



Högdalens Budoklubb
Verksamhetsberättelse för 2019

Ju-jutsu i Högdalens budoklubb	3
Medlemmar	3
Årets instruktörer	4
Styrelsen	5
Ansvarsområden	5
Styrelsemöten	5
Ekonomi	6
Förbundsanslutningar	6
Klubbrepresentationer	6
Uppvaktningar	6
Utbildningar	7
Elit-instruktörskurs i Uppsala 17-19:e Maj	7
Graderingar	7
Vårtermin	7
Nya grader	7
Hösttermin	8
Nya grader	8
Träningsläger	9
Dan-träning i Linköping 3:e Mars	9
Påskläger 19:e - 22:a April	9
Dan-träning i Linköping 7:e Oktober	9
Lusseläger 21:a December	10
Medlemsaktiviteter	10
Vårterminsavslutning	10
Sommarträning	10
Uppstartsträning/Kick Off	11
Instruktörsträffar	12

Ju-jutsu i Högdalens budoklubb

Under året har Högdalens Budoklubb bedrivit träning i Ju-jutsu Kai för barn och vuxna.

Vuxengrupperna, medlemmar från 14 år, har haft 3 träningspass i veckan.

Mongrupperna, medlemmar 10 - 13 år, har haft 2 träningspass i veckan.

Knattegrupperna, medlemmar 7 - 9 år, har haft 1 träningspass i veckan.

Medlemmar

Klubbens hedersmedlemmar är Bertil Bergdahl, Olle Hellberg, Holger Liljekvist, Magnus Karlsson, Li Sjökvist, Mathias Forsberg och Martin Christensson.

Under året har klubben haft totalt **98 medlemmar**, varav **60 barn** och **38 vuxna**. Antal **män/pojkar 65** och **kvinnor/flickor 33**.

Från förra årets medlemsantal på **95** har årets medlemsantal **ökat med 3**.



Årets instruktörer

Vårtermin

Alfred Florhed

Ashkan Okhovvatian

Axel Ahlmark

Bertil Bergdahl

Cecilia Bergdahl

Martin Christensson

Martina Mäkelä

Mats Andersén

Olav Holten

Viktor Thand

Victor Lissra

Hösttermin

Alfred Florhed

Bertil Bergdahl

Cecilia Bergdahl

Joyce Ackerman

Martin Christensson

Mats Andersén

Olav Holten

Oscar Olheden

Tilde Lundin

Viktor Thand



Styrelsen

Ordförande	Cecilia Bergdahl
Kassör	Mats Andersén
Sekreterare	Martin Christensson
Ledamöter	Viktor Thand och Jonas Mäkelä
Suppleanter	Olav Holten och Joyce Ackermann
Revisorer	Bertil Bergdahl och Marcus Norell
Revisersuppleant	Monika Bachmayer
Valberedning	Alfred Florhed och Monika Bachmayer

Ansvarsområden

Bidragsansvarig	Mats Andersén
Graderingsansvarig	Bertil Bergdahl
Hemsidaansvarig	Viktor Thand
Instruktörsansvarig	Cecilia Bergdahl
Lägeransvarig	Styrelsen utser för respektive läger
Fest- och kickoffansvarig	Styrelsen
Materialansvarig	Mats Andersén och Viktor Thand
Medlemsmatrikelansvarig	Cecilia Bergdahl
Sociala medier-ansvarig	Martin Christensson
Barnansvarig	Viktor Thand
Ju-jutsupass-ansvarig	Joyce Ackerman

Styrelsemöten

Under verksamhetsåret har klubben haft nio protokollförda styrelsemöten och löpande haft kontakt via e-post, telefon och i samband med träningstillfällen i dojon.

Ekonomi

Avgifter för 2019 har varit:

	Terminsavgift, vår	Terminsavgift, höst
Knattar - 7 till 9 år	600 kr	600 kr
Barn/Mon - 10 till 13 år	900 kr	900 kr
Vuxna - nybörjare	1300 kr	1300 kr
Vuxna - kyu-graderade	1200 kr	1200 kr
Vuxna - dan-graderade, styrelsemedlemmar eller instruktörer med C-instruktörslicens och uppåt	800 kr	800 kr

I terminsavgiften ingår klubbens medlemsavgift som är 150 kr/termin.

Klubben har under året bytt från ett traditionellt bokföringsprogram till Fortnox Online för att underlätta överlämning mellan kassörer och lättare kunna bjuda in för granskning.

I samband med övergången fick vi göra ett antal bokföringsmässiga justeringar i balansräkningen. Detta påverkar dock inte vårt resultat.

Förbundsanslutningar

Under året 2019 har Högdalens budoklubb varit ansluten till Riksidrottsförbundet genom sitt medlemskap i Svenska Budo & Kampsportsförbundet och i underförbundet Svenska Ju-jutsufederationen. Klubben har därmed tillhört distriktet Stockholms Budo & Kampsportsförbund.

Utöver ovanstående medlemskap har klubben även under året varit medlem i Svenska Ju-jutsuförbundet.

Klubbrepresentationer

Högdalens Budoklubb har under året varit representerad i Svenska Ju-jutsuförbundets genom Bertil Bergdahls roll som kassör i förbundets styrelse.

Uppvaktningar

Klubben uppvaktade Farshid Norouzi och Monika Bachmayer som under året fyllde 60 år.

Klubben uppvaktade de som graderade till 6e respektive 8e Dan i Ju-jutsu Kai på påsklägret.

Utbildningar

Följande är instruktörskurser som klubbmedlemmar gått och hållit under året.

Elit-instruktörskurs i Uppsala 17-19:e Maj

Under tre intensiva dagar höll Soke Hans Greger och Förbundsinstruktör Tony Hansson en Elitkurs för inbjudna A-instruktörer. Martin Christensson från Högdalens Budoklubb deltog och godkändes.

Graderingar

Vårtermin

Knattegradering hölls den 26:e maj och den 20:e maj höll Högdalens Budoklubb sina mon- och kyu-graderingar.

Nya grader

- 2:a kyu / blå - 2 personer
- 3:e kyu / grön - 1 person
- 4:e kyu / orange - 3 personer
- 5:e kyu / gul - 1 person
- 4:e mon / orange - 4 personer
- 5:e mon / gul - 14 personer



Hösttermin

Lördagen den 30:e november graderade Cecilia Bergdahl från Högdalens Budoklubb till 2:a dan i Ju-jutsu Kai. Klubben uppvaktade på sedvanligt sätt med present och blommor.

16:e december hölls klubbens mon och kyu-graderingar.

Knattegradering hölls den 15:e december där knattar från fortsättningsgruppen fick ytterligare ett nytt streck att sätta på sina bälten och många nya medlemmar fick sina första streck.

Nya grader

- 2:a dan - 1 person
- 2:a kyu / blå - 3 personer
- 3:e kyu / grön - 2 personer
- 5:e kyu / gul - 3 personer
- 2:a mon / blå - 2 personer
- 3:e mon / grön - 2 personer
- 4:e mon / orange - 4 personer
- 5:e mon / gul - 8 personer





Träningsläger

Dan-träning i Linköping 3:e Mars

Bertil Bergdahl och Anders Bergström höll ett danträningläger i Linköping.

Påskläger 19:e - 22:a April

Påskan kom sent i år och med den det efterlängtade påsklägret i Linköping. Drygt 200 ju-jutsu-utövare från hela landet hade kommit för att under fyra dagar träna för Sveriges främsta instruktörer. Högdalens Budoklubb var på plats med 10 medlemmar.

På fredagen 19/3 hölls den traditionsenliga klubbmiddagen på Texas Longhorn i Linköping.

Bertil Bergdahl instruerade som vanligt, men i år fick Martin Christensson äran att debutera som instruktör.

Dan-träning i Linköping 7:e Oktober

Bertil Bergdahl och Anders Bergström höll ett danträningläger i Linköping.

Lusseläger 21:a December

För tredje året i rad anordnade Högdalens Budoklubb ett träningsläger för barn som tränar i mon-systemet. På lägret som lockade 25 deltagare instruerade Victoria Catalan från Uppsala Budoklubb, Lars "Stålis" Stålnacke från Sundsvalls Budoklubb och Viktor Thand, HBK.



Det var lägerchef Cecilia Bergdahl som arrangerade det uppskattade lägret med hjälp av Joyce Ackermann och Andreas (Täby). Lägret hölls i Brännkyrkahallen och i lägeravgiften ingick taco-buffé till lunch, samt mellanmål och fika för deltagarna.

Medlemsaktiviteter

Följande aktiviteter har HBK arrangerat under året utöver ordinarie träning.

Vårterminsavslutning

Vårens avslutning blev inställd pga regn.

Sommarträning

Tyvärr kunde vi inte hålla någon sommarträning eftersom Stockholm stad renoverar hallen och därför höll den stängd under sommaren. Flera medlemmar passade på att gästträna i Älvsjö Ju-jutsu-klubb istället.

Uppstartsträning/Kick Off

Istället för våravslutning körde vi en uppstart-träning öppen för alla medlemmar. Martin, Viktor och Olav körde tekniker med barn och föräldrar. De som ville fick prova lite i olika miljöer. Mats och Joyce serverade kaffe och fika. Vi avslutade med att äta glass i stora lass.

Vi tackar så mycket för glassen som sponsrades av Finnmans Kalas-glass.



Träning utan matta





Det går bra att försvara sig med vanliga tekniker även om man sitter ner!

Instruktörsträffar

Under året hölls ingen instruktörsträff.



BESLUT

Under året tog styrelsen några beslut som vi vill dela med alla medlemmar:

- För alla dräkter som beställs genom klubben; Om det går att brodera klubbmärke så gör vi det och klubben står för kostnaden. Om det inte går att brodera skickar vi alltid med ett klubbmärke att sy på, utan extra kostnad.
- För att göra dräktbeställningar för barnen enklare har vi beslutat ta ut ett enhetspris för alla storlekar om 530 kr på modellen Empi, inkl. klubb och förbundsmärke.
- Klubben erbjuder ett paketpris på 800 kr (150 kr rabatt) på ryggsäck och träningsoverall
- Riksidrottsförbundet beslöt på Riksmötet 2019 att alla föreningar ska begära begränsat registerutdrag ur belastningsregistret för den som har uppdrag i föreningen och där har direkt och regelbunden kontakt med barn. Självklart följer HBK detta från och med 2020.



Stockholm 2020-01-22

Cecilia Bergdahl, ordförande

Mats Andersén, kassör

Martin Christensson, sekreterare

Viktor Thand, ledamot

Jonas Mäkelä, ledamot



Postadress
Högdalens Budoklubb
% Mats Andersén
Fasanvägen 4
647 93 Mariefred

Besöksadress
Rangstaplan 1
124 55 Bandhagen
Högdalens sim- och idrottshall, Motionsrum B

Hemsida
hogdalensbudoklubb.se
E-post
styrelsen@hogdalensbudoklubb.se