

# BARN OG KUNG FU



Skrevet av Kristian V, April 2021

## **INNHOLDSLISTE:**

- 1. Forord**
- 2. Historie Kung Fu**
- 3. Kung Fu og mental utvikling**
- 4. Kung Fu og mental styrke**
- 5. Det å feile i livet**
- 6. Kung Fu og fysisk trening**
- 7. Barn med utfordringer**
- 8. Når kan barnet mitt begynne å trene?**
- 9. Bilder og klubbens sosiale medier**

## Forord

Vi vil først bare utrykke takknemmelighet for at du velger å la barnet ditt bruke tiden sin hos oss.

Et av Sifu sine største ønsker etter at han ankom Norge som flyktning, har vært å påvirke og utvikle samfunnet i en positiv retning.

Vi er overbevist, om at løsningen på dette er de yngste. Det er de som er framtiden. Kanskje det høres litt optimistisk ut å forandre et helt samfunn.

Men tenk på følgende: Et menneske møter i gjennomsnitt 10 000 mennesker i løpet av sitt liv.

Og hvis du tenker tilbake på ditt liv fram til nå. Har du møtt mennesker som står opp for de svake? Som ikke gir opp når de møter motstand? Som baner vei for andre? Som har god selvkontroll? Som er ærlige og har integritet? Som ser utfordringer der andre ser problemer? Som tenker utenfor boksen?

Slike personligheter har historisk sett hatt en stor innvirkningskraft hos andre mennesker de har møtt på sin ferd i livet.

Hvis vi klarer å påvirke tankesettet og holdninger hos en håndfull barn årlig, så er sikre på at vi har en solid samfunnseffekt hva angår holdninger til rasisme, vold og mobbing. Og at vi er med å skape personligheter som løfter samfunnet.

Med tiden forandrer også mye seg. Dagens barn og ungdom står ovenfor helt andre utfordringer og problemer i dag, enn hva vi gjorde når vi var små. Alt fra teknologi, livsstil og til tankesett.

Kung Fu er ikke bare en kampsport/kampkunst. Det er en livsstil. En måte å tenke på. Det er en kunst som er formet gjennom tusenvis av år, i alt fra det å overleve dagen, til å få et bedre liv. Dette gjennom trening på teknikker som høster goder på ulike områder samtidig. Kung Fu kan oversettes på flere måter, men den vanligste er «Å mestre en kunst gjennom hardt arbeid».

Barn kan på mange måter sammenlignes med planter. Alle har et potensiale. Ved riktig mengde sollys og vann på rett tidspunkt, kan de nå sitt sanne potensiale over tid.



Meningen med dette skrevet, er å skape en bedre forståelse hos foreldre om hvorfor vi gjør som vi gjør. Hvorfor vi trener som vi gjør. Hvorfor vi stiller kravene vi gjør. Og hvorfor vi innimellom presser barnet både mentalt og fysisk.

Vi mener også det er viktig med en dialog mellom foreldre og instruktører, da barna i aller høyeste grad tar med seg hverdagen inn i treningsalen, og det vi lærer bort ut av treningsalen.

Vi er klar over at dere setter bort det kjæreste dere har til oss, i visshet om at barnet er trygt, og at vi innfrir forventningene dere har.



## **Historie: «Det er bedre å være en kriger i en hage, enn en gartner i en krig»**

Historien til Kung Fu er like lang, som den er spennende. Derfor kommer en svært kort versjon som understreker viktigheten av innholdet i treningene til de minste elevene.

Kung Fu ble opprinnelig utviklet av en munk på vei til Kina fra India for mange tusen år siden (Bodhidharma). På veien dit møtte han mange farer, og utviklet teknikker for å forsvare seg selv. Når han ankom Shaolin tempelet i Kina, så han at munkene var i dårlig fysisk form, som i sin tur hindret dem i den daglige meditasjonen. Teknikkene ble utviklet for å styrke kroppen like mye mentalt, som fysisk.

Gjennom historien har munkene videreutviklet disse teknikkene. Filosofien og tankesettet i Kung Fu er i stor grad preget av Buddhismen. Og den er i stor grad påvirket av utallige kriger og katastrofer. Shaolin tempelet utvidet seg til flere templer gjennom historien. Det fortelles om totalt 9stk, men siden de fleste ble brent ned i ulike kriger, var det hovedsakelig Nord og Sør Shaolin som stod igjen.

Mestere og munkene har gjennom tiden reist utfra tempelet og til andre land. Det er ofte derfor man omtaler Kung Fu og Shaolin tempelet som fødestedet for de fleste kampsporter verden over. Historien til Kim Son Quang omfatter også akkurat dette. En mester med kunnskap fra både Nord og Sør Shaolin reiste til Vietnam. Fra der ble teknikkene nedarvet i Mester Diep sin familie.

Når Sifu var 4 år gammel begynte han å lære Kung Fu fra sin Onkel. Selv om Sifu vokste opp under rolige omgivelser med sin Onkel, har Vietnam vært i ulike konflikter, noe som har berørt både livet til Onkelen, og Sifu selv.

Etter hvert som Sifu ble eldre, brøt Vietnamkrigen ut. Hadde det ikke vært for treningen, hadde nok ikke dette brevet eller klubben eksistert i dag. Det var en hard prøve for å overleve, både fysisk og mentalt.

Mye av det vi lærer bort er på mange måter dyrekjøpt erfaring. Og det er mye av grunnen til at vi ikke tar så lett på ting. Vi setter høye krav og treningene er tunge, både mentalt og fysisk. Spesielt for de minste. Norge er et land i fred, men hver dag blir mennesker utsatt for både ulykker og vold.

Vi er opptatt av å styrke barna fysisk og psykisk. Forberede dem på hva som kan møte dem i fremtiden, og sørge for at de har både styrken og verktøyene de trenger, når livet på et senere tidspunkt kaster problemer og utfordringer i deres retning.



## Kung Fu og mental utvikling «Body and Mind»

De to tingene går i et. De utfyller hverandre. De er Yin og Yang. Den ene klarer seg ikke uten den andre, og begge kan ødelegge eller styrke hverandre.

Kanskje denne dialogen høres kjent ut?

Deg: «Hva gjorde dere i dag?»

Barnet: «Vi pratet».

Deg: «Hva pratet dere om?»

Barnet: «Livet, døden, de 10 bud, vet ikke» eller noe helt annet som ikke handler om spark, slag og svetting.

Temaene er mange. De kan være alt fra samtaler rundt følelser som frykt, stress, sinne, glede, sorg, hat, egoisme, og hvorfor det er viktig å ha et sunt forhold til disse. Andre ganger prater vi om kroppen vår (Anatomi), hverdagslige ting, pandemi, pubertet, mobbing, alternative løsninger til vold, og forståelse rundt teknikkene vi lærer bort, som i sin tur kan brukes til å skade andre. Vi forklarer også det meste vi gjør, slik at barna kan forstå hvorfor.



Naturlig nok blir det også et fokus på selvforsvar. Hva kan konsekvensene bli? Hvordan barnet setter egne grenser oppmot andre. Barnet lærer en kunst som i stor grad er bygd på reell nærkamp, og ikke en konkurranse i ringen. Deretter blir viktigheten av å implementere riktige holdninger og prinsipper rundt voldsutøvelse helt kritisk.

Vi «sår små frø» i hodene på barna, og lar de vokse i takt med trening og deres egen utvikling. Aldersspennet er stort i gruppene. De største

forstår i større grad hva vi vil fram til, de minste forstår det først på et senere tidspunkt.

Når jeg selv var mindre og møtte Sifu så kunne han innimellom snakke om tema som for meg var «tåket/uklare». Kanskje det gikk opp et lys for meg dagen etter, uken etter, og av og til, mange år etterpå.

Når jeg da gikk til Sifu og fortalte at «nå forstår jeg hva du mente den gangen», så sa jeg også noe om hvor jeg var kommet på min vei i Kung Fu.

Ofte kan det vi lærer bort ha flere budskap, noe jeg selv har erfart mange ganger. Det er ikke lenge siden jeg sa «Nå forstår jeg hva du EGENTLIG mente».

Så ikke bli oppgitt hvis barnet kommer hjem og sier at han/hun ikke skjønnte helt hva vi snakket om på trening i dag. Det første en instruktør gjør, er å bli kjent med barna, hvem de er, hvordan de tenker og hvor de ligger an i utviklingen kognitivt og fysisk. Dette for å best mulig kunne tilpasse, og deretter styrke og utvikle det psykiske.

Vi skiller gjerne på det å utvikle, og styrke noe. Se for deg oppbyggingen av et hus. Vi styrker det som allerede er bygd. Og vi utvikler/bygger oppå det som allerede er styrket. En solid grunnmur er kritisk.

Barn sin hjerne og personlighet utvikles i lynfart fram mot slutten av puberteten/tenårene, uavhengig av meg og deg. Det vi prøver på er å styrke denne utviklingen underveis, samtidig som at utviklingen skjer på en best mulig måte.



## Kung Fu og mental styrke

Hvordan bygger vi mental styrke? Det er dessverre sånn at psykisk styrke ikke bare nærer av kjærlighet, men også av motgang og fysisk/psykisk stress. Derav uttrykket det er i motgang det går oppover.

Man kan på en annen side ødelegge psyken, ved å utsette den for altfor mye stress/press/smerte. Enten over tid, eller over sekunder (traumer).



Hos oss møter barna smerte iform av herding, tøying, og slitne muskler. De møter stress og press iform av kamptrening, graderinger, prestasjoner, samt styrke og kondisjonstrening. Og det viktigste, de møter seg selv og sine egne grenser.

Det å knuse sin første planke, eller hoppe over en stokk med fare for å slå skinnleggen er for mange barn et langt skritt ut av komfortsonen.

Det samme gjelder under sparring. Det å risikere å bli slått eller sparket, hvis man ikke klarer å blokkere, er for mange skummelt til å starte med.

Alt dette foregår i en eller annen form, under hver trening.

Ved at barnet over tid presser seg selv fysisk, så presses også psyken. Barnet lærer seg å fortsette selv om man er sliten. De lærer å ikke gi opp. De lærer seg selv å kjenne ved refleksjon og erfaring. De føler på egne begrensninger, og lærer seg å utvide disse ved bruk av ren viljekraft.

Smerte er også en ting vi bruker aktivt. Det å ha fysisk vondt, kan også sammenlignes med å ha psykisk vondt. Ved herding av hender, eller tøying av ledd, så vil barnet oppleve fysisk smerte.

Gjennom dette vil de lære seg at smerte ikke er farlig. At det går over. Og at man kan fortsette selv om man har vondt. Igjen, de lærer å ikke gi opp.

Vi har ingen konkurranse i klubben, men dette er ikke helt riktig. Vi lærer barnet i aller høyeste grad å konkurrere mot seg selv. «klarer man å bekjempe sine innerste fiender, så klarer man det meste».

Alt dette kan høres ganske grusomt ut. Men ha i bakhodet at alt sammen foregår også på en plass hvor barnet føler seg trygg. Vi setter aldri i gang med sparring hos de ferskeste. De presses aldri hardt den første perioden. Vi øker den psykiske og fysiske belastningen etter hvert som vi ser at barnet er istand til å mestre oppgavene.

Dette er instruktøren og hjelpeinstruktøren sin oppgave, og de skal alltid ha en meget sterk formening om hvor mye barnet faktisk tåler. Våre instruktører og trenere har god kunnskap innen anatomi, fysiologi og treningslære. Flere instruktører startet selv de var barn/ungdom, og/eller har barn selv som trener i klubben.

## Det å feile i livet

Nå til dags, vokser mange barn opp med sosiale medier og en helt annen teknologi enn for bare 10år siden. Det handler om likes, popularitet og bekreftelse på et helt annet nivå enn hva som var normalt før. Forskning viser at dopamin utløses hyppig ved bruk av sosiale medier og apper/spill. Mange barn blir rett og slett avhengige av mobil og apper i veldig ung alder.

Dette kan fort føre til at når man er lei seg, så er lettvinnt løsningen sosiale medier/likes/bekreftelse. I stedet for å faktisk ta det store skrittet ved å faktisk snakke med noen man stoler på. Mange barn sliter med dette, fordi man ikke lengre bruker like mye tid på å faktisk knytte ekte sosiale relasjoner og utvikle disse. Avhengigheten til apper/mobil og nettbrett gjør det til at man heller bruker tid foran nettbrettet/mobilen. På en annen side er teknologi helt kritisk for barn å kunne, for å mestre livet senere i den verden vi lever i.

Barn/ungdom nå til dags har også helt andre forbilder enn hva som var normalt for noen år siden. Bloggere, realitydeltagere og influencere appellerer i stor grad til de minste selv om ikke dette er intensjonen, og det er ikke alltid deres verdier, holdninger og syn på livet er av den sunne sorten. Alt kommer direkte hjem via skjermene, til enhver tid.

Vi lever også i et effektiviserende velferdssamfunn hvor man har det meste man trenger. Vil man ha noe, så får man tilgang på dette kjapt. Tålmodighet for å få til noe er ikke lenger like nødvendig.

Mange barn nå til dags blir i større grad skjermet for livets tragiske sider. Mange foreldre synes det blir for vondt, å se at barna har det vondt. Som ofte resulterer i forskåning og putesying under armene på de minste fra tidlig alder av.

Barna på sin side utvikler ikke naturlige mekanismer for å håndtere motgang, stress og negativitet senere i livet. Barn blir oppvokst med at «de er spesielle, de kan få til hva de vil i livet», uten noen forklaring på hvordan de skal få det til.

De vokser opp i et prestasjonsbasert samfunn, hvor barnet senere som ung voksen plutselig befinner seg i en setting hvor det handler mere om kortsiktig gevinst, enn langsiktig. De er plutselig en mindre brikke i en større sammenheng, som lett kan byttes ut. De er langt fra spesielle. For mange blir det en tøff overgang, om ikke en stor realitetsbrist i deres eget syns på seg selv og livet.

Som et resultat av alt dette, får mange en knekk når de møter voksenverdenen. Plutselig så handler ikke alt om å bare delta lengre. Man får ingen medalje av å gi en halvhjertet innsats. Man får ikke en jobb bare fordi man ønsker det. Mange «followers» gir ikke noe gevinst på arbeidsplassen/studiet. Omverdenen krever plutselig innsats, prestasjoner og resultater.

Norge har som samfunn hatt en økning i depresjoner, suicidforsøk og psykiske lidelser blant unge de siste årene. En del av dette skyldes nok sosiale medier, forbilder, teknologi, lettvinthet, miljø, og det at mange skjermer barna for alt som er vondt i livet. Teknologiens framspring har mange positive sider, men dessverre også negative.

Innimellom kommer gradering. Og stort sett er det noe barnet gruer seg til, med god grunn. Vi krever at barnet presterer tett imot hva de er i stand til å klare, hvis de har trent riktig og nok over tid.

Vi har et rykte på oss for å være strenge på gradering, sammenlignet med andre kampsportsentre. At barn (og voksne) ikke får godkjent første gang på gradering er ikke unormalt. Det blir tårer, mindre motivasjon for å fortsette, og kanskje behov for trøstende samtaler når de kommer hjem.

Mange pedagoger og lærere ville hevet øynene og tatt fram følgende ord i argumentene sine, «mestring», «gammeldags» og «inkludering».

Jeg skulle gjerne godkjent samtlige barn på gradering, og jeg snakker ikke bare for meg selv når jeg sier at det stikker i meg selv hver gang jeg underkjenner en av de minste på gradering. Ingen instruktører i klubben har noen personlig glede i å underkjenne graderinger. Jeg har hatt elever som jeg vet har trent masse hjemme, men som jeg ikke kunne godkjenne, noe som har gjort ekstra vondt for begge.

Samtidig har jeg aldri vært itvil. Fordi jeg bytter gladelig den kortvarige skuffelsen for meg selv og barnet, mot det som jeg vet kommer på lengre sikt.



På gradering hos oss handler det ikke om beltet, og det handler ikke om at vi vil barna vondt. Tvert om.

Det handler om at vi vil at barna skal forstå, at det å ville noe, ikke er synonymt med å få til noe. For å få til enkelte ting, så må man faktisk jobbe hardt over tid med helhjertet innsats.

Stryk på gradering handler om at vi viser barna fra tidlig alder av, at noen ganger går ikke ting som man vil, bare fordi man vil. Noen ganger så kan man gi en god innsats, men gjøres innsatsen feil, så når man ikke målet.

Ved stryk på gradering tar jeg alltid selvkritikk foran barna. Stryk et barn på gradering, har heller ikke jeg nådd målet mitt. I samarbeid med barnet, må jeg også gå til verks for å avdekke hvordan barnet kan bestå ved neste forsøk. Ved å vise barna at instruktøren også må gjøre noe ved stryk på gradering, i samarbeid med barnet selv, så viser vi barna hvordan vi takler personlig nederlag og reiser oss igjen på riktig måte. På den måten utvikler barna verktøy for å takle motgang på andre områder senere i livet.

Vi lærer barna å ikke gi opp selv når man ikke får til noe første gangen. Kanskje ikke den andre eller tredje gangen heller. Vi lærer de å ta lærdom av erfaringer, å legge negative tanker og hendelser bak seg, se etter andre løsninger, og fortsette. Vi lærer de å fortsette når det er vanskelig, å ikke gi opp. Vi lager viljestyrke.

Stryker barn på gradering skyldes det enten for dårlig teknikk, kraft, kondisjon, koordinasjon/punkter, og/eller stilling/bevegelse. Vi lærer barna at det ikke holder med 4/5 godkjente. Noen ganger må man ha 100% for å få til noe. Man må jobbe hardt over lengre tid for å få til noe. Og for å få til å yte 100%, så må man finne ut hva som ikke er bra nok. Vi lærer barna å reflektere over seg selv, for deretter å finne ut hva man må jobbe med for å komme i mål, eller perfektionere noe. Kung Fu handler ikke om å få et nytt belte, det handler om å utvikle seg selv.

Over lengre tid med Kung Fu trening, så vil barn ofte innse dette selv. Det gjør at barna senere i livet fortsetter der andre faller fra. Det gjør at barna senere i livet klarer å se seg selv fra utsiden, samt klarer i større grad å identifisere og jobbe med ting som ikke er bra nok. Det gjør også at barna senere i livet er i stand til å hjelpe andre i kriser, ved at de selv kjenner seg igjen i andre som strever. Det setter barna i kontakt med sine negative følelser på en sunn måte.

«For å kunne hjelpe andre, må man først kunne å hjelpe seg selv.»



## Kung Fu og fysisk trening

Den fysiske grunnmuren blir lagt når vi vokser opp. Sykdomsforløp og skader i voksen alder kan ofte ses i sammenheng med barn og ungdomsårene. Det samme gjelder livsstilssykdommer og usunne vaner som i sin tur gir et videre sykdomsforløp i voksen alder.

Hvis vi hopper tilbake til Kung Fu sin historie, så ble det nevnt at teknikkene ble utviklet for å øke munkene sin utholdenhet oppimot meditasjon, samt å leve et langt nok liv til at munkene nådde sine mål. At teknikkene er helsefrembringende og sykdomsforebyggende er det ingen tvil om.

Kung Fu har også blitt påvirket av ulike katastrofer, som i sin tur ført til at teknikkene har som hensikt å skape en fysikk som tåler i større grad ulike påkjenninger som sult, tørste og behov for hvile. Det er en grunn til at vi under selve treningsøkten ikke har med vannflaske inn på trening, noe som for mange høres veldig merkelig ut.



Både teknikk, styrke, kondisjon, bevegelighet, koordinasjon, reaksjon, herding og Qi Gong er viktige områder teknikkene vi trener berører. Måten vi trener dette på er i varierende grad veldig ulik mange andre idretter og former for trening. Det handler ikke om å prestere på en spesiell type konkurranse.

Styrketreningen har som mål å gjøre kroppen mer robust, skape nok kraft i teknikkene uansett størrelse på utøveren i nærkamp, den skal bidra til å beskytte kroppen for ytre fysiske påkjenninger, og gjøre at kroppen yter bedre over lengre tid ved fysiske påkjenninger enn hva som er normalt.

Kondisjonstrening gjør ikke bare hverdagen enklere, men er kritisk for at sirkulasjonssystemet og organer skal få jobbe under optimale forhold. Den gjør utøveren i stand til å yte hardt arbeid over lengre tid enn hva som er normalt.

Bevegelsestrening gjør at kroppen tåler større ytre påkjenninger, den gjør hverdagen enklere, og kroppen mer robust for ulike skader og sykdommer.

Koordinasjonstrening gjør at barna utvikler bedre grov og finmotorikk. At de blir mindre klossete, og deretter minsker risikoen for å skade seg selv eller andre. Det er også kritisk med god koordinasjon i for eksempel en nærkampssituasjon, og gjør at utøveren kan regulere skadeomfanget på motstanderen. Den er med på å skape kroppskontroll.

Reaksjonstrening er i aller høyeste grad nødvendig for å kunne forsvare seg selv eller fjerne seg fra ulike farer man møter i livet.

Herding av knokler er noe som gjør utøveren i stand til å bruke sin egen kropp imot en motstander, uten å skade seg selv. Ved å utsette et bestemt område for en ikke-skadelig mengde stress over tid utvikles skjelettet oppå de aktuelle knoklene, noe som gjør de mer solide og mindre smertefulle.

Meditasjon er noe vi bruker hyppig. Å meditere ofte vil balansere følelseslivet hos de minste, gi de bedre kontakt med både kropp og sinn, samt øke konsentrasjonen på for eksempel skolen og andre områder.

Qi gong er en metode for å øke mengden og sirkulasjonen av energi i kroppen. Over tid vil barnet i større grad klare å kontrollere og utnytte denne formen for energi til sin fordel i for eksempel utviklingen av kraft i teknikkene. Metoden knytter seg også direkte til styrke, kondisjon, konsentrasjon og meditasjon.

## **Barn med utfordringer:**

Alle barn har sine utfordringer i en eller annen grad. Likevel får dette et eget punkt, da mange foreldre kommer med barn som de mener har spesielle utfordringer.

Om barnet har sinneproblematikk eller ekstra problemer med andre følelser, et fysisk handikap, en diagnose iform av PU, eller for eksempel ADHD/ADD, vil de fleste oppleve at Kung Fu bidrar til både balanse og utvikling.

Vi kan vel med høy sannsynlighet si at gjennom 2000år, så har ikke Kung Fu utviklet seg uten at noen slet med sitt på den tiden og. Og uansett hva som er utfordringen, så styrker Kung Fu fysikk og mentalitet.

Vi setter pris på en dialog med foreldre/medlemmer som har spesielle behov og utfordringer. Men det har aldri vært en grunn til å ikke trene Kung Fu. Treningen kan i aller høyeste grad tilpasses!

## **Når kan barnet mitt begynne å trene?**

Dette spørsmålet kommer ganske ofte, og det er dessverre ingen fasit. Men som en slags hovedregel bruker vi å si 7-8år. På en annen side skal det sies at vi har hatt barn nede i 5års alderen. Ingen barn er like, og barns utvikling er veldig ulik. Siden treningene foregår i grupper, med lite lek og moro, og en form for trening som presser barnet mentalt og fysisk. Så må barnet inneha visse evner når det kommer til konsentrasjon, fokus, selvdisciplin og trygghet. Barnet må til en viss grad være selvstendig. Derfor er en prøvetime å anbefale hvis man er usikker.

## **Bilder og klubbens sosiale medier:**



Fra tid til annen tar vi bilder under trening. Dagens samfunn har også gjort det slik at vi må henge på utviklingen. For å kunne nå ut til potensielle medlemmer er vi også å finne på facebook, instagram etc.

Vi ber med dette om at hvis det er noen som IKKE vil ha bilde av barna deres publisert på nett, så gi beskjed om dette.

Det er absolutt ikke noe feil i det, og vi har full forståelse for dette. Det er flere i klubben som har en lav profil på sosiale medier av ulike grunner, og man trenger heller ikke forklare hvorfor☺

Både jeg og Sifu kan kontaktes via telefon når som helst på dette området.

Skulle det mot formodning likevel skje at medlemmer havner og ikke vil dette, så gi beskjed så fjerner vi dette med engang.

Håper dette skrivet hadde en verdi, og selv om vi utvikler relasjoner til de minste medlemmene, så vil vi gjerne utvikle relasjoner til deres foresatte.