

# Kampkunst i gymnasiet

Af Martin Sækmose Lykkegaard,  
Gerlev Idrættshøjskole, Center for Kamp og kultur og Syddansk Universitet

## Kampkunst som en del af et tidssvarende idrætsfag?

Kampkunst er et relativt stort idrætsområde i de danske idrætsforeninger – samlet set i forhold til andre idrætsdiscipliner. Professor Bjarne Ibsen fra Syddansk Universitet dokumenterede i 2003 og 2007, at kampsport var det fjerde største idrætsområde hos drengene i de københavnske 9. klasser i 2003 og 2007. Siden har tal fra DIF vist, at kampkunstdisciplinerne, generelt set, har haft en øget tilgang af medlemmer. Disse fakta fremhæves her for at påpege, at det er relevant at inddrage kampkunst i gymnasiets idrætsundervisning for at tilbyde et moderne idrætsfag i gymnasiet, der afspejler vores idrætskultur.

## Kampkunstbasis

Ibsens undersøgelse samler de forskellige discipliner, eksempelvis: Judo, brydning, karate, jiu-jitsu, under kategorien kampsport. Dog ikke boksning, hvilket er ulogisk, idet boksning naturligvis også er en kampsportdisciplin. Når Ibsens undersøgelse samler kampsportsdisciplinerne under en kategori, stemmer det overens med argumentationen i denne artikel. I forhold til undervisning i kampkunst, så er det muligt at tage udgangspunkt i en enkelt kampkunstdisciplin – men ikke nødvendigt. Derimod giver det god mening at vælge at inddrage kampkunst på en eksemplarisk måde, hvor udgangspunktet

ikke er en specifik disciplin. Ved den eksemplariske tilgang, arbejdes der med essentielle forhold ved fagområdet kampkunst, hvilket der også er en dansk tradition for i boldspilbasis.

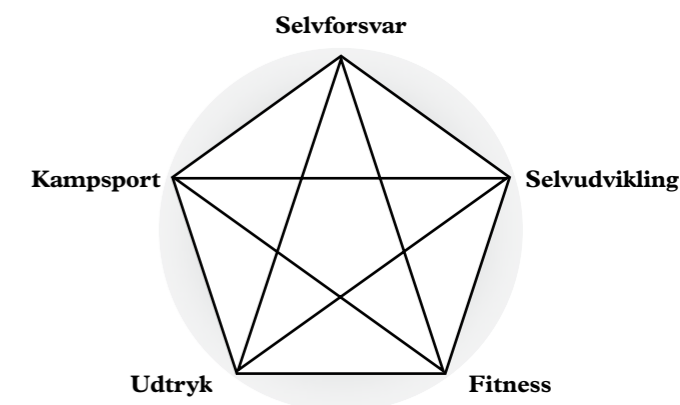
Når man spørger, hvad kampkunst er, så svarer de fleste noget i retning af: "Kampkunst, det er sådan nogle discipliner som karate og boksning". Selvom det er korrekt, er det samtidig udtryk for en hverdagsdefinition, der har markante og typiske repræsentanter for kategorien kampkunst i centrum og ikke et egentligt fagligt begreb om kampkunst. Idéen med at anvende begrebet kampkunstsbasis er at supplere hverdagsdefinitionen af kampkunst med en mere basal og faglig forståelse af de elementære træk i kampkunst. Det giver mulighed for at fremme et bredere spektrum af forståelses- og handlemuligheder indenfor det kampkunsts faglige mulighedsfelt (Halling; Laursen, 1999). Dette kan i undervisnings- og uddannelsessammenhæng udfordre og nytænke de gængse opfattelser af, hvad kampkunst er.

## Hvad er kampkunst?

Der findes mange forskellige kampkunstdiscipliner, eksempelvis: Judo, karate, boksning, tai chi, aikido, kungfu, capoeira og fægtning. De har hver deres oprindelse, kultur og fokus. Her skal der argumenteres for, at det essentielle ved kampkunst er, at der arbejdes med kampkunst-teknikker. Endvidere er det et essentielt fællestræk for kampkunstdisciplinerne, at deltagerne kropsligt set arbejder med kamp, balance og kropskontakt. På trods af disse enkle karakteristika, så er fænomenet kampkunst lidt af en jungle af finde rundt i – selv for folk der kender til kampkunst. Ligesom vi mennesker kan danse på mange forskellige måder, så kan vi også træne kampkunst på mange forskellige måder og ud fra mange forskellige motiver.

## Praksisformer

Nogle af kampkunstdisciplinerne praktiseres primært som konkurrencesport, som eksempelvis i disciplinerne judo og brydning. Men der er flere kampkunstdiscipliner, der primært trænes som selvforsvar, fitness, stunt eller en form for meditativ selvudvikling. De forskellige praksisformer adskiller sig meget fra hinanden i forhold til intentioner og værdier. Derfor er det en fordel at være bevidst om de forskellige praksisformer både i forhold til at forstå kampkunst som et alsidigt fagområde, samt deltagerens motivation. Nedenstående model over praksisformerne indenfor kampkunst er udviklet af denne artikels forfatter, der i samarbejde med gymnasielærer Nicklas Frederiksen, har udviklet et forløb i kampkunst til Gyldendals nye idrætsportal (idrætsportalen.gyldendal.dk). Gyldendals portal indeholder et undervisningsforløb, der tager udgangspunkt i nedenstående model. Hver undervisningsgang tager udgangspunkt i en af stjernemodellens kategorier.



© Idrætsportalen, Gyldendal

Dreng				Piger			
2003	Pct.	2007	Pct.	2003	Pct.	2007	Pct.
Fodbold	31	Fodbold	31	Dans	14	Motionscenter	15
Basketball	9	Motionscenter	19	Gymnastik mv.	10	Dans	11
Badminton	8	Basketball	8	Fodbold	9	Fodbold	8
Kampsport	7	Kampsport	8	Håndbold	7	Svømning mv.	7
boksning	6	Svømning	7	Svømning	6	Ridning	6
		Badminton	7				

I 2003 kune børnene ikke sætte kryds ved svarmuligheden "Træning i motionscenter"

**1. Kampkunst som selvforsvar.**

Når kampkunst bliver praktiseret som selvforsvar, ligger det primære fokus på at lære selvforsvarsteknikker, således at de kan anvendes til at forsvare sig selv i nærkamp. Fokus: Tryghed, kropssprog og nødværgelov.

**2. Kampkunst som kampSPORT.**

De enkelte kampsportdiscipliner indeholder bestemte selvforsvarsteknikker, udvalgt og fravalgt, således man kan konkurrere indenfor et bestemt regelsæt. Fokus: Sportens ånd, tab/vind-kode, karakterdannelse og fairplay.

**3. Kampkunst som selvudvikling – Budo.**

Når kampkunst praktiseres som selvudvikling drejer det sig om selvforglemmelse og fordybelse, hvor tanker om nederlag og sejr må vige for en total indlevelse og nærvær i nuet. Fokus: Sammenhænge mellem krop og sind, harmoni og asiatisk filosofi.

**4. Kampkunst som stunt.**

Når kampkunst praktiseres som stunt bliver selvforsvarsteknikkerne anvendt i kampkoreografier. Kampkunstteknikkerne gennemføres på en aftalt og simuleret måde. Fokus: Kropssprog, iscenesættelse og kommunikation.

**5. Kampkunst som fitness.**

Det er typisk træningselementer fra boksning og kickboxing der i større eller mindre grad blandes med træningselementer fra aerobic. Målet er effekten af aktiviteten, set ud fra et sundhedsperspektiv. Fokus: Højintens træning, kropsidealer og sundhed.

Undervisningsforløbet er tilrettelagt således, at eleverne erfarer fagområdet alsidighed. Det sker ved, at der i hver lektion holdes et fokus på én af de fem praksisformer. Derved giver forløbet en almen introduktion til kampkunst, hvor eleverne lærer at tænke på tværs af de forskellige kampkunst-discipliner. Kampkunst kan inddrages i idrætsundervisning på meget forskellig vis. Nogle af de elementære træk ved kampkunst er: Kampkunst-teknik, kampkunst-taktik, kropskontakt, grounding, balance, evnen til at læse makkerens bevægelser og sindstilstand, fairplay, evnen til at håndtere modstand. Desuden er der teoretiske perspektiver, som vil være oplagt at inddrage: Forskellene mellem vestlig og asiatisk kultur, selvforsvar, nødværgeloven, Mixed Martial Arts som mediefænomen, vold og gladiatorificering. Det skal anbefales her, at man vælger at inddrage et forløb i kampkunst efter et gymnastikforløb, så eleverne er bekendt med at rulle på madras og have hovedet nedad. Videre anbefales det, at der inden forløbet og også undervejs arbejdes med kamplege. I den forbindelse findes en øvelsesbank på hjemmesiden [www.kampogkultur.dk](http://www.kampogkultur.dk)

**Curriculære muligheder**

De forskellige kampkunstdiscipliner, praksisformer og – elementer kan inddrages og varieres på forskellige måder i gymnasiets idrætsundervisning, alt efter hvilke elementære træk, der lægges vægt på i undervisningen og hvilke mål, man ønsker at opfylde – eller bidrage til at opfylde. Til at illustrere hvordan de forskellige elementære træk ved kampkunst kan være formålstjenlige, er der herfter en curriculær oversigtsmodel. Modellen skal læses på den måde, at den første spalte udgør tekststykker fra læreplanerne for idrætsfaget, hvilke er brede og generelle. Anden spalte udgør de ovenfor nævnte elementære træk ved kampkunst, inddelt i temaer. Pilene derimellem vi-

ser, hvordan de elementære træk er kompatible og formålstjenlige i forhold til at kunne medvirke til at fremme de mål, som læreplanerne indeholder. Det afgørende er ikke, om de elementære træk er direkte beskrevet i læreplanerne, men om de er kompatible og formålstjenlige i forhold til at kunne medvirke til at opfylde bestemmelsesteksternes mål. Modellen viser at de elementære træk kan eksemplificere det, som læreplanerne foreskriver, og at kampkunst derved kan være en udmærket aktivitet at inddrage i gymnasiets idrætsundervisning.

**Litteratur**

Ibsen, B. (2007). Befolkningens idrætsdeltagelse i Københavns kommune. Odense: Syddansk Universitet. Lokaliseret via WWW d. 23/8-08 på: <http://www.sdu.dk/~media/COCA4395DFDF42C6B-DE740F1A8AD739C.ashx>  
 Halling, A.; Laursen, P. F. (1999). Boldspilundervisning. Odense: Odense Universitetsforlag.  
 Mogensen, M. L (2009). Kampsport som indhold i idrætsundervisningen. I: Focus – tidsskrift for idræt. Årg.34. Nr.3. s.10-15. [www.idraetsportalen.gyldendal.dk](http://www.idraetsportalen.gyldendal.dk)

