

# FAMILJETRÄNING PÅ FIGHTER CENTRE



## TRYGGT UTMANANDE FIGHTING FÖR BARN OCH VUXNA

**F**amiljeträning är en gemensam resa där barn (4 - 9 år) och vuxna tränar tillsammans. På schemat står seriös men ofarlig fighting, i en realistisk och trygg miljö.

Teknikerna är dynamiskt uppbyggda för att deltagarna själva kan sätta nivån. Alla kan klara av träningen, samtidigt som alla får ett lagom svettig pass.

En röd tråd är att få utvecklas i sin egen takt. Inga jämförelser, press eller tävlingar. Målet är att göra sitt bästa, ha roligt och stötta sina träningskamrater.

Träningen är lättsam men har respekt för fightingkultur. På Fighter Centre tränar vi med disciplin och inlevelse. Kampkonst och självförsvar är inte tekniskt svårare än andra sporter, men har ett utmanande inslag som får oss att växa och bli starkare.

Barn och vuxna erbjuds en häftig resa som är mäktigt utvecklande fysiskt och mentalt.

Vi har självklart förståelse och tolerans för att deltagare kan ha fysiska begränsningar eller känna obehag. Träna alltid tryggt och bevara träningsglädjen!

# STRIKTA MEN ENKLA REGLER - FÖR ER SÄKERHET

Fightingkultur genomsyras av regler och traditioner. Men ingen brådska. Familjeträning innehåller en lättsam och lärorik utbildning i lugnt tempo under terminens gång. I början behöver de vuxna endast känna till fem regler som lägger grunden för en trygg träningsmiljö:

1. Instruktörens roll är att instruera och vägleda. Vuxna har uppgiften att vara deltagande coacher med ansvar att motivera, upprätthålla disciplin, och anpassa träningsnivån. Inga åskådare.
2. Vi tränar endast på vad instruktören har sagt. Nya tekniker kan verka svårt i början, men förenkla och försök. Måste ni avstå helt, ta en time out och försök delta genom att titta på. Allt deltagande fokuserar på träning.
3. Alla får dricka vatten, gå på toaletten och trösta vid behov. I övrigt tränar vi.
4. Om ni har misstanke om smittsam sjukdom – vänligen stanna hemma.
5. Nolltolerans råder mot våld och vårdslöshet, i och utanför lokalen. Varning eller avslutat medlemskap är en nödvändig åtgärd om FC anser att någon inte är lämpad för träningen. Ansvar ligger alltid hos vårdnadshavare, även om någon annan vuxen tränar med barnet.



# VAD EXAKT INNEBÄR DET ATT TRÄNA FIGHTING?

---

## FÖR BARNEN (4 - 6 år samt 7 - 9 år)

Barnen står i fokus för teknisk och fysisk utveckling.

- **Funktionell fysisk träning.** Vi tränar rörlighet, stabilitet, balans, funktionell styrka och övningar som lägger grunden för fighting och självförsvar. Plus lite rent flås.
- **Striking.** Attacker på distans, främst boxning. Slagen riktas mot vadderade kuddar (mits) för att lära sig grundrörelser. Ingen sparring, eller slag som riskerar att skada någon.
- **Grappling.** Ett begrepp som innebär brottning och kamp på marken. Tränas under trygga och ofta roliga former, särskilt när den vuxne coachar barnet.
- **Självförsvar.** Här lär vi ut grunden i att skydda sig själv. Utan våldsamheter. Övningarna är anpassade för den vardag som barn och föräldrar upplever. Lärorikt och ofarligt.
- **Vem tränar med vem?** Till största delen, särskilt i början, tränar barnet med den vuxne. När vi kommer längre fram i träningen kommer barn få prova på övningar med varandra.



## FÖR VUXNA (18 - 65 år)

De vuxna har en avgörande roll som coacher. Det innebär mycket mer än att hjälpa barnet. Alla deltagare får samma utbildning i fighting och stärker kroppen på vägen.

- **Coaching.** Att vara coach är ingen passiv uppgift. Det är lärorikt och utbildande. Vuxna får lära sig hållning, fotarbete och rörelser som skapar ett aktivt deltagande i "fighten".
- **Teori.** Barnen ska helst kunna ösa på. Den vuxne som coachar får därför vara vaken på vad som händer, lära sig förstå kampens principer och hålla koll på teorin bakom.
- **Självförsvar.** Förutom att det ligger en trygghet i att se sitt barn utveckla förmågan att försvara sig, fungerar övningarna lika bra för vuxna.
- **Lagom mycket fys.** Alla fysiska övningar utförs även av de vuxna (efter förmåga). Att coacha ger allsidig kondition. Det dynamiska upplägget erbjuder allt från lugn motion, till att köra ett rejält utmanande träningspass. Alla väljer själva sin nivå.

# SVAR PÅ VANLIGA FRÅGOR OM FAMILJETRÄNING

## ***"Varför välja kampsport?"***

Få sporter kan erbjuda så mycket utveckling i självförtroende, mod, respektfullhet och trygghet. Plus allsidig fysisk träning. Du blir stark helt enkelt, i både kropp och själ.

## ***"Jag har aldrig tränat kampsport. Hur ska jag kunna vara coach åt mitt barn?"***

Träningen bygger på väldigt enkla grunder som alla kan förstå. Barnet och den vuxne väljer själva när de vill höja nivån. Relationen till barnet är viktigare än talang.

## ***"Jag är otränad, har skador eller sjukdom som påverkar prestationsförmåga. Passar träningen ändå?"***

Absolut. Vi är anpassa för att både barn och vuxna deltar trots fysiska begränsningar, (undantager allvarliga hälsoproblem.)

## ***"Får de vuxna någon egen träning, eller ska de endast hjälpa barnen?"***

Fighting är främst för barnen (då det är svårt att träna omvänt). Men de vuxna behöver lära sig fotarbete, hållning och andra viktiga grunder i kampkonst. Dessutom är det gott om fysiska moment där de vuxna, på valfri nivå, får träna både styrka och kondition.

## ***"Kan olika vuxna och barn turas om?"***

Ja och nej. Medlemskap på FC är personligt. Endast de som registrerat sig för träningen får delta. Däremot får man givetvis ha flera medlemskap och turas om att delta. Vuxna kan även ansvara för två barn på passen. (Men bara en vuxen per barn samtidigt.)

## ***"Är det tryggt att träna fighting på FC?"***

Det är tryggare än de flesta idrotter. Vi tränar i vadderade hallar och lägger stor vikt vid kontroll, säkerhet och att förhindra skador.

## ***"Kan någon vara olämplig för träningen?"***

I princip är alla lämpade och välkomna. Men det bör finnas intresse eller nyfikenhet på kampsport, samt respekt för hur vi tränar. Om vuxen och/eller barn är oengagerade och hela tiden vill göra andra saker, är det förmodligen bättre att göra något annat.

## ***"Vilka vuxna är tillåtna på träningen?"***

Den vuxne måste vara myndig och mogen för uppgiften. Engagemang är viktigare än tidigare träning. Vuxna kan vara äldre syskon, släktingar eller bekanta. Den vuxne behöver uppge relation till barnet och godkännande från vårdnadshavare.

## ***"Vad innebär 'time out'?"***

En vuxen och/eller ett barn kan uppleva att en övning är för svår eller att de behöver en paus. Då får man diskret, utan att störa sina träningskamrater, sätta sig vid väggen och titta på de andra.

## ***"Ingår självförsvar, och är det lämpligt för barn att träna det?"***

Ja, träningen innehåller självförsvar. Utan våld. Vi tränar ett förebyggande system. Att respektera och förstå sina rättigheter och skyldigheter mot andra. Samt övningar som på ett mjukt sätt tränar upp självförtroendet i fysiska konfrontationer.

# VAD BEHÖVS FÖR ATT KUNNA DELTA I TRÄNINGEN?

---

## UTRUSTNING

Vi har det mesta på plats. Fighting kräver inte mycket utrustning.

- Klädsel är valfri, men vi avråder från tunga bomullsplagg och vass metall t.ex. nitar. Enkla tights/shorts och t-shirt räcker långt. Vi tränar barfota och bär inte glasögon i övningarna.
- Alla startar passet med en (fylld) vattenflaska.
- Äldre barn förväntas ha boxningshandskar. Yngre barn klarar sig med exempelvis säckhandskar, knogskydd eller vintervantar. Storlek är inte viktigt, bara de skyddar.
- Tandskydd rekommenderas för äldre barn och de vuxna som tränar med dem.
- Suspensoar, stöd för leder och liknande skydd är tillåtet och frivilligt att använda.
- FC har all övrig utrustning som behövs för att tryggt och säkert kunna träna fighting.



## INFORMATION

Barn har en energisk drivkraft vi vill ta vara på. Ju mer de vuxna vet om träningen, desto mindre tid behöver läggas på långa instruktioner.

- Vi hoppas att alla vuxna läser igenom det här dokumentet. Mer info kan komma senare.
- Ju mer insatt den vuxne är, desto bättre kan de prestera som coach.
- Ju mer insatta alla är, desto tryggare och förstående upplevelse av träningen.
- Ämnen som barn upplever tråkiga eller obehagliga, förklaras helst direkt till vuxna.
- Genom att vara insatt i träningen, kan vuxna hjälpa barn känna tillhörighet även under perioder av frånvaro. Kunskaper ger också möjlighet att friträna på egen hand.