

Om Heltetræning

I 2002 opfandt jeg navnet "Heltetræning" som praktisk dannelse, da jeg på det tidspunkt, godt var klar over, at ordet "dannelse", ikke var noget mange kendte til eller ofte blandede det sammen med "opdragelse". Da jeg ikke ville støde nogen væk, men omvendt gøre mennesker nysgerrige på dem selv, tog jeg udgangspunkt i Marvels helteunivers, som var meget populært. Sådan blev Heltetræning et navnet på en ny dannelsesmetode af det hele menneske. Som man også kunne kalde "Heltræning".

Mens Helteskolen fortsat lavede Heltetræning i børnehaver og skoler, blev Heltetræningen også tilbudt børn og unge i deres fritid. Helteskolen sikrede kvaliteten af Heltetræningen og uddannede Heltetrænere for målgrupperne:

Den Ydre Helt - børn 3 - 6 år:

Det hedder Den Ydre Helt fordi børn i denne fase, skal forholde sig til en ydre verden, som de skal lære at navigere og begå sig i, uden at føle angst eller miste modet.

Den Indre Helt børn 7 - 12 år

Det hedder Den Indre Helt, fordi børn i denne fase skal lære at lytte indadtil, til en indre ro, indre adfærd og indre styrker. Målet er gennem praktisk dannelse, at skabe livstrygge, selvbevidste, sociale og livsduelige børn med selvværd, der er undervisningsparate.

Den Hele Helt unge 13 - 18 år

Det hedder Den Hele Helt, fordi sindstilstande, begivenheder, processer og situationer bliver erfaret, bearbejdet og erkendt i denne fase. Således bliver det essentielle i det indre sammensat med det ydre til en helhed. Helten i det ydre fødes ud af menneskers indre, til et smukt ungt helt menneske.

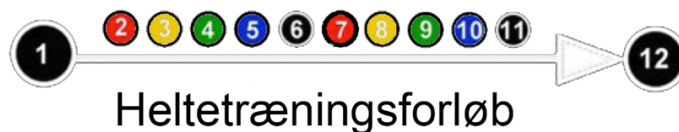
Den Specielle Helt

Børn og unge med særlige forudsætninger og specielle behov, tilhørte denne gruppe, da forældrene dermed kunne få støtte til deres børn. De samme for børnekulturhusene, der fik finansiel støtte, hvis jeg tog mig af de tosprogede og børn med diagnoser. Da jeg ikke ønsker at forskelsbehandle børn, men værne om deres værdighed, fjernede jeg navnet i 2008. Målgruppen (**Blå**) blev efterfølgende til **Voksne +21**

Heltetræningen for Den Ydre Helt, Den Indre Helt og Den Hele Helt, blev de faste målgrupper.








Om at gå til Heltetræning

Heltetræning er et unikt praktisk dannelsesforløb, som løber over 12 gange. Hvert år havde to sæsoner, med en forårssæson og en efterårssæson. Hver gang består af en ny farve og en ny grundfølelse, der afdækker nye sider af deltagerens forskellige særpræg; 2 x Rød, 2 x Gul, 2 x Grøn og 2 x Blå.



Forældre deltager 3 gange fra sidelinjen (1., 6., og 12. gang), hvor man opsummerer de 4 farver. I starten, i midten og ved afslutningen, så de hele tiden støtter deres børns udvikling og er vidner til deres børns dannelse gennem Heltetræningsforløbet. Det hele afsluttes med en Heltetest og en Heltefest, hvis man består. Heltetræningsforløbet fra 1 til 12, "from zero to Hero".

Hver sæson består af et nyt tema, så deltagerne hele tiden bliver nysgerrige og opmuntret til dannelse. Der var børn der havde gået i 12 år, siden de var børnehavebørn, hvilket hele tiden stillede krav til nyskabelsen af indholdet af Heltetræningen. Det blev nogle meget fantastiske innovative, poetiske, æstetiske, sanselige og gennemførte helhedsskabende programmer, der både optog deltagerne og deres forældrene.

TEMA	
	Superhelt
	Da Vinci
	Ridder
	Stjerne-krigen
	Red Verden
	Spion
	Nice Ninja

Ny sæson - nyt tema



Essensen af Heltetræning og grundfundamentet består både af mindfulness, meditation, yoga, tai-chi, qigong, vejrtrækningsøvelser, balance og krydskoordinerings øvelser, De 5 Heltetest og oplysning. Det hele indgår for at skabe en helhed/ Helten. For mig handler det om så tidligt som muligt at bevidstgøre børn og unge om denne indre træning.

Dertil kom dannelse gennem kunststilarterne; dans, skuespil, kamp og sang, som blev tilpasset de forskellige temaer.

Heltetræning

Heltetræningen har været mange steder mellem 2002 og 2022.

I 2002 var det især børnehaver, skoler, fritidshjem og ungdomsskoler. Men jeg opsøgte børn og unge alle steder hvor jeg kunne hjælpe dem med min Heltetræning.

I 2005 blev Børnekulturhuset Amag´ i en årrække en base, hvor Heltetræning blev bredt ud fra. Her kom børn ikke bare fra Amager eller omegn, men fra hele Sjælland, bl.a. Karise, Helsingør og Sorø. Der var nemlig en mangel på tilbud til børn med diagnoser, som eksempelvis ADHD og autisme. Således blev Heltetræningen meget populær.

I 2008 stiftede jeg foreningen "Heltetræning Hillerød" og senere "Heltetræning København", så alle familier havde mulighed for at gå til Heltetræning i deres fritid. Her indledte Helteskolen et samarbejde med aftenskolerne FOF og AOF, der overtog begge foreninger. Det var en kæmpe succes, indtil AOF København sprang fra i 2015.

I 2016 oprettede mine daværende Heltetrænere med min hjælp "Forening for Heltetræning" og "Forening for Heltetræning Jylland".

Der var Heltetræningshold i København, på Østerbro, Vesterbro, Nørrebro, Amager, Vanløse og Husum. Frederiksberg, Hellerup, Gentofte, Charlottenlund, Hillerød, Helsingør, Taastrup, Køge, Roskilde, Sorø og Århus.

Heltetræningen deltog ved landsstævne for børn med diabetes, landsstævne og kørselstræf for børn med cancer, landsstævne for børn med høretab m.v.

Der blev uddannet mange Heltetrænere gennem årene i Helteskolens mange Heltetræningsprogrammer.

Se film om Heltetræningen [her](#)



HELTESKOLEN; Om Heltetræning fra TV