

## Gribskovavisen 31.03.2014

Power Kids i Helsingør

### Hvor de 10 bud gælder

- Man behøver ikke at være stor og stærk for at være en helt. Det gælder om at finde den indre og den ydre helt, lyder det ud kort og præcist fra kropsterapeut og heltetræner Karim Maktabi, der søndag eftermiddag førte omkring 40 børn i 5 -10års alderen det første skridt ud på heltevejen.

HELSINGØR: - Har du styr på dig selv, kan du ride en hest, råber Karim ud i forsamlingen. Han har efter ganske kort tid børnenes fulde opmærksomhed og forældrenes med.

Men forældrene fik kun lov til at overvære den første del af heltetræningen, herefter fandt de sammen i et tilstødende lokale i Helsingør Hallernes Hal 4, som lagde gulv til Power Kids spæde opstart.

Power Kids skal hen ad vejen være en 'paraply' over forskellige tiltag, der skal favne de børn, der ikke befinder sig godt i de eksisterende fritidstilbud i kommunen. Et af de første initiativer er 'Heltetræningen', der hjælper børnene til at finde deres indre ro, indre adfærd og indre styrke.

- Jeg så, at der var et behov i vores kommune, fortæller den nystiftede forenings formand Caroline Svendsen og fortsætter.

- Mine to tvillingepiger på otte har i et par måneder gået til heltetræning i Hillerød, og det har været helt fantastisk. Den ene af pigerne klamrede sig altid til mig, men allerede efter et par gange bad hun om at få lov til at fortsætte, og næste gang skal hun optræde for de andre på holdet med en selvkomponeret dans.

- Jeg havde fået samlet en del fra pigernes klasse, men de faldt fra, da transporten til Hillerød var for besværlig, så nu håber vi at kunne nå en masse børn her i Helsingør og forhåbentlig i fremtiden også andre steder i kommunen.

Interessen for den første træning var over al forventning, og på det stiftende møde meldte tre forældre sig til at være med i bestyrelsen.

28 børn er allerede tilmeldt kurset, der starter den 11 april og strækker sig over otte gange frem til skolernes sommerferie.

Inde i salen fortsatte Karim med de små heltespirer, der blev introduceret til fysiske øvelser i en blanding af Parkour, Tai Chi, Kung Fu, Capoeira og andre fysiske aktiviteter.

Karim Maktabi er grundlæggeren af 'Helsteskolens', der hurtigt har vundet fodfæste på institutioner og i foreninger med et tilbud, der har det formål at give børnene selvtillid og finde sig selv.

### **De 10. bud**

Foreningen har opstillet 10 krav som har til mål at fjerne de fleste af de forhindringer der afskrækker børn fra at deltage i konventionelle øvrige fritidstilbud:

- 1 . Ikke konkurrencepræget
2. Ikke præstationsorienteret
3. Ikke kræve udstyr
4. Ingen stævner
5. Valgfrit forældreengagement
6. Lav eller ingen deltagerbetaling
7. Korte forløb á f.eks. tre måneder
8. Aktiviteter foregår i tidsrummet 14.15 - 17.00
9. Pædagogisk indsigt hos de trænere som er i direkte kontakt med børnene
10. Aktiviteten skal være sjov og give børnene den fornødne lyst til at deltage

Indtil videre er kun Heltetræningen på programmet, men der arbejdes på højtryk for at finde instruktører som indenfor deres respektive felt opfylder "De10 Bud".

### **Læs mere på**

[www.powerkids.dk](http://www.powerkids.dk)

[www.helsteskolens.dk](http://www.helsteskolens.dk)