

Tækwondo 3 – Vedholdenhed, arbejdsomhed og grundighed

Du arbejder hårdt for at fuldføre det, du begynder på. Uanset opgaven får du den ud af døren til tiden. Du bliver ikke distraheret, når du arbejder, og du finder tilfredsstillelse i at færdiggøre opgaver.

I denne film sætter vi fokus på styrken: "Vedholdenhed". Gennem tækwondotræningen vil I både få pulsen op, styrke fællesskabet og træne evnen til at være vedholdende i krævende og nye situationer.

Hvornår har du sidst fået succes? Hvor du gav op hele tiden? Det er nok ikke sket så tit, og det er grundlæggende sådan, at jo mere energi, fokus og tid du lægger i en opgave, jo bedre bliver den, og jo bedre bliver du.

Vi kan ikke tænke os til gode resultater. Du kan for eksempel ikke blive god til at tale engelsk ved kun at tænke sproget inde i hovedet. Det kræver øvelse og træning, og det kræver vedholdenhed – at du alene eller sammen med andre træner tit og i en længere periode.

Du er vedholdende, når du kan udsætte dine andre behov. At blive god til noget kræver, at du leverer en koncentreret indsats og bliver ved, selv om det er svært, kedeligt og hårdt. Når du er ved at miste modet, er det præcis dér, du skal bruge dine stærke tanker og give det endnu et par forsøg eller få hjælp. Det er ok at give op, når du har gjort dit bedste.



Et vigtigt tip:

Vi er bedst til at være vedholdende, når vi har fået sovet nok, når vi har spist, og når vi arbejder med noget meningsfuldt. Når noget er svært, kedeligt eller hårdt, så kan du arbejde på at finde meningen med det, du laver. Både på kort sigt og på lang sigt vil der være en mening med det – spørg dig selv i situationen;

“Hvad vil det give mig at få løst opgaven på en god måde?”

På den måde kan du motivere dig selv og styrke din vedholdenhed. Få eventuelt støtte af andre, så du kan nå dit mål, og nyde det du laver endnu mere.

Vi håber, at I efterfølgende vil bruge oplevelsen til at arbejde videre med temaet i klassen på jeres egen måde.

