

# 1 Verksamhetsplan 2024 för Karlskoga Budoklubb

## 2 Verksamhetside

### 1 Klubben

Karlskoga Budoklubb skall verka för att det finns bra möjligheter att träna budoaktiviteter i Karlskoga. Verksamheten skall bedrivas som ungdoms- och vuxenverksamhet med speciella satsningar för kvinnor. Verksamheten skall skapa lugna, trygga individer med god självkontroll.

Detta innebär att klubbens gemensamma förvaltning skall hålla vår träningslokal i trim, hålla kontakt med intressenter och handlägga övriga gemensamma ärenden.

För att kunna driva klubben krävs engagerade förtroendevalda, aktiva föräldrar och ändamålsenliga lokaler och administrativa system. Verksamheten är skonsam mot miljön då den inte kräver annat än intresserade människor och en lämplig lokal.

Karlskoga Budoklubb består av fyra sektioner som bedriver närbesläktad verksamhet; Ju Shin Jutsu, Gracie Barra (BJJ), Yagyu Shingan Ryu och Judo.

### 2 Ju Shin Jutsu sektionen

Syftet med vår träning är att lära sig försvara sig och att ha kul ihop. Att försvara sig är att förhindra en attack mot sig. Det gäller att undvika att bli besegrad, ej att besegra någon. Det är viktigt att kunna försvara sig på ett etiskt försvarbart sätt utan att ge avkall på effektiviteten. "Den bästa klingan är den som stannar i skidan." JSJ-sektionens har speciella satsningar för kvinnor.

Sektionsledare är: Daniel Berndt  
Teknisk rådgivare är: Mats Werf  
Instruktörer är: Mats Werf  
Daniel Berndt  
Simon Barrestål

### 3 Judosektionen

Judo är en tävlingssport som har sitt ursprung i Japansk traditionell Ju Jutsu. Sporten grundades i slutet av 1800-talet av Jigoro Kano, som ville ha en sport som kunde utövas av både män och kvinnor oavsett ålder och storlek. Inom Judon finns det tekniker som passar många typer av människor, vid tävling ges poäng när den ene tävlande lyckas kasta eller hålla fast sin motståndaren på mattan. Judon är en stor tävlingssport och även OS-gren. Judon finns i praktiskt taget alla länder och utövas enligt samma regler överallt. I vår klubb bedriver vi ungdoms-, motions- och tävlingsjudo.

Sektionsledare är: Frank Wartig  
Instruktörer är: Tord Andersson  
Daniel Lenart  
Fredrik Lundberg  
Frank Wartig

## 4 Gracie Barra sektionen

Gracie Barra är en gren av Gracie jiujitsu (Gjj) eller Brasiliansk jiujitsu (Bjj) och kommer ursprungligen ur den tidiga judon (Kano Jujutsu eller Kodokan Judo). Inom Gracie Barra tränar vi för självförsvar, hälsa, tävling eller helt enkelt för arten i sig självt. Glädje, gemenskap och personlig utveckling är viktiga ledord för oss. Till vår träning är alla välkomna.

Sektionsledare är: Christian Hoffstedt  
Instruktör är: Per Eriksson  
Christian Hoffstedt  
Nisse Larsson  
Aron Berge  
Eva Torsteinsrud

## 5 Yagyu Shingan Ryu sektionen

Yagyu Shingan Ryu (YSR) är en kampkonsttradition tillhörande koryutraditionen (japanska kamkonster som var verksamma innan 1868). Yagyu Shingan Ryu skapades i slutet av 1500-talet av Samurajen Takenaga Hayato och har spridits från generation till generation fram till idag. Både Aikidons och Judons grundare har tränat YSR. Stilen har sitt säte i Japan där Shimazu Kenji Sensei är stormästare. Per Eriksson är en av hans 3 västerländska elever som har erhållit licens att lära ut stilen. Pers dojo namn är Shi Sei Kan Dojo och den har sitt säte i Karlskoga. Våra rötter är viktiga och de återfinns i stilens kata (förutbestämda mönster). Genom vår stil siktar vi mot självförsvar i vid bemärkelse. Ett starkt och flexibelt sinne i en stark och flexibel kropp. Många utövare har uttryckt tacksamhet mot de positiva ”spin off effekter” som träningen ger.

Sektionsledare är: Per Eriksson  
Instruktörer är: Per Eriksson  
Eva Torsteinsrud

### 3 Nulägesbeskrivning

Besöksadress: Flygfältsvägen 12E  
Karlbergsskolan  
Adress: Box 11, 691 21 Karlskoga  
Telefon:  
Postgiro: 53 53 25 - 5  
Org.nr hos Sv. Budoförbundet: RF-nr 12192, SBF-nr 493  
Org.nr hos Sv. Judoförbundet: ID nr 1883-12192-6  
ID nr hos Riksidrottsförbundet: ID nr 2318-181 047-6  
Org.nr: 876400-4613  
Hemsida på Internet: <http://www.kgabudo.org>  
E-postadress: [ordf@kgabudo.org](mailto:ordf@kgabudo.org)

#### 1 Styrelse

<b>Ordförande</b>	Mats Werf Hertig Carls Allé 691 41 Karlskoga <a href="mailto:mats.werf@gmail.com">mats.werf@gmail.com</a>	Hem: - Mobil: 073-107 9 207	Tom. 2024
<b>Vice ordförande</b>	Jan Hellqvist Spjutvägen 2 69154 Karlskoga <a href="mailto:jan@hellqvist.nu">jan@hellqvist.nu</a>	Hem: Mobil: 070-773 89 81	Tom. 2024
<b>Kassör</b>	Simon Barrestål Värmlandsvägen 10c lgh 2134 69132 Karlskoga <a href="mailto:Simon.barrestal@gmail.com">Simon.barrestal@gmail.com</a>	Hem: - Mobil: 070-649 97 66	Tom. 2024
<b>Sekreterare</b>	Anna Lindau <a href="mailto:an.lindau@gmail.com">an.lindau@gmail.com</a>	0Hem: Mobil:	Tom. 2025
<b>Sektionsledare Judo</b>	Frank Wartig Persikovägen 21 69145 Karlskoga <a href="mailto:fwartig@gmail.com">fwartig@gmail.com</a>	Hem: Mobil: 072-403 49 72	Tom. 2025
<b>Sektionsledare Ju Shin Jutsu</b>	Daniel Berndt Skogalidsvägen 2, 69145 Karlskoga. <a href="mailto:danielberndt80@hotmail.com">danielberndt80@hotmail.com</a>	Mobil: 070-51 585 24	Tom. 2025
<b>Sektionsledare Gracie Barra</b>	Christian Hoffstedt <a href="mailto:Christian.hoffstedt@karlskogafhs.se">Christian.hoffstedt@karlskogafhs.se</a>	Mobil: 070-794 99 28	Tom. 2024
<b>Sektionsledare Yagyu Shingan</b>	Per Eriksson <a href="mailto:per.eriksson@karlskogafhs.se">per.eriksson@karlskogafhs.se</a>	Mobil: 070-756 96 31	Tom. 2025
<b>Suppleant Judo</b>	Linn Agerhem		Tom. 2024
<b>Suppleant Ju Shin Jutsu</b>	Jörgen Nyqvist Doberv, 8 691 33 Karlskoga <a href="mailto:jorgen62.nyqvist@outlook.com">jorgen62.nyqvist@outlook.com</a>	Hem: 0586 56479 Mobil: 0722152901	Tom. 2025
<b>Suppleant Gracie Barra</b>	Aron Berge <a href="mailto:aronberge@hotmail.com">aronberge@hotmail.com</a>		Tom. 2024
<b>Suppleant Yagyu Shingan</b>	Eva Torsteinsrud <a href="mailto:eva.torsteinsrud@karlskogafhs.se">eva.torsteinsrud@karlskogafhs.se</a>	Mobil:	Tom. 2025

## 2 Revisorer

<b>Revisor sammankallande</b>	Björn Sörensen Degerfors		Tom. 2024
<b>Revisor</b>	Cecilia Berglöf Lävågen12, 691 48 Karlskoga cecilia.berglof@hotmail.com	Hem: Mobil: 073- 777 70 90	Tom. 2024
<b>Revisor suppleant</b>	Vakant		Tom.

## 3 Valberedning sektionsledarna

<b>Valberedning sammankallande.</b>	Daniel Berndt		Tom. 2024
<b>Valberedning</b>	Frank Wartig		Tom. 2024
<b>Valberedning</b>	Christian Hoffstedt		Tom. 2024
<b>Valberedning</b>	Per Eriksson		Tom. 2024

## 4 Övriga funktionärer

<b>Lokalansvarig</b>	Styrelsen
<b>Dräktansvarig</b>	Björn Sörensen
<b>Nyckelansvarig</b>	Sektionsledarna
<b>Postansvarig</b>	Simon Barrestål
<b>Postansvarig reserv</b>	Tord Andersson

## 4 Medlems- och träningsavgift för år 2023

		Barn	ej arbetande ej barn	ej arbetande	per	Kan också kallas
	Klubb (för alla)	200	200	300	termin	
Sektionsavgift	Judo	100	100	200	termin	
Sektionsavgift	Ju-Shin-Jutsu	100	100	200	termin	JSJ
Sektionsavgift	Gracie Barra	100	400	600	termin	GB, BJJ
Sektionsavgift	Yagyu Shingan Ryu		500	800	termin	YSR
	Stödmedlem		100	100	år	
	Styrketräning		200	200	år	

Alla tränande betalar en medlemsavgift (Klubb) och en träningsavgift för den sektion som man tränar i. Tränar man i flera sektioner så betalar man för alla dessa sektioner. Avgiften erläggs per termin.

## 5 Planerade verksamhetsmål

### 1 Klubben

De långsiktiga målen för Klubben beskrivs i verksamhetsidén.

### 2 Ju Shin Jutsu

Kortsiktiga mål för Ju Shin Jutsu 2024 är att bli fler än 30 och minst hälften tjejer.

Långsiktiga mål för Ju Shin Jutsu är att lära ut självförsvar till så många som möjligt. Att skapa en stabil kärna av tränande/funktionärer över 20 år för att säkerställa en varaktig överlevnad av sektionen. Vi skall bli mer kända i Karlskoga.

### 3 Judo

Kortsiktiga mål för Judo 2024 är att fortsätta växa och satsa på barn och ungdomsgruppen.

Vi skall jobba för att bli fler nya tränande och att ha en bra blandning av både pojkar och flickor.

Tävlingsverksamheten bedrivs aktivare, med anordning av Pokaljaket i Karlskoga, så att Judon och klubben ska synas mer i media.

Utvecklingen och utbildningen av våra ungdomar till blivande ledare och tränare återupptas.

Långsiktiga mål för Judo är att svart och brunbälten bedriver kataträning i syfte att kunna gradera och få mer ansvar i träningsverksamheten.

Tävlingsverksamheten skall också utökas.

### 4 Gracie Barra

Kortsiktiga mål är att växa men inte för växandet skull. Vår träningskultur ska vara inkluderande och uppmuntra alla oavsett ålder, kön och etnicitet. Vi är nyfikna och vill göra vår träningsmetod ännu mer dynamisk och anpassningsbar beroende på nivå. Nya som gamla elever ska känna att de ska kunna utvecklas hos oss.

### 5 Yagyū Shingan Ryu

Under detta år vill vi växa och få in fler studeranden. Samtidigt vill vi öka vår förmåga att möta skiftande nivåer och behov. Vi strävar efter att skapa en trygg och välkomnande kultur där alla ska känna sig sedda och där våra medlemmar kan utvecklas. Vi ser gärna att det kommer in fler kvinnliga studeranden. Under året siktar vi även emot att bygga upp nya kompetenta instruktörer som delar vår värdegrund.

## 6 Planerad verksamhet för 2024.

### 1 Planerad verksamhet Klubben

- 7 styrelsesammanträden och årsmöte under året
- Samträning med övriga sektioner.
- Gemenskapsträffar med övriga sektioner.

### 2 Planerad verksamhet Ju Shin Jutsu

Verksamheten delas upp i två grupper; ungdomar 10-15 år och vuxna 15-99 år. Verksamheten kommer i huvudsak att bedrivs under skolans terminer. Under sommaren kommer en mindre verksamhet med ett pass i veckan att hållas för vuxna. Sektionen kommer att bedriva ungdomsverksamhet under sportlovet och vissa friluftsdagar

Sektionen kommer att anordna ett helgläger under våren. Ett helgläger kommer att anordnas under höstterminen. Sektionen kommer att medverka vid stilens sommarläger med åtminstone 8 tränande.

### Träningsstider 2023-24

Dag	Tid	Träningsgrupp
Tisdag	18.00-19.30	Ungdomar – nybörjare och gulbälten
Tisdag	19.30-21.00	Vuxna - avancerade
Torsdag	18.00-20.00	Vuxna – nybörjare och gulbälten
Torsdag	20.00-21.00	Vuxna - avancerade

## 3 Planerad verksamhet Judo

### Tävlingar

Möjliga tävlingar att delta i är för närvarande svårbedömt med anledning av Covid.

Judosektionen tänker delta i flera tävlingar år 2024.

Normalt skall det vara 4 st Pokaljakter som helt och hållet riktade mot ungdomar.

Judon kommer kraftsamla på att förbättra sitt kunnande gällande kata, ungdomsjudo och vuxenjudo.

### Övrigt Judo

Gemenskapsträff för föräldrar, tränare och tränande.

Samarbete med andra klubbar inom Örebro/Värmland Judo.

### Träningsstider 2023-24

Dag	Tid	Träningsgrupp
Måndag	17.00-18.00	Judo Barn
Måndag	18.00-19.30	Judo Vuxen
Onsdag	19.00-20.30	Judo Vuxen

## 4 Planerad verksamhet Gracie Barra

### Träningsstider 2023-24

Dag	Tid	Träningsgrupp
Måndag	18.00-19.30 i kapellet	GB avancerade
Tisdag	19.30-21.00	GB Fundamentala
Onsdag	17.00-18.45	GB avancerade
Fredag	09.00-11.30	GB Fundamentala
Fredag	15.00-18.00	Öppen matta (finns alltid tränare med)
Söndag	10.00-11.00	GB Barn
Söndag	11.00-13.00	GB Fundamentala

## 5 Planerad verksamhet Yagyu Shingan Ryu

### Träningsstider 2023-24

Dag	Tid	Träningsgrupp
Tisdag	09.00-11.30	Karlbergsdojon
Onsdag	18.00-19.30	Kapellet



## 6 Utbildning

Instruktörsutbildning för Ju Shin Jutsu sker vid stilens sommarläger och speciella veckoslutsläger i Stockholm.

Fortbildningskurser för ledare kommer att ske dels för barn judo och dels för vuxen judo.

## 7 Övrigt

Klubben är mycket intresserad att medverka i öppna ungdomsarrangemang. Tex sportlovsverksamhet.

Klubben kommer även vara öppen för att delta i mässor och andra arrangemang.

## 7 Funktionärernas arbetsuppgifter

Styrelsemedlemmarnas ansvar och åligganden.

Ordförande, vice ordförande, sekreterare och kassörs åligganden definieras i föreningens stadgar.

Utöver dessa finns följande ansvar:

### Ordförande ansvar är:

- att teckna klubbens firma
- att attestera klubbens utgifter
- att attestera utbetalningar till sektionsledarna personligen
- att distribuera protokoll till styrelseledamöter, revisorerna och klubbparmen

### Kassör ansvar är:

- att ha ansvar för klubbens och sektionernas kassor
- att teckna klubbens firma
- att se till att närvarorapporter sammanställs och skickas till bidragsgivarna

### Sektionsledare Judo ansvar är:

- att se till att det bedrivs Judo verksamhet
- att ansvara för ekonomin för Judosektionen
- att attestera räkningar gällande Judosektionen
- att hålla kontakt med Svenska Judoförbundet
- att se till att det förs närvarolistor på Judons sammankomster
- att skriva verksamhetsberättelse för Judosektionen
- att informera de aktiva om kommande tävlingar och läger
- att anmäla intresserade till tävlingar och läger
- att organisera resor till tävlingar och läger

### Sektionsledare Ju Shin Jutsu ansvar är:

- att se till att det bedrivs Ju Shin Jutsu verksamhet
- att ansvara för ekonomin för Ju Shin Jutsu sektionen
- att attestera räkningar gällande Ju Shin Jutsu sektionen
- att hålla kontakt med Svenska Budoförbundet
- att se till att det förs närvarolistor på Ju Shin Jutsu sammankomster
- att skriva verksamhetsberättelse för Ju Shin Jutsu sektionen
- att informera de aktiva om kommande läger
- att anmäla intresserade till läger
- att organisera resor till läger

### Sektionsledare B-Jutsu ansvar är:

- att se till att det bedrivs B-Jutsu verksamhet
- att ansvara för ekonomin för B-Jutsu sektionen
- att attestera räkningar gällande B-Jutsu sektionen
- att hålla kontakt med Svenska Budoförbundet
- att se till att det förs närvarolistor på B-Jutsu sammankomster
- att skriva verksamhetsberättelse för B-Jutsu sektionen
- att informera de aktiva om kommande tävlingar och läger
- att anmäla intresserade till tävlingar och läger
- att organisera resor till tävlingar och läger



### Suppleant ansvar är:

- att vara övriga styrelseledamöters ersättare
- att om möjligt närvara vid styrelsemötena
- att hålla sig underrättad om vad som händer på styrelsemötena

### Revisorernas och valberedningens åligganden definieras i föreningens stadgar.

### Lokalansvarigs ansvar är:

- att ansvara för vår träningslokal
- att samordna verksamheten i vår lokal
- att organisera städning av lokalen

### Nyckelansvarigs ansvar är:

- att administrera nyckelregister
- att lämna ut nycklar
- att kräva in nycklar som ej används

## 8 Några rutiner

### 1 Hur lokalen bokas

Bokning skall även ske genom Laget.se där det läggs in i vår gemensamma kalender. Läger skall även meddelas kommunen. På helger går våra läger/tävlingar före vanlig träning.

2

### 3 Hur pengar fördelas mellan sektionerna

Av terminsavgiften går 100 kr (icke förvärsarbetande/barn) resp 200 kr (förvärsarbetande) till klubben resten till sektionen. Medlemsavgift och avgift för styrketräning går till klubben. Av bidrag dras först till klubben så att klubben har en kassa på 10 000 kr, sedan fördelas resten efter antalet träningstillfällen föregående termin.

4

### 5 Hur medlemmar får ut pengar från klubben

Medlemmen tar sina kvitton (från en aktivitet) och skriver en reseräkning. Skriver upp vad man använt pengarna till (så att det framgår att det är i linje med klubbens verksamhet). Skriver hur man vill ha pengarna utbetalade. Undertecknar med ort, datum och namnteckning.

Sektionsledaren eller ordföranden/kassören attesterar (skriver sin namnteckning på papperet), (man kan inte attestera pengar till sig själv).

Lämnar papperet till kassören.

Kassören betalar ut pengarna.

## 9 Viktiga händelser under året

### 1 Januari

Vårträningen startar i och med att jullovet slutar.

Kassören skall sammanställa bokslut och upprätta balansräkning, detta och kassabok med verifikationer skall lämnas till revisorerna för granskning.

Revisorerna granskar bokslut och styrelsens verksamhet under året och rekommenderar årsmötet att bevilja styrelsen ansvarsfrihet (eller ej).

Motioner till årsmötet skall vara inlämnade till styrelsen innan styrelse mötet.

Sista styrelsemöte före årsmötet.

Sekreteraren ser till att kallelse till årsmötet anslås i lokalen 3 veckor innan årsmötet.

2

### 3 Februari

Sportlov

Årsmöte

Konstituerande styrelsemöte

Idrott Online, LOK-stödansökan görs.

4

### 5 Mars

Protokoll från årsmötet skickas till Karlskoga Kommun och Posten.

Styrelsemöte

6

### 7 April

8

### 9 Maj

Sektionsledarna bestämmer med sektionerna när och hur sommarträningen skall bedrivas, när höstträningen börjar och anslår detta ca 1:a juni.

Styrelsemöte.

10

### 11 Juni\_

Sommarträning startar i och med att sommarlovet startar.

12

### 13 Augusti

Idrott Online, LOK-stödansökan görs.

I början av augusti är det lämpligt att sektionerna funderar igenom hur man vill värva nya medlemmar, planera och genomföra detta.

Styrelsemöte.

### 14 September

Ansökan om föreningsbidrag lämnas in till Karlskoga Kommun före utsatt tid (~ sista September).

15

### 16 Oktober

Styrelsemöte.

17

## 18 November

Sektionsledarna samlar i november in närvarolistorna, räknar samman enligt instruktion på närvarolistorna och lämnar till ordförande och sekreterare, som skriver på.

Styrelsemöte.

19

## 20 December

I December initierar ordföranden valberedningen så att den börjar ta fram förslag till ny styrelse.

Sektionsledarna skriver en verksamhetsberättelse över det gångna året. Verksamhetsberättelsen bör behandla medlemmar, träningen, externa aktiviteter, tävlingar etc.

Ordförande skriver en övergripande verksamhetsberättelse för klubben.

## 10 Informationsflöde

### 1 Årsmöte

Årsmötet är klubbens högsta beslutande organ. Årsmötet sammanträder en gång per år i Februari. Alla medlemmar är berättigade att delta i årsmötet. Årsmötet skall annonseras 3 veckor i förväg i lokalen. Årsmötesprotokoll anslås i lokalen, distribueras till Kommunen, styrelsemedlemmarna, revisorerna, Posten och de som abonnerat på protokollet.

2

### 3 Styrelsemöte

Styrelsen är klubbens verkställande organ. Styrelsen leds av ordföranden. Styrelsen beslutar om gemensamma ärenden för klubben. Styrelsen sammanträder ca var annan månad.

Styrelseprotokoll anslås i lokalen, på hemsidan samt distribueras till styrelsemedlemmarna och revisorerna.

4

### 5 Sektioner

Sektionerna bedriver klubbens operativa verksamhet. Sektionerna leds av en sektionsledare.

Sektionsledaren samråder lämpligen med sektionens andra medlemmar innan beslut.

Sektionerna för ut sin information muntligt vid träningen och via sina anslagstavlor.

## 11 Ekonomisk policy

Klubben finns till för sektionerna. Klubben bedrivs ideellt. Klubbens ekonomiska ramar skall vara små.

Klubben driver styrketräningsrummet som finns i anslutning till lokalen.

1

### 2 Judo

Sektionens ekonomi är grundad på de små utgifterna snarare än de stora inkomsterna. Judo skall vara tillgänglig för alla, bl.a. så betalar sektionen barn och ungdomars anmälningsavgifter till tävlingar.

3

### 4 Ju Shin Jutsu

Sektionens ekonomi är grundad på de små utgifterna snarare än de stora inkomsterna.

De pengar sektionen får in används i huvudsak till att sektionens medlemmar kan åka på läger och förkovra sig. Vidare används en mindre del till träningsutrustning och som hjälp så att vissa instruktörer kan ta sig till träningslokalen.

## 5 Gracie Barra

De pengar sektionen får in används i huvudsak till att sektionens medlemmar kan åka på läger och förkovra sig. Pengarna används också till utbildningsmaterial, tävlingar och träningsutrustning.

## 6 Yagyu Shingan Ryu

De pengar sektionen får in används i huvudsak till att sektionens medlemmar kan åka på läger och förkovra sig.