



VÄRDEGRUND HÖLLVIKENS TAEKWONDOKLUBB

FRAMTAGANDE OCH FASTSTÄLLANDE AV VÄRDEGRUNDEN

Höllvikens taekwondoklubb påbörjade sitt värdegrundsarbete under hösten 2022 genom två olika workshoppar som ett led i att förtydliga och utveckla klubbens grundvärderingar. Under ett antal träningar har även våra yngre medlemmar deltagit i övningar där de har fått rösta på olika värdeord.

Med på resan har vi haft riksidrottsförbundet RF- SISU Skåne, men framför allt våra medlemmar i åldrarna 7 – 65 år, ledare, styrelsen och föräldrarepresentanter - vilka alla har bidragit med sitt engagemang och kompetens på ett fantastiskt sätt.

VÄRDEGRUND FÖR VEM?

Vi har skapat vårt värdegrundsdokument för att alla klubbens medlemmar, aktiva, föräldrar, ledare, sponsorer, samarbetspartners och övriga med intresse för och i Höllvikens taekwondoklubb ska få ta del av vår förenings verksamhetsidé, verksamhetsområde, mål/vision, värdegrund samt våra ledstjärnor. Syftet med värdegrunden är att;

- Kvalitetssäkra vår verksamhet och förtydliga klubbens grundläggande värderingar
- Att få alla i föreningen att sträva åt samma håll
- Bidra till en trygghet för våra medlemmar

VERKSAMHETSIDÉ

Höllvikens taekwondoklubb är en ideell kampsportsförening som startades 1994 och har varit aktiva på näset sedan dess. Klubben är anslutna till Svenska Taekwondoförbundet, Svenska Taekwoundunionen och Svenska Riksidrottsförbundet.

Vi är en familjevänlig Taekwondo- och självförsvarsklubb i Höllviken som är öppen för alla från 7 år som genom taekwondoteknik (*inom stilen WT taekwondo*) vill träna upp sin kondition, koordination och kunskap oavsett om man fokuserar på enkom motion eller tävling i inriktningarna Poomsae (mönster) och/eller Kyorugi (kamp).

Föreningens ändamål är att bedriva idrottslig verksamhet i enlighet med "Idrottsrörelsens verksamhetsidé, vision och värdegrund" (1 kap RF:s stadgar), med särskild inriktning att:

- Utöva och lära ut den koreanska kampsporten WT Taekwondo.
- Motverka all form av diskriminering samt aktivt verka för en alkohol, drog- och dopingfri idrott.

VISION, MISSION, VÄRDEORD & MÅL

Vår vision är: Höllvikens taekwondoklubb ska vara klubben som ger våra medlemmar största möjliga förmåga att utveckla sin individuella potential inom taekwondo.

Vår mission är: "Det ska vara roligt för ALLA att träna taekwondo!"

Våra värdeord är: GLÄDJE, GEMENSKAP, KÄMPAGLÖD, RESPEKT och DISCIPLIN.



- Det frambringar **GLÄDJE** när man får individuellt utvecklas med det man tycker mest om inom sporten.
- Vi skapar **GEMENSKAP** där individer känner sig inkluderade och sedda oavsett ålder, kön, religion, etnicitet eller förmåga.
- Vi visar **RESPEKT** för individen oavsett ålder, kön, religion, etnicitet eller förmåga.
- Att träna kampsporten taekwondo kräver **DISCIPLIN**, dvs att långsiktigt leva efter visionen.
- En individuell plan och mål skapar målmedvetenhet och frambringar **KÄMPAGLÖD**.

Våra mål är att:

- **FYSISKT och PSYKISKT VÄLMÅENDE:** Ge våra medlemmar förbättrad fysik och kunskap inom självförsvar tillsammans med ökad självkänsla, självdisciplin och självförtroende.
- **MOTVERKA DISKRIMINERING:** Öka respekten och nyfikenheten på våra medmänniskor oavsett ålder, kön, kulturell eller etnisk bakgrund, religion eller trosuppfattning, sexuell läggning samt psykiska och fysiska förutsättningar.
- **MORAL och ETIK:** Ge individuellt ökat civilkurage och på sikt – *ett tryggare samhälle för oss alla*.

FÖRENINGENS VÄRDEGRUND

"Framgångens väg är kantad av svett, tårar och massor av glädje" Yacir Persson Chelbat, grundare av Höllvikens taekwondo.

Vår förening ska bedrivas och genomsyras av de framröstade värdeorden **glädje, gemenskap, respekt, disciplin** och **kämpaglöd**.

VÄRDEORD

GLÄDJE

I vår förening så ska vi ha kul tillsammans och skapa en positiv miljö där alla medlemmar mår bra och känner sig välkomna och på så sätt vill stanna kvar länge som medlemmar.

Vi uppnår glädje genom;

- Motivera individen via varierad träning till att fokusera på det område inom taekwondo som hen är mest intresserad av.
- Positiv och peppande attityd.
- Få varje person att känna att de kan lyckas.

=> Då vill vi träna hela livet

GEMENSKAP

Vår hälsa påverkas positivt när vi känner gemenskap och därför vill vi skapa en trygg och inkluderande miljö för våra medlemmar oavsett ålder, kön, etnisk bakgrund, religion, sexuella läggning samt psykiska och fysiska förutsättningar.

Gemenskap åstadkommer vi genom att;

- Skapa en VI-KÄNSLA och laganda trots vår individuell sport, t.ex. stöttning på tävlingar & kamplag.
- Alla blir sedda.
- Vi tränar tillsammans och lär av varandra oavsett ovan nämnda förutsättningar.
- Sociala aktiviteter utanför träningen som skapar sammanhållning.

=> Då har vi kul



RESPEKT

Att visa respekt och ödmjukhet mot din omgivning är inte en svaghet utan ett tecken på inneboende mognad och storhet och skapar en trivsamt miljö.

Att visa respekt är för oss att;

- Vara ödmjuk, hjälpsam, harmonisk och ha ett positivt förhållningsätt i allt vi gör.
- Använda vårdat språk både i och utanför lokalen.
- Involvera, kommunicera konstruktivt och peppa i stället för att kritisera.
- Hälsa när du kommer in och ut från träningslokalen, hälsa på varandra.
- Arbeta aktivt för en fredlig miljö i klubben och i samhället.
- Missbruka ALDRIG dina färdigheter i taekwondo.

=> Då känner vi oss sedda och behövd

DISCIPLIN

Kampsport är en teknikträning som kräver fokus och disciplin. Genom självdisciplin tar du ett stort ägandeskap över din framgång, både på det personliga och sportsliga planet.

De positiva effekterna som vi kopplar samman med disciplin är;

- Skapar tydlighet.
- Stärker ansvarskänslan hos individen från tidig ålder.
- Lär oss sätta mål att sträva efter.
- Bygger mental styrka.

=> Då utvecklas vi inom kampsporten taekwondo

KÄMPAGLÖD

Ett långsiktigt och ihärdigt lärande ger färdighet, även om det ibland kan kännas utmanande.

Kämpaglöd för oss är;

- Att aldrig ge upp.
- Våga tro på dig själv i både med och motgång.
- Att utveckla vår självdisciplin, självkänsla och självförtroende.

=> Då är vi beredda att möta krav och svårigheter på ett positivt sätt



LEDSTJÄRNOR

HUR kan vi följa våra värdeord och agera i praktiken som aktiv, ledare eller förälder i klubben?

Ledstjärnor för ledaren

- Vara en bra förebild för den aktiva och visa att man efterföljer klubbens värdegrund.
- Respektera medlemmar och hjälpa de aktiva på bästa sätt genom att bl.a. ge konstruktiv feedback.
- Vara positiv, inkluderande, engagerad, uppmärksam och tydlig.
- Skapa varierad träning efter olika gruppers behov.
- Skapa rutiner på träningen som främjar disciplin, men på ett vänligt sätt.

Ledstjärnor för den aktive

- Ha en positiv attityd och försök alltid göra ditt bästa.
- Respektera varandra och lyssna fokuserat på tränare, ledare och klubbkamrater.
- Vi ska hjälpa, peppa & stötta varandra.
- Övning ger färdighet. Vi ska utmana oss själva att träna på det man som individ har svårt för och aldrig ge upp.
- Ta hand om din egen och klubbens utrustning på ett aktsamt sätt.
- Visa att du är både en god vinnare och en god förlorare.

Ledstjärnor för föräldern

- Uppmuntra barnen och var en engagerad förälder, men utan att lägga press på dem eller tvinga dem till träning.
- Respektera och uppmuntra tränarna för deras arbete.
- Vara respektfull på tävlingar och inte prata illa om andra - vare sig motspelare, coacher eller domare.
- Stötta i med och motgång.
- Sätt dig in i sporten och den utrustning som krävs för att kunna utöva sporten.
- Engagera dig i klubben och styrelsen om du har möjlighet och intresse.