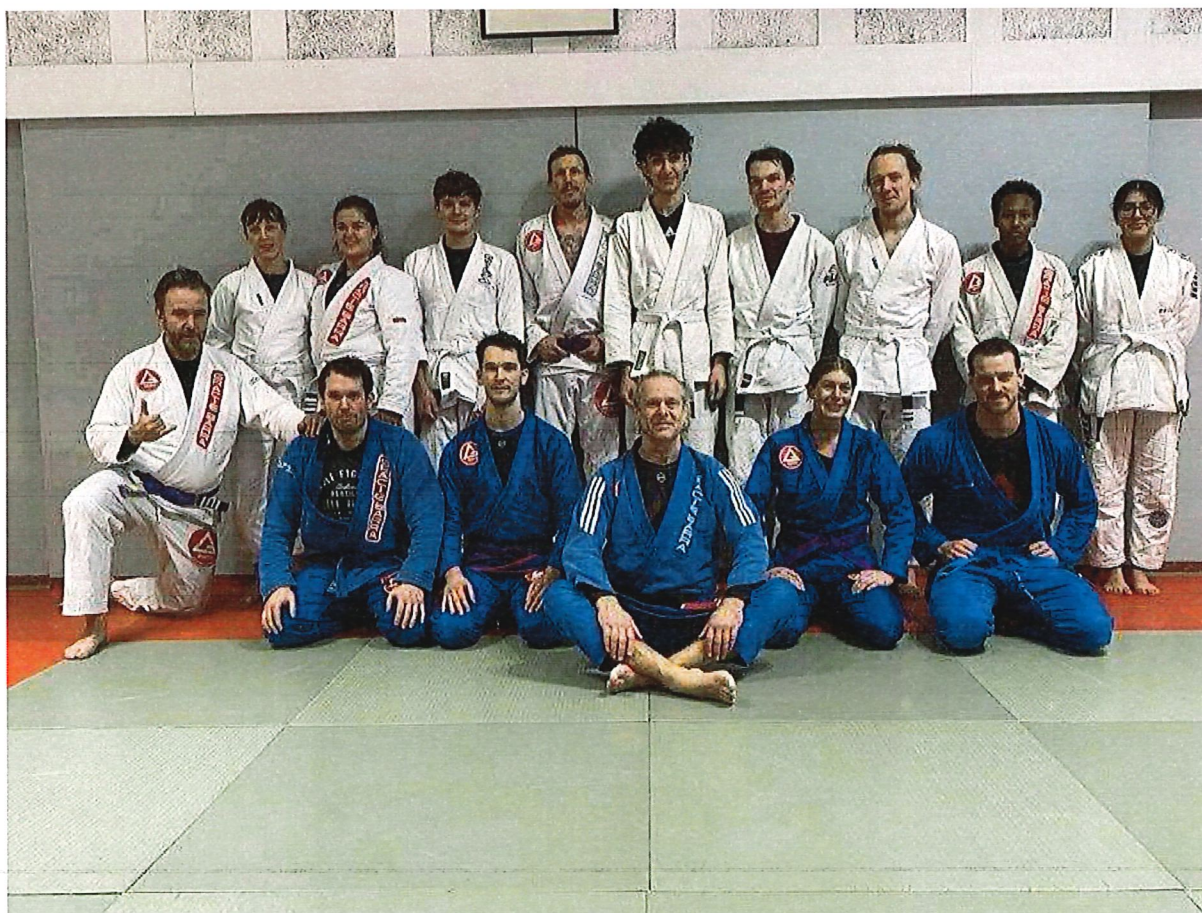


# Verksamhetsåret 2023

## Gracie Barra Karlskoga



Sedan första träningen för 2023, den 11 januari, har mycket hänt inom Gracie Barra Karlskoga. Genom ökade intäkter i form av ökade avgifter har vi haft möjligheten att bygga upp en buffert och samtidigt erbjuda utbildning och förmåner för såväl ledare som medlemmar. Vi fortsätter vår strävan efter att vara en klubb för alla människor i samhället, oavsett vem du är eller vad du är ute efter.

Under 2023 har medlemsantalet varit följande

Pojkar 17

Män 20

Flickor 8

Kvinnor 5

*76% män/pojkar och 24% kvinnor/flickor*



## **Träningar**

Under året har träning förlagts till två lokaler: Kapellet på Karlskoga Folkhögskola och Karlskoga budoklubb. Den primära träningen har varit de fundamentala BJJ-passen där fokus är på självförsvar, kroppsmeکانik och positionssparring. Dessa träningar är öppna för alla oavsett erfarenhet.



Den avancerade gruppen har arbetat på specifika teman och principer för att få en djupare förståelse för den fundamentala jiu-jitsu. Detta träningsstillfället har varit tillgängligt för blått bälte och upp.

Träningarna har bedrivits under följande tider:

**Måndag** (fundamental BJJ) 18.00 i Karlskoga folkhögskolas kapell.

**Onsdag** (avancerad BJJ) 18.00 i Karlskoga folkhögskolas kapell.

**Fredag** (öppen matta) 17.30 i budoklubbens lokaler.

**Söndag** (barntäning) 10.00 i budoklubbens lokaler.

**Söndag** (fundamental BJJ) 11.15 i budoklubbens lokaler.

Utöver dessa pass finns en möjlighet att träna i folkhögskolans kapell med "budokursen". Denna träning är förlagd fredagar, cirka 13:15 - 15:30.



## Tävlingar

GB Karlskoga är inte en tävlingsklubb, men tävling är en viktig byggsten i det vi gör. Under 2023 deltog vi på fler tävlingar än någonsin.

5 februari i Stockholm, 1 guld (**Battle of Stockholm**)

18 februari i Göteborg, 1 brons (**BJJ Nation**)

12 mars i Norge, 1 guld (**Ippon CUP**)

25 mars i Stockholm, 2 guld (**Nordic Open**)

29 april i Norge, 1 guld (**Sande**)

21 oktober i Stockholm (**Nordic Open**)

4 november i Eskilstuna (**ADCC**)

25 november i Göteborg (**BJJ Nation**)

## Graderingar

Graderingar i BJJ sker långsamt. Det är färre bälten än i andra kampsportsstilar. 2023 blev ett år där flera fick mottaga högre grader. Särskilt nämntvärt är att Eva Torsteinsrud, efter Per, är klubbens första brunbälte. Hon är dessutom en av ett fåtal kvinnor i Örebro/Värmland som innehar denna grad.

10 mars fick Emil Junstrand mottaga **blått** bälte i BJJ av Per Eriksson

6 augusti fick Leif Sandström mottaga **blått** bälte i BJJ av Kristofer Lundin och Per Eriksson

6 augusti fick Stefan Halfvars mottaga **blått** bälte i BJJ av Kristofer Lundin och Per Eriksson

27 augusti fick Oskar Hellström mottaga **blått** bälte i BJJ av Per Eriksson

24 november fick Jenny Johrin mottaga **lila** bälte i BJJ av Per Eriksson

24 november fick Eva Torsteinsrud mottaga **brunt** bälte i BJJ av Per Eriksson.

17 december fick Gustav Jonsson mottaga **lila** bälte i BJJ av Per Eriksson



17 december fick Fredrik Forsberg mottaga **lila** bälte i BJJ av Per Eriksson

17 december fick Christian Hoffstedt mottaga **lila** bälte i BJJ av Per Eriksson

17 december fick Wendela Johrin mottaga **grått** bälte i BJJ av Aron Berge och Jenny Johrin.



## Läger och seminarium

**Prof. Niclas Gustafsson** höll ett seminarium i Karlskoga den sista helgen i maj.

**Per Eriksson** höll ett seminarium i Mora den 6 augusti.

**Den 28 oktober** höll Per Eriksson ett seminarium i Göteborg tillsammans med Eva Torsteinsrud och Christian Hoffstedt. Temat var kroppsmekanik där nytt och gammalt möttes.

**Den 11 november** höll Per Eriksson, Eva Torsteinsrud och Christian Hoffstedt ett seminarium/dagsläger för det paralympiska landslaget i ju-jutsu.

Den 24 november höll Prof. Niclas Gustafsson ett seminarium på Karlskoga Folkhögskola och hos Gracie Barra Karlskoga



## Övrigt

Den 2 maj höll Per Eriksson och Christian Hoffstedt ett pass självförsvar på Kupolen i Karlskoga. Deltog gjorde även elever från budokursen.

Per Eriksson och Eva Torsteinsrud har instruerat BIK under sommaren. Temat har varit fundamental BJJ med fokus på den egna kroppen.

Karlskoga 30/01/2024

Gracie Barra Jiu Jitsu

genom Christian Hoffstedt

Per Eriksson

Aron Berge