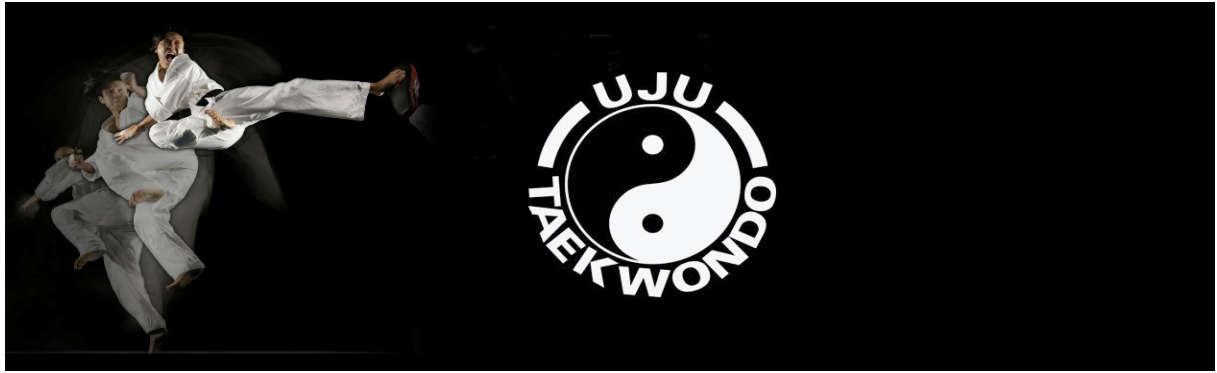




5 bra anledningar för barn att prova på Taekwondo!

Alla barn är inte lagda för lagsporter och alla föräldrar har inte en önskan om deras barn att springa fram och tillbaka på en plan eller bana.

Så vill man uppmuntra sina barn till hälsosam motion där de samtidigt lär sig disciplin, respekt och självförtroende? Prova Taekwondo.

Som sport är Taekwondo ett bra alternativ för barn som inte har en passion för att spela. Här är fem skäl till varför:

1. Stärker både kropp och själ

Sparkar, blockeringar, slag och ställningar inom Taekwondo gör barnen starkare, ger dem bättre balans, rörlighet och koordination. Att memorera långa rörelsesekvenser kräver fokus och koncentration. När barn tränar sina kroppar för att komma i form skärps även deras sinnen.

2. Utvecklar disciplin och respekt

Taekwondoeleverna lär sig både fysisk och mental disciplin och förväntas visa respekt för sina instruktörer, kamrater och sig själva. Den självdisciplin och självbehärskning är överförbar till andra områden i barnets liv och kan till och med hjälpa dem att stå emot gruppträck.

3. Självförsvarsförmåga

Barn som lär sig Taekwondo får även färdigheter inom självförsvar. De kommer därför att vara bättre förberedda när de möter mobbare eller mer aggressiva kamrater. Studier har visat att pojkar som deltar i kampsporter har lägre grad av aggression (vilket betyder att de är mindre benägna att bli mobbare själva).



4. Hjälper barnen sätta mål och uppnå dem

Att lära sig att sätta upp och nå kort- och långsiktiga mål är där bältessystemet verkligen kommer in i bilden. När barn graderar sig för nästa bälte och lyckas uppnå detta arbetar mot ett långsiktigt mål. Att nå sitt svarta bälte. När de uppnår sina långsiktiga mål inser de att allt arbete, all beslutsamhet och all uthållighet tillsammans gjort detta möjligt. Denna erfarenhet tar de med sig till andra utmaningar de ställs inför.

5. Bygger självförtroende och självkänsla

Då barn blir starkare och mer kompetenta, ökar deras självförtroende. Den positiva och uppmuntrande attityd från instruktörer kommer (förhoppningsvis!) smitta av sig på dem. När strävan efter ett nytt mål, till exempel att nå ett mer avancerat bälte, når eleverna färdigheter genom att memorera långa rörelsesekvenser och göra sina rörelser skarpare och starkare. Då de uppnår sina mål, lär de sig att de kan åstadkomma vad de föresatt sig att göra, vilket stärker deras självkänsla. En lektion, vi kan alla lära av.