

SLUTTRAPPORT - HJULBEINT KAMPSPORT

Selvforsvar og kampsport for rullestolbrukere

Trondheim Karateklubb og Norges Kampsportforbund



SØKERORGANISASJON:

Norges Idrettsforbund
2017/HE2-182354

Innholdsfortegnelse

Innledning.....	3
Sammendrag	4
Målsetning og resultat	6
Gjennomførings- og fremdriftsplan	9
Oppsummering	10

Innledning

Trondheim Karateklubb i samarbeid med Norges Kampsportforbund har gjennomført prosjektet "Hjulbeint Kampsport" der hovedmålet har vært å rekruttere flere rullestolbrukere inn i kampsporten. Mennesker i rullestol er oftere utsatt for overgrep enn resten av befolkningen, og mange har redusert selvfølelse og selvtillit. Med dette prosjektet ville vi inspirere målgruppen ved å introdusere dem for selvforsvar tilrettelagt for rullestolbrukere, og videre hjelpe dem inn i en kampsportklubb for å trene videre.

Målgruppen har vært bevegelseshemmede, da spesielt brukere av rullestol, og disse har vært sterkt medvirkende i prosjektet. Prosjektet har også medvirket til å øke forståelse og kunnskap for trening av og med bevegelseshemmede gjennom å engasjere eksisterende instruktører i ulike kampsportklubber.



Vi ønsker å takke NIF og ExtraStiftelsen for muligheten til å starte på dette rekrutteringsarbeidet! Det var spesielt artig at Fabelaktiv hadde interesse for prosjektet og laget en reportasje som ble sendt gjennom Extratrekningen.

Vi vil videreføre arbeidet lokalt i Trondheim Karateklubb og nasjonalt sammen med Norges Kampsportforbund. Med en liten idrett som kampsport er, må vi ha tålmodighet, og forhåpentligvis vil resultatene vise seg med tiden.

Sammendrag

Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet

Prosjektets hovedmålsetning var å rekruttere rullestolbrukere inn i kampsporten i Norge. Mennesker i rullestol er utsatt for overgrep og mange har redusert selvfølelse og selvtillit. Dette prosjektet skulle inspirere målgruppen ved å introdusere dem for selvforsvar tilrettelagt for rullestolbrukere, og videre hjelpe dem inn i en kampsportklubb for å trene videre.

Beskriv i hvilken grad oppsatte effektmål ble nådd (ref søknadsskjemaet)

Vi har ikke statistikk på antall nye medlemmer i rullestol da registreringen ikke startet før medio 2018.

Instruktør i rullestol er under utdanning og vil slutføre utdanningen etter endt prosjektperiode. Det er arrangert tre større selvforsvarskurs for bevegelseshemmede, samt fire mindre kurs for personer med ulik nivå av ryggmargsskade. Positive og gode tilbakemeldinger fra deltakerne av kursene. Det er gjennomført ett foredrag om prosjektet.

Det ble ikke gjennomført spørreundersøkelse for instruktører i kampsporten. Etter endt kurs har deltakerne av kursene fått tilbud om å bli presentert for en kampsportklubb i nærheten av der de bor, og det er bekreftet at to av deltakerne av kursene våre trener hos en lokal kampsportklubb. Undervisningsmateriale både skriftlig og visuelt er tilgjengelig på forespørsel, og rekrutteringsvideo ligger åpent ute på Facebook og YouTube.

Antall personer i målgruppen nådd av prosjektet

200

Prosjektgjennomføring/Metode

Prosjektleder flyttet til Italia i oktober, og mye av planleggingen og gjennomføringen har derfor blitt gjort via telefon, e-post og fildeling. Det er gjennomført workshops gjennom møter, e-post og telefon for å avklare innhold til kurs og gjennomføring av prosjektet. To helgesamlinger for prosjektdeltakerne er gjennomført.

Det er gjennomført to spørreundersøkelser for målgruppen med spørsmål om ønsket innhold for både kurs og video. Disse ble markedsført gjennom relevante grupper på Facebook. Prosjektleder har vært hovedforfatter av undervisningsheftene der prosjektdeltakerne og målgruppen har gitt sine tilbakemeldinger underveis. Det er gitt honorar av prosjektdeltakerne (foruten prosjektleder) for deltakelse i dette arbeidet, i tillegg til utallige timer med frivillighet.

Det er blitt laget flere instruksjonsvideoer ilt helgesamlingene og pilotkurset, og det ble laget en profesjonell rekrutteringsvideo sammen med Helmet Films og Visual Effects.

Resultater og resultatvurdering

Det er produsert en profesjonell video, samt utallige små instruksjonsvideoer. Det er produsert to skriftlige hefter, ett med teori og ett med aktiviteter. Begge heftene ble trykket opp i 80 eksemplarer hver.

Det er avholdt to kurs i selvforsvar som er blitt inkludert i prosjektet, og det er gjennomført et foredrag om prosjektet.

Det ble valgt en annen tilnærming enn planlagt for å øke kunnskapen til eksisterende instruktører. Det ble invitert instruktører fra klubber i nærheten av kursdeltakernes hjemsted som kunne delta sammen med kursdeltakerne, og kursdeltakerne fikk tilbud om bistand til å ta kontakt med en kampsportklubb i sitt nærområde etter endt kurs.

Oppsummering og videre planer

Arbeidet med inkludering av bevegelseshemmede fortsetter i Trondheim Karateklubb i tett samarbeid med Kampsportforbundet. Vi vil bla bistå med at bevegelseshemmede kan finne en kampsportklubb å trene i. Det er også opprettet et godt samarbeid med NHFU, LARS og Sunnaasstiftelsen som vil være viktige bidragsytere til videreføring. Prosjektleder som selv er rullestolbruker har påbegynt instruktørutdanning, og vil fortsette med både instruksjon og kurs på forespørsel. Det er allerede to forespørsler om kurs for 2019.

Målsetning og resultat

MÅLSETNING 1

Prosjektet rekrutterer og inkluderer minst 10 rullestolbrukere inn i en kampsportklubb i Norge:

- a. Kompetanseheving av ca. 1000 instruktører gjennom å produsere et formalisert kursmateriell med instruksjonsvideoer.
- b. Minst tre videoer med tilhørende undervisningsmateriell skal produseres.
- c. Produsering av materiell til bruk som verktøy for instruktører, og en inspirasjon for rullestolbrukere til å begynne med selvforsvar og kampsport.

RESULTAT

Det er produsert to hefter, som begge ble trykt i 80 eksemplarer:

- ”Teori – Introduksjon til selvforsvar for rullestolbrukere”
- ”Aktivitet - Introduksjon til selvforsvar for rullestolbrukere”

Det er produsert utallige videoer:

- ”Veien til selvtillit” - En promoteringsvideo med fokus på rekruttering. Denne ble produsert av Helmet Films & Visual Effects. <https://www.youtube.com/watch?v=Q436-iVveLM>
- Utallige instruksjonsvideoer som deles via lukket YouTube-kanal. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLM15k-XGoGJBzaleVCUkPDMRtwgBciiNa>

Vi har ikke noen statistikk på antall nye medlemmer inn i kampsportklubber da registrering av dette ikke ble startet før medio 2018. Det er derimot bekreftet at to av deltakerne av avholdte kurs trener aktivt i lokale kampsportklubber.

Avvik

Framfor å gå direkte på eksisterende instruktører valgte vi å aktivt bistå deltakerne av kursene våre til å finne sin egen kampsportklubb. Vi ga tilbudet til alle deltakerne, og fikk noen få henvendelser i ettertid.

Gjennom utførelsen av prosjektet engasjerte vi følgende deltakere:

1. 2 spørreundersøkelser via Facebook – ca. 70 personer
2. Pilotkurs – 6 deltakere og 1 kampsportklubb
3. Sommerleir NHFU – ca. 20 deltakere og 1 lokal kampsportklubb
4. Camp Spinal – ca. 30 deltakere og 1 lokal kampsportklubb
5. Selvforsvarskurs NHFU – ca. 30 deltakere og 1 lokal kampsportklubb
6. Generell aktivitet og likes på Facebook har også vært bra, spesielt gjennom vår video som engasjerte langt over 10 000 personer, se utdrag fra Facebook nedenfor. Denne videoen ble også vist under Årstinget i Kampsportforbundet mai 2017 og skapte engasjement i kampsportmiljøet.

MÅLSETNING 2

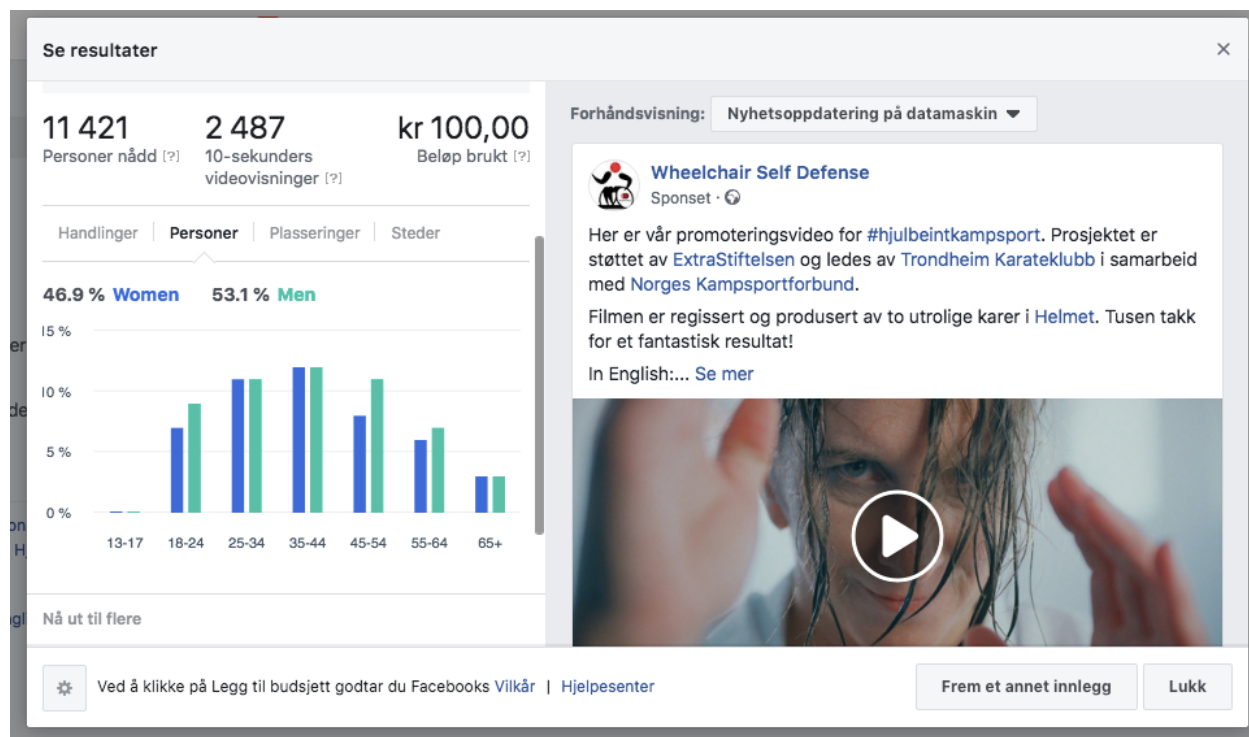
Prosjektet utdanner en instruktør som selv er rullestolbruker:

- Siv Jorunn Fossum fullfører instruktørutdannelsen gjennom Norges Idrettsforbund. Hun skal instruere i selvforsvar for rullestolbrukere gjennom Selvforsvarsgruppa ved behov og gjennom Trondheim Karateklubb til daglig.

RESULTAT

Siv Jorunn Fossum har enda ikke fullført siste del av trenerløypa til NIF da det ikke har vært kurs som har passet inn i timeplanen. Dette vil følges opp, og ved første anledning vil Trondheim Karateklubb dekke dette kurset slik at Siv Jorunn får fullført instruktørutdannelsen.

Gjennom prosjektperioden har Siv Jorunn instruert i selvforsvar ved flere arrangement, og har derfor fått større erfaring som instruktør. Hun har også startet instruktørløypa for Makotokai Karate, og vil bistå Trondheim Karateklubb ved instruksjon av personer med spesielle behov.



MÅLSETNING 3

Prosjektet arrangerer to selvforsvarskurs for til sammen minst 20 rullestolbrukere:

- Prøvekurs for 10 rullestolbrukere for å kvalitetssikre at kurset treffer målgruppa. Dette skal arrangeres i Trondheim.
- Endelig kurs arrangeres for minst 10 deltakere gjennom Camp Spinal med varighet for en uke. Dette vil foregå på Sognsvann, Oslo.
- Evaluerings av kursene skal skje av deltakerne fra begge kursene.

RESULTAT

Pilotkurset ble avholdt i Trondheim Karateklubb 13. – 15. april, og hadde totalt 6 deltakere med ulike utfordringer. Gruppen var variert, og gav gode tilbakemeldinger på kurset. Det ble utført en kort evaluering med forslag til forbedringer.

Under Camp Spinal 23. – 28. juni ble det gjennomført fire enkeltkurs i selvforsvar à 1 ½ timer. Hver av de fire gruppene hadde ulike variasjoner av ryggmargsskade. Det ble ikke gjennomført en egen skriftlig evaluering av disse kursene da de var en del av et større opplegg, men det ble gitt gode muntlige tilbakemeldinger. I tillegg til selvforsvar ble det også undervist i karate for de samme fire gruppene der Siv Jorunn var instruktør. Siv Jorunn skal tilbake i 2019 for å instruere kampsport for deltakerne av Camp Spinal Sommer 2019.

Avvik

Det ble valgt å forlenge prosjektperioden fram til 2. desember 2018 da Siv Jorunn fikk tilbud om å arrangere to kurs i samarbeid med Norges Handikapforbund Ungdom (NHFU):

1. Selvforsvarskurs på sommerleir hos NHFU 9. – 13. juli for ca. 20 deltakere over tre dager á tre timer.
2. Selvforsvarkurs i Ålesund 2.-4. november for ca. 30 deltakere med til sammen 10 timer undervisning.
3. Siv Jorunn holdt demonstrasjon sammen med Riccardo under åpningsseremonien for WUKO&AD World Cup 2018 i Lignano, Italia 16.-18. november 2018. Det ble demonstrert både selvforsvar og karate for nesten 2000 deltakere fra mer enn 15 land. Siv Jorunn var dessuten deltaker i kata-konkurranse som eneste rullestolbruker.

Gjennomførings- og fremdriftsplan

Selve prosjektet går fra 1.juli 2017 til 30.juni 2018, men på grunn av midler igjen ble sluttdato utsatt til 2.desember 2018.

2017	Planlagt	Gjennomføring/Avvik
Juli - desember	Minimum 1 time workshop per uke med Rune, Svanhild og Siv Jorunn. Avklare innhold i videoer og undervisningsmateriell. Siv Jorunn vil ta del 2 av Trener 1, trenerløypa for Norges Idrettsforbund.	I oktober 2017 dro Siv Jorunn for å bo i Italia, så workshops ble gjennomført via e-post, facebook og telefonsamtaler. Trener 1 del 2 er ikke gjennomført da tidspunkt for kurs ikke passet inn i timeplanen. Følges opp etter endt prosjektperiode og finansieres av Trondheim Karateklubb.
Oktober/november	Arbeidssamling med selvforsvarsgruppa for ei helg for eksempel på Gardermoen.	Gjennomført 13. – 15.oktober 2017.

2018		
Januar - mai	Workshop og filming. Filming kan gjøres intensivt over ei helg ila denne perioden.	Workshop gjennomført via e-post og telefon. Filming med forberedelse og gjennomføring utført 11.-13.april 2017.
Mars/april	Arbeidssamling med selvforsvarsgruppa på Beitostølen. Gjennomføre selvforsvarskurs for deltakerne av Ridderrennet. Siste finpuss på innholdet.	Arbeidssamling gjennomført 2. – 4.mars 2018. Ingen deltakelse på Ridderrennet da det ikke forekom noen invitasjon fra arrangøren. Som erstatning ble det gjennomført et ekstra kurs 9. – 13.juli 2018 under NHFU sommerleir – Yes we fight, and we meditate too.
Mai/Juni	Gjennomføre selvforsvarskurs for 10 deltakere i rullestol i Trondheim. Gjennomføre endelig kurs for deltakerne av Camp Spinal i regi av Sunnaasstiftelsen.	Pilotkurs gjennomført 13. – 15.april 2018. 6 deltakere. Camp Spinal ble gjennomført 23. – 28.juni 2018. Gjennomført 4 kurs à 1,5 timer i selvforsvar og 4 kurs à 1,5 timer i karate
Juni	Evaluerings og rapportskrivning	Sluttdato utsatt til 2.desember 2018.

Oppsummering

Hjulbeint Kampsport har blitt utført etter planen med få endringer. Det har vært noe vanskelig å finne eksakt antall i målgruppen. Vi har brukt sosiale medier aktivt, og ser at andre har blitt inspirert til selv å arrangere selvforsvarskurs lokalt. Vi har heller ikke noe konkrete tall for antall nye medlemmer med funksjonsnedsettelse som har meldt seg inn i en kampsportklubb, men har fått bekreftet to som har vært deltakere på våre kurs. Registreringen av kampsportutøvere med nedsatt funksjonsevne ble startet registrert medio 2018, og vi har derfor ingen tall per 2.desember 2018.

Det er blitt produsert utallige instruksjonsvideoer og skriftlig materiell, og det er blitt laget en større promoteringsvideo som brukes aktivt i rekrutteringen. Vi har samarbeidet med målgruppen gjennom brukerorganisasjoner som Landsforeningen for Ryggmargskade (LARS) og Sunnaasstiftelsen, og har fått et spesielt godt samarbeid med Norges Handikapforbund Ungdom (NHFU) der vi har allerede fått forespørsel om å delta på NHFUs sommerleir for 2019. Vi takker for all positivitet og bistand underveis i prosjektet!

Arbeidet videreføres gjennom Trondheim Karateklubb og Selvforsvarsgruppa til Norges Kampsportforbund. Siv Jorunn vil fortsette å utvikle seg som instruktør, og arrangere egne kurs framover. Hun vil hovedsakelig bruke sin erfaring lokalt i Trondheim Karateklubb ved å instruere andre bevegelseshemmede, men hun vil også være tilgjengelig for Kampsportforbundet ved behov. Det foreligger også en forespørsel fra LARS om selvforsvarskurs i februar 2019, og Siv Jorunn skal delta som aktivitetsleder og instruktør under Camps Spinal Sommer 2019.

Hjulbeint Kampsport har vært et vellykket prosjekt som har inspirert og økt kunnskap rundt det å trene kampsport også for bevegelseshemmede. Trondheim Karateklubb vil derfor få takke Norges Idrettsforbund med Line Hurrød for all bistand før, underveis og etter prosjektperioden. Vi har begynt på noe som vil videreføres, og forhåpentligvis vil kunne gi større følelse av trygghet og selvtillit for mange bevegelseshemmede framover. Vi ønsker oss et større miljø for rullestolbrukere som driver med kampsport, og som kan konkurrere mot hverandre etter hvert, og dette er første steget mot å oppnå dette.

Trondheim 22.januar 2019

Prosjektleder
Siv Jorunn Fossum