000	100 000
Barnetrenerer/koordinatorer på klubbeseøk	50 000	100 000
Utarbeide barnetrenerkurs med materiell	25 000	100 000
Utarbeide barnepakke	25 000,-	50 000
Utarbeide digital lekøvingsbank	25 000,-	100 000
Gjennomføre barnetrenerkurs	25 000	100 000
Utarbeide digital og interaktiv veiledning for barnetrenering	25 000	50 000
Oppfølging og coaching av barnetrenerer direkte i klubbene	25 000	75 000
Workshop for barnetrenerer	5 000	25 000
Kjøp av utstyr til barnetrenering – Bruk for støtteordninger*		100 000
	305 000	1 800 000

* Det ønskes å investere i diverse utstyr for;

- for lek
- spesial utstyr for barn ift teknisk trening (små hansker og hjelm m/visir)
- diverse ballsett fra Aball1 (sosial aktiv læring)
- mattesett

Vi ser for oss å etablere støtteordninger for klubber som et stimuli for å engasjere seg og der vi premierer engasjement, initiativ, tiltak.

Kontakt:

Norges Kickboxing Forbund

Espen Lund
Generalsekretær
gensek@kickboxing.no
Telefon: 419 00 405

Vedlegg 1: Eksempel fra Risør



HØY AKTIVITET OG MYE MORO PÅ BARNEKICK

<http://www.irisor.no/2017/02/05/hoy-aktivitet-moro-pa-barnekick/>

Et eksempel i praksis.

Det mangler ikke på energi når over tjue unger samles på barnekick hver torsdag. Denne torsdagen sågar med besøk fra Norges Kickboksingforbund.

25 unger er med på barnekick i Risør, og det kunne vært flere. For Risør Kickboxingklubb opererer med ventelister blant de yngste. Denne torsdagen var det 22 barn på plass for å bli trent av Ellen Dahl.

– Jeg er barnekickkoordinator i forbundet, og prøver å komme meg rundt i klubbene. Da passer det jo bra med et besøk her i Risør, for jeg bor selv i Froland, forteller Dahl.

Alle skal med

For instruktørene i Risør er besøket en glimrende anledning til å få faglig påfyll, og de følger derfor nøye med underveis.

– Dette er noe både vi instruktører og barna setter pris på. Her kan vi lære nye øvelser og bli inspirert, forteller Ole André Wiik.

Gode basisferdigheter og mye moro er nøkkelementer når de yngste skal få smaken på kickboksing.

– Alt skal være gøy og alle skal være med hele tiden. Det er grunnideen vi jobber ut fra i barnekick. Forbundet har et toårig barneløft som skal hjelpe til å øke antallet barn som er med. Her i Risør er det jo veldig bra, sier Dahl.

Er på grensen

Det er ingen tvil om at barnekick har tatt av i Risør. Dermed har den lokale kickbokseklubben fått et luksusproblem.

– Vi har måtte si nei til flere. Det går litt på hvor mange instruktører vi er. Så 25 barn er egentlig på grensen når vi nå er to instruktører, sier Wiik.

Og det er ikke bare fra barna han har fått høre hvor morsomt det er med barnekick.

– Også de voksne kommer bort til oss og sier at barna gleder seg til å komme hit.

Skal på norgescup

Noe mindre spennende blir det ikke av at klubben reiser samlet inn til norgescupstevne i Oslo 18. februar. For rundt hvert norgescupstevne er det egne barnekickarrangement.

– Det er allerede nå 13-14 av de på barnekick som har meldt seg på, og det er nettopp Ellen Dahl som er ansvarlig for opplegget for barna. De som blir med vil oppleve en kombinasjon av læring, møte andre, se kamper – ja rett og slett være en del av nettverket. I Oslo vil de få møte både store kickboksere og andre barnekickere, sier Wiik.

I den anledning har klubben bestilt like gensere med logo slik at Risør Kickboxingklubb står fram som en samlet gruppe.

– Det gjør det også litt lettere å holde orden på alle barnekickerne våre, sier Wiik lettere lattermild.

Har med deltakere

Selve norgescupen er delt inn i fire grener. Musical forms, pointfighting, lettkontakt og fullkontakt.

– Dette skal barnekickerne få oppleve på nært hold, noe som nok blir spennende.

Risør Kickboxingklubb har i tillegg med deltakere i lettkontakt, slik at barnekickerne får noen å heie på.

– Faktisk har vi med tre deltakere. En senior og to juniorer. Det er en stund siden vi har hatt med så mange, fastslår Ole André Wiik.