



AKTIVITETER:

- Kick-off møde: Januar 2026.
- Online konsultation og erfaringsudveksling: Mellem karatetrænere og sportspsykolog (februar 2026).
- Udarbejdelse af program: Karate-program for inklusion og samarbejde.
- Midtvejsmøde online: April 2026.
- Forberedelse af online uddannelsesværktøj: „Karate. Mere end sport!“ – et e-læringsværktøj til selvstudie (i eget tempo) med virtuel træner og infografik.
- Trænertræning (Training of Trainers): 2 dages onlinemøde (juli 2026).
- Åben international træning i Polen: 2 dage / 35 deltagere: Trænere, eksperter, atleter (herunder atleter fra socialt udsatte baggrunde), repræsentanter for det lokale polske samfund og karateklubber (september 2026).

Projektets grundlag:
 Projektet er udviklet med fokus på:
 kønsperspektiv, miljøhensyn og
 børns rettigheder.

Visit our Website



and Facebook Page:

 [Heket Foundation](#)

HEKET
FOUNDATION



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only, and do not necessarily reflect those of the European Union or European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA can be held responsible for them.



DK



KMTS
 Karate More Than Sport!

A reinforced cooperation to promote karate as a tool
 for health, personal growth and social integration
 within the European youth



Co-funded by
the European Union

- **Startdato: 1. november 2025**
- **Slutdato: 31. oktober 2026**

Koordinator:



FUNDACJA HEKET: HUMANS,
EXPERIENCE, KNOWLEDGE,
EDUCATION, TRAINING (HEKET) / Polen



Partnere:

- STOWARZYSZENIE SPORTOWE YAMABUSHI (YAMABUSHI) / Polen
- KARATE KLUB KRETOVIC KOSICE O. Z. (KRETOVIC) / Slovakiet
- Sportskarate.dk (Sportskarate.dk) / Danmark



Overordnet mål:



Udvikling af et karateprogram til inklusiv uddannelse, træning og læring – et pædagogisk værktøj, der fremmer sundhed, personlig udvikling og social integration for unge.

Specifikke mål:

-Fremme af en sund livsstil for alle med fokus på:

- Implementering af de tre søjler i HealthyLifestyle4All-initiativet.
- Gennemførelse af Rådets henstilling om sundhedsfremmende fysisk aktivitet.
- Fremme af sport og fysisk aktivitet som et redskab for sundhed.
- Fremme af traditionel sport og spil.



-Fremme af lighed og europæiske værdier i og gennem sport med fokus på:

- Lighed i sport, herunder ligestilling mellem kønnene.
- Europæiske værdier, herunder brug af sport som et middel til fred og inklusion.
- Værdier som ikke-diskrimination på ethvert grundlag, antiracisme, åbenhed og tolerance over for andre.

