

Signerat dokument

via <https://min.ebox.nu>



Verksamhetsberättelse 2022 BJJ

Signerad text:

Jag har läst och förstår innehållet i PDF-filen (1) och samtycker och godkänner allt som avtalas däri, som om jag skrivit under en fysisk utskrift av PDF-filen (1):

(1) Avser PDF-fil enligt följande

Namn: Verksamhetsåret 2022 BJJ.PDF

Storlek: 2041058 byte

Hashvärde SHA256:

97fbc5cec69d4ab9863ee26d2535627cac0ad497820c6775b735afba88ff7c7a

Originalfilen och signaturerna är bifogade som bilagor till denna PDF.

För att öppna bilagorna kan en dedikerad PDF-läsare krävas.

Signerat av 1:

Anders Christian Hoffstedt

Signerat med BankID 2023-02-09 09:12 Ref: 45ac6f89-f2b1-4f4c-93f6-1d16e088d257

Verksamhetsåret 2022

BJJ-sektionen

2022 är året BJJ-sektionen har samlat kraft för att bygga sig starkare efter ett par tuffare år. Tack vare utbildning, gedigen träning och bra uppslutning från instruktörer har en stabil grund lagts för framtida tillväxt. Istället för att begränsa oss till det som är bekvämt och nära har alla utmanat sig själva för sektionens bästa.

Gracie Barra Karlskogas ambition är att alla ska ha möjlighet att träna, oavsett vem du är. Fokus har därför lagts på självförsvar, motion, tävling och en god träningskultur/etikett.

Under 2022 har medlemsantalet varit

38 män/pojkar

14 kvinnor/flickor

Träningar

Under året har träning förlagts både till Folkhögskolans kapell och budoklubben. Huvudsaklig träning har varit de fundamentala BJJ-passen där fokus är på självförsvar, koncept och positionssparring. Dessa träningar är öppna för alla oavsett erfarenhet.

Vi har även satsat på en avancerad grupp som håller sig till ett specifikt tema som fortlöper under en hel termin. För processens skull har det senare träningstillfället varit tillgängligt för blått bälte och upp. Träningarna har sett ut som följande:

Måndag (blått och upp) 18.00 i Karlskoga folkhögskolas kapell.

Tisdag (fundamentalt pass) 19.30 i budoklubbens lokaler och Karlskoga folkhögskolas kapell.

Onsdag (fundamentalt pass) 17.00 i budoklubbens lokaler.

Fredag (avancerat pass) 17.00 i budoklubbens lokaler.

Söndag (barnträning) 10.00 i budoklubbens lokaler.

Söndag (fundamentalt pass) 11.15 i budoklubbens lokaler.

Utöver dessa pass finns en möjlighet att träna i folkhögskolans kapell med "budokursen". Denna träning är förlagd måndag till fredag, cirka 10:30 - 11:45. Fokus är på fundamental, funktionell och självförsvarsanpassad BJJ.



Tävlingar

För att vara en liten klubb deltar vi, procentuellt, på många tävlingar. Vi gör det även med många olika atleter. Även om det inte är det viktigaste för sektionen lyckas vi oftast få med oss medaljer hem.

Klubben ska vara inkluderande åt alla håll, alltså både för motion och för tävling. Här har sektionen kraftsamlat för att “peppa” alla som önskar tävla eller bara önskar utmana sig själva. En särskilt drivande faktor har sektionen i **Anders Pedersen**. På tävlingsmattan, men också som en guide, mentor och coach.

Under verksamhetsåret har Pedersen deltagit i sju tävlingar, fått en hel del matcher, och placerat sig som en av de mest framgångsrika “fighters” vi har i Sverige enligt Smoothcomps ranking.



Exempel på tävlingar sektionen har deltagit i är
Nordic BJJ Open Spring + Fall
Haninge BJJ Open
Battle of Stockholm
ADCC Sverige



Läger/Seminarium

Den 4-5 april gästades sektionen av Niclas Gustafsson, ansvarig för Gracie Barra Sverige.

Den 23-24 maj gästades sektionen av Simon Immerstrand från Stark i Stockholm. En återkommande och uppskattad vän som är en av Sveriges bästa tävlingsfighters.

Den 18-19 juni deltog sektionen på ett läger med Carlos Lemos JR och Marcos Barros i Lidköping. Instruktorer och tävlingsfighters på den absolut högsta nivån.

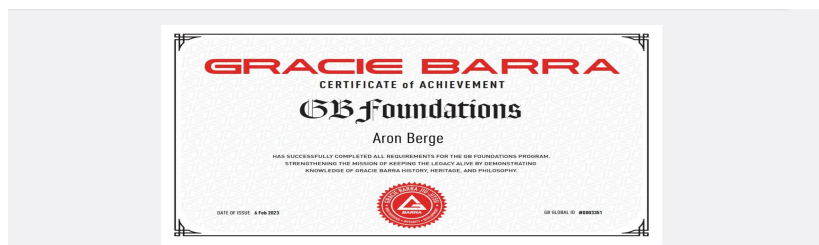
Den 14 augusti bjöd sektionen in till endagsläger med Karel "Silver fox" Pravec. En världskänd och mycket uppskattad instruktör. Svart bälte under Renzo Gracie.



Utöver detta har Per Eriksson bjudit in till flertalet seminarium med teman som closed guard och "hidden jiu jitsu" där extra fokus lagts på principer och den egna kroppen. Tanken är att inom en snar framtid utveckla ett eget curriculum.

Kurser

Under 2022 påbörjades en utbildning under Gracie Barra. Aron Berge och Christian Hoffstedt håller på att certifieras som instruktörer under “ICP” - Instructor Certification Program.



Sektionen håller sig kontinuerligt uppdatera genom olika kurser och “instructionals”. I början av 2022 startade Christian Hoffstedt upp ett projekt kring nedtagningar anpassade efter BJJ som utvärderas och följs upp under 2023.

Den 3 september höll Per Eriksson kurs för BIK, ett samarbete under utveckling. På temat var kroppskännedom enligt ju-jutsuns grunder.



Graderingar

12 mars fick Daniel Karlsson mottaga blått bälte i BJJ av Per Eriksson

22 maj fick Isabel Johrin mottaga grått/vitt bälte i BJJ av Aron Berge

24 maj fick Victor Järpling mottaga blått bälte i BJJ av Per Eriksson

18 juni fick Per Eriksson mottaga svart bälte i BJJ av Carlos Lemos JR, Marcos Barros och Niclas Gustafsson.

11 december fick Thea Engfors mottaga grått/vit bälte i BJJ av Aron Berge och Jenny Johrin.

18 december fick Neo Mörk och Andrea Stenberg mottaga grått/vit bälte i BJJ av Aron Berge och Jenny Johrin.



*Karlskoga 04/02/2023
Gracie Barra Jiu Jitsu
genom*

Christian Hoffstedt

Per Eriksson

Aron Berge