



## • Verksamhetsplan 2025 för Karlskoga Budoklubb

### • Verksamhetsidé

#### 1 Klubben

Karlskoga Budoklubb ska verka för att det finns bra möjligheter att träna budoaktiviteter i Karlskoga. Klubben kommer 2025 bestå av tre sektioner som bedriver närbesläktade verksamheter; Judo, Gracie Barra (BJJ) och Ju Shin Jutsu.

Föreningen har som ändamål att bedriva idrottslig verksamhet i enlighet med ”Idrottsrörelsens verksamhetsidé, vision och värdegrund.

Verksamheten ska bedrivas för alla, ge så många som möjligt att träna våra idrotter och delta i aktiviteter, skapa sunda och lugna samt trygga individer med god självkontroll.

Klubbens gemensamma förvaltning ska handlägga gemensamma ärenden, hålla träningslokalen i trim och hålla kontakt med intressenter.

För att kunna driva klubben krävs engagerade förtroendevalda, aktiva föräldrar och ändamålsenliga lokaler samt administrativa system.

#### 2 Ju Shin Jutsu sektionen

Inom Ju Shin Jutsu sektion tränar vi ju jutsu med rötter från japan. Syftet med vår träning är att, i en trygg miljö, lära sig att försvara sig själv, må bra och samtidigt ha kul ihop. Träningen är utvecklande och ger ett ökat självförtroende.

Att försvara sig är att förhindra en attack mot sig, såväl fysiskt som psykiskt. Det är viktigt att kunna försvara sig på ett etiskt försvarbart sätt utan att ge avkall på effektiviteten. Det gäller att undvika att bli besegrad, ej att besegra någon annan.

Vi bedriver träning för alla, oavsett kön eller ålder.

Ju Shin Jutsu-stilens ledord är välbefinnande och vänskap.

Sektionsledare är: Daniel Berndt

Teknisk rådgivare är: Mats Werf

Instruktörer är: Mats Werf

Daniel Berndt

Simon Barrestål

#### 3 Judosektionen

Judo är en tävlingssport med ursprung i Japansk traditionell kampkonst. 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 många tekniker som passar olika typer av utövare, vid tävling ges poäng när den ene tävlande lyckas kasta eller hålla fast sin motståndare på mattan.

Judon är en stor tävlingssport och OS-gren. I världen finns 195 nationella judoförbund. I vår klubb bedriver vi motions- och tävlingsjudo i åldrar från barn till äldre vuxna.

Sektionsledare är: Frank Wartig

Instruktörer är: Daniel Lenart

Fredrik Lundberg

Frank Wartig

Linn Agerhem



## 4 Gracie Barra sektionen

Gracie Barra är en gren av Gracie jiu-jitsu (Gjj) eller Brasiliansk jiu-jitsu (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



## • Nulägesbeskrivning

Besöksadress: Flygfältsvägen 12E  
Karlbergsskolan  
Adress: Box 11, 691 21 Karlskoga  
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: [info@kgabudo.org](mailto:info@kgabudo.org)

### 1 Styrelse

<b>Ordförande</b>	Jan Hellqvist Spjutvägen 2 691 54 Karlskoga jan@hellqvist.nu	Hem: Mobil: 070-773 89 81	Tom. 2025
<b>Vice ordförande</b>	Mats Werf Hertig Carls Allé 691 41 Karlskoga mats.werf@gmail.com	Hem: - Mobil: 073-107 9 207	Tom. 2025
<b>Kassör</b>	Simon Barrestål Värmlandsvägen 10c lgh 2134 691 32 Karlskoga Simon.barrestal@gmail.com	Hem: - Mobil: 070-649 97 66	Tom. 2026
<b>Sekreterare</b>		Hem: Mobil:	Tom. 2025
<b>Sektionsledare Judo</b>	Frank Wartig Persikovägen 21 691 45 Karlskoga fwartig@gmail.com	Hem: Mobil: 072-403 49 72	Tom. 2025
<b>Sektionsledare Ju Shin Jutsu</b>	Daniel Berndt Skogalidsvägen 2 691 45 Karlskoga. danielberndt80@hotmail.com	Mobil: 070-51 585 24	Tom. 2025
<b>Sektionsledare Gracie Barra</b>	Christian Hoffstedt Anders Ersgatan 5 691 33 Karlskoga Christian.hoffstedt@karlskogafhs.se	Mobil: 070-794 99 28	Tom. 2026
<b>Suppleant Judo</b>	Linn Agerhem Stenbacken 6E 681 54 Kristinehamn linnagerhem@gmail.com		Tom. 2026
<b>Suppleant Ju Shin Jutsu</b>	Jörgen Nyqvist Doberv, 8 691 33 Karlskoga jorgen62.nyqvist@outlook.com	Hem: 0586 56479 Mobil: 0722152901	Tom. 2025
<b>Suppleant Gracie Barra</b>	Aron Berge Maskullsvägen 5B 691 52 Karlskoga aronberge@hotmail.com		Tom. 2026



## 2 Revisorer

<b>Revisor sammankallande</b>	Björn Sörensen Källéngatan 2 693 31 Degerfors srnb@hotmail.com	Mobil: 073-668 35 05	Tom. 2025
<b>Revisor</b>	Tord Andersson Hammarögatan 5 691 35 Karlskoga tord.karin@hotmail.com	Mobil: 073-777 70 90	Tom. 2025

## 3 Valberedning sektionsledarna

<b>Valberedning sammankallande.</b>	Daniel Berndt		Tom. 2025
<b>Valberedning</b>	Frank Wartig		Tom. 2025
<b>Valberedning</b>	Christian Hoffstedt		Tom. 2025

## 4 Övriga funktionärer

<b>Lokalansvarig</b>	Styrelsen
<b>Nyckelansvarig</b>	Jan Hellqvist
<b>Postansvarig</b>	Simon Barrestål
<b>Postansvarig reserv</b>	Jan Hellqvist

## • Medlems- och träningsavgift för år 2025

		Barn	ej arbetande ej barn	arbetande	per	Kan också kallas
Klubb (för alla)		200	200	300	termin	
Sektionsavgift	Judo	230	230	330	termin	
Sektionsavgift	Ju-Shin-Jutsu	230	230	330	termin	JSJ
Sektionsavgift	Gracie Barra	100	400	600	termin	GB, BJJ

Terminsvis erläggs medlemsavgifter och sektionsavgifter. Medlemsavgift tillfaller klubben, sektionsavgifter tillfaller respektive sektion. Medlemmar kan vara aktiva i flera sektioner och erlägger då sektionsavgifter för de sektionerna som denne är aktiv i.



## • Planerade verksamhetsmål

### 1 Klubben

De långsiktiga målen för Klubben beskrivs i verksamhetsidén.

### 2 Ju Shin Jutsu

- Att Ju Shin Jutsu sektionen under 2025 skall bli fler än 15 aktiva medlemmar.

#### Långsiktiga mål:

- Att bli fler än 25 stycken aktiva i sektionen och lära ut självförsvar till så många som möjligt, såväl barn som vuxna.
- Att skapa en stabil kärna av såväl tränande som funktionärer över 20 år för att säkerställa överlevnad av sektionen.
- Att bli mer kända i Karlskoga.

### 1 Judo

Kortsiktiga mål för Judo 2025 är att fortsätta växa och satsa på barn och vuxen/ungdomsgruppen. Vi skall jobba för att bli fler nya tränande och att ha en bra blandning av både pojkar och flickor. Tävlingsverksamheten kommer bedrivas aktivare för tränande i alla åldrar. En barntävling (Pokaljakt) anordnas av sektionen i Karlskoga.

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

Långsiktiga mål för Judo är att ha ett stabilt antal tränande i samtliga grupper.

Tävlingsverksamheten ska utökas.

### 2 Gracie Barra

Gracie Barra Karlskoga ska erbjuda en inkluderande träningskultur. Vi ska erbjuda träningsmetoder som fungerar för alla oavsett ålder, kön och etnicitet. Under 2025 behöver vi trygga upp framtida träningspass och satsningar genom att fokusera mer på våra ungdomar. Det är genom dem vi vill bygga framtidens instruktörer. I detta vill vi också erbjuda de ungdomar som tränat ett år med oss bidrag till tävlingar och aktiviteter. Vi ska också jobba för att få in nya ungdomar till en högre grad och mer medvetet än vi gjort tidigare år. Långsiktigt vill vi fortsätta bygga vår grupp av medlemmar och jobba för att inkludera fler kvinnor. I och med detta kommer vi arrangera ett tjej- och kvinnoläger under både 2024 och 2025.



## Planerad verksamhet för 2025.

### 3 Planerad verksamhet Klubben

- 7 styrelsesammanträden och årsmöte under året
- Samträning med samtliga sektioner
- Gemenskapsträffar med samtliga sektioner

### 4 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 bedrivas 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.

#### Träningstider 2024-2025

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

### 5 Planerad verksamhet Judo

#### Tävlingar

Judosektionen planerar deltagande i flera tävlingar år 2025.

Årligen arrangerar Örebro-Värmlands Judoförbund fyra barn- och ungdomstävlingar ”Pokaljakten”, sektionen planerar att delta på samtliga. En av tävlingarna hålls i Karlskoga, med judosektionen som arrangör. Tidigare år har Karlskogatävlingen haft ett hundratal deltagare. Även tävlingsdeltagande för seniorer planeras under året. Sektionen står för anmälningavgifter för de tävlande.

Judon kommer kraftsamla på att förbättra sitt kunnande gällande tävlingsjudo.

#### Övrigt Judo

Gemenskapsträff för föräldrar, tränare och tränande.

Samarbete med andra klubbar inom Örebro/Värmland Judo.

#### Träningstider 2024-2025

Dag	Tid	Träningsgrupp
Måndag	17.00-18.00	Judo Barn Fortsättning
Måndag	18.15-19.15	Judo Barn Nybörjare
Måndag	19.30-21.00	Judo Ungdom/Vuxen
Onsdag	18.00-19.00	Judo Barn Fortsättning
Onsdag	19.15-20.30	Judo Ungdom/Vuxen



## 6 Planerad verksamhet Gracie Barra

### Träningsstider 2024-2025

Dag	Tid	Träningsgrupp
Måndag	18.00-19.30 i kapellet	GB avancerade
Tisdag	19.30-21.00	GB Fundamentala
Onsdag	18.00-19.30 i kapellet	GB avancerade
Fredag	09.00-11.30	GB Fundamentala
Fredag	17.30-18.10	Öppen matta (finns alltid tränare med)
Söndag	10.00-11.00	GB Barn
Söndag	11.00-13.00	GB Fundamentala

## 7 Utbildning

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

Ledarutbildning för Judosektionen följer förbundets riktlinjer med årliga uppdateringar av licenser samt fortbildning av nya och befintliga ledare.

Kontinuerlig fortbildning av ledare för Gracie Bara sektionen genomförs årligen via kurser och läger.

## 8 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.



## • **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 sektionens ledarna 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 BJJ ansvar är:**

- att se till att det bedrivs BJJ verksamhet
- att ansvara för ekonomin för BJJ sektionen
- att attestera räkningar gällande BJJ sektionen
- att hålla kontakt med Svenska Budoförbundet
- att se till att det förs närvarolistor på BJJ sammankomster
- att skriva verksamhetsberättelse för BJJ 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 via Laget.se
- att lämna ut nycklar
- att kräva in nycklar som ej används

## • 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 Hur pengar fördelas mellan sektionerna

Terminsvis erläggs medlemsavgifter och sektionsavgifter. Medlemsavgift tillfaller klubben, sektionsavgifter tillfaller respektive sektion. Medlemmar kan vara aktiva i flera sektioner och erlägger då sektionsavgifter för de sektionerna som denne är aktiv i.

Av bidrag dras först till klubben så att klubben har en kassa på 10 000 kr, sedan fördelas resten efter antalet träningstillfällen föregående termin.

### 3 Hur medlemmar får ut pengar från klubben

Medlemmen som har utlägg förknippat med verksamheten tar kvitton (från aktuell aktivitet) och skriver rese/utläggsräkning. I rese/utläggsräkningen beskrivs vad medlemmen använt pengarna till (så att det framgår att det är i linje med klubbens verksamhet). Medlemmen beskriver hur denne vill ha pengarna utbetalade och undertecknar med ort, datum och namnteckning.

Sektionsledaren eller ordföranden/kassören attesterar (undertecknar rese/utläggsräkningen), (ingen tillåts attestera pengar till sig själv).

Rese/utläggsräkningen lämnas till kassören. Kassören betalar ut pengarna.



## • 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 styrelsemötet.

Sista styrelsemöte före årsmötet.

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

### 2 Februari

Sportlov

Årsmöte

Konstituerande styrelsemöte

Idrott Online, LOK-stödansökan görs.

### 3 Mars

Protokoll från årsmötet skickas till Karlskoga Kommun och Posten.

Styrelsemöte

### 4 April

### 5 Maj

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

Styrelsemöte.

### 6 Juni-Juli\_

Sommarträning startar i och med att sommarlovet startar.

### 7 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.

### 8 September

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

### 9 Oktober

Styrelsemöte.

### 10 November

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



Styrelsemöte.

## 11 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.

- **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 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.

### 3 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.

- **Ekonomisk policy**

Klubben finns till för sektionerna. Klubben bedrivs ideellt. Klubbens ekonomiska ramar skall vara små men verka för en långsiktig drift av klubben.

Klubben driver styrketräningsrummet som finns i anslutning till lokalen.

### 1 Judo

Sektionens ekonomi är grundad på de små utgifterna snarare än de stora inkomsterna. Judo skall vara tillgänglig för alla, bla så betalar sektionen barn- och ungdomars anmälningsavgifter till tävlingar. Sektionen har arbetat fram rabatter hos flera leverantörer av dräkter och utrustning. Dräkter säljs utan vinst för sektionen till tränande medlemmar.

### 2 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.

### 3 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.