

Solna Judoklubbs Verksamhetsberättelse 2023

Solna Judoklubbs styrelse lämnar härmed följande verksamhetsberättelse för tiden 1/1 2023 – 31/12 2023.

Träning och tränare

Under året så har vi haft träning fyra dagar i veckan för våra fem olika grupper. Vuxna tränar, måndagar, torsdagar och söndagar. De två barngrupperna har haft träning på onsdagar och söndagar. Ena knattegruppen fick en förändring under året då knattar blå bytte tid från torsdagar till måndagar och bytte då plats med intensivgruppen. Knattar röd har haft träning på söndagar hela året. Barn fortsättning har fortsatt varit uppdelade i två nivåer, örnar och björnar då denna satsning fungerat väl. Under hösten startade vi en ny grupp för vuxna nybörjare, denna grupp har tränat på lördagsförmiddagar och fick snabbt en kärna av engagerade deltagare.

Tränare med gruppansvar har under året varit Gabor Laszlo med ansvar för vuxengruppen, Larssa Andin med sitt ansvar för nybörjardelen inom barn & ungdomsgruppen och vuxna nybörjare, Niss Jonas Carlsson med ansvar för intensivjudo och fortsättningsdelen av barn & ungdomsgruppen. Ala Shakrah ansvarade för knattegrupperna under våren, med stöd av Ingela Andin under hösten.

I barngruppen har Stefan M., Ingela Andin, Alec Andin, Jörgen Mårtensson och Peter Göthfeldt varit hjälptränare. Under året hjälpte även Nils Pedersen med nybörjargruppen för barn på söndagar. I knattegruppen har Larssa, Ingela, Alec Andin varit hjälptränare, med stöd av Sakke och Daniel under hösten.

I vuxengruppen har Niss Jonas, Stefan M. och Larssa hjälpt till som tränare under perioder med några inhopp av Jonatan Rune.

Utbildning och Licenser

Under året har Gabor tagit licens för Judo4Balance. Gabor och Niss Jonas deltar vid högskoleutbildningen för judotränare. Larssa har tagit tävlingsledarelicens och deltagit vid konferens för tävlingsledare.

Klubbverksamhet

Sökande efter extern tränare

Under året har det lagts väldigt mycket tid på att få tag på en extern tränare. Under våren hittade vi två olika kandidater, men som i slutändan visade sig inte fungera. Under hösten hittade vi till slut en mycket bra kandidat i form Alireza Parchami som vi anställde på prov under senhösten. Vi har även haft ett antal möten med RF/SISU för att få hjälp av dem i vår satsning på ny tränare.

Lokalen

Under året har vi inte gjort så mycket underhåll av lokalen, men i slutet på året bytte vi ut en stor del av lysrören i lokalen till LED-version vilket gav mycket bättre ljus i lokalen. Vi investerade även i nya duschblandare i herrarnas duschrum då de gamla var väldigt slitna. Dessutom har det även köpts in olika träningsredskap, som t.ex. en brutalbänk och fall-rullar.

Klubbkläder

Vi har fortsatt sälja klubbkläder och har gjort ett par beställningsomgångar under året.

Avslutningar

Sommaravslutningen hade vi utomhus på Huvudstafältet där vi spelade brännboll. Inför jullovet så hade vi en avslutningen med gemensamma lekar för barn och vuxna i lokalen.

Graderingar

Under året har vi haft fyra stora graderingar i barngruppen. Två för de som har haft vitt eller halvgult bälte och två för de med högre bälten. Dessutom har vuxengruppen haft gradering ett par gånger. Knattegruppen har inte haft någon gradering utan bara bältestejpning i slutet på terminerna för att visa på avklarad termin.

Svartbältesgradering

I maj graderade Niss Jonas Carlsson till 1 Dan vid graderingen i Lindesberg.

Övernattningsläger

Under hösten annordnade vi ett övernattningsläger i klubben med god uppslutning. På det uppskattade lägret hade vi judoträning och samarbetsövningar och barnen bjöds på både middag och frukost efter lite morgongympa.

Medlemmar

Vid årets början hade vi 108 medlemmar med uppdelningen 81 under 20 och 27 över 20 års ålder. Uppdelningen mellan tjejer och killar var 31 respektive 77. Vid årets slut hade vi 140 medlemmar med uppdelningen 98 under 20 och 42 över 20 års ålder. Uppdelningen mellan tjejer och killar var 35 respektive 105. Intresset för att börja träna judo är fortsatt stort och vi har en lång kö med barn som vill börja, just nu är kötiden är runt ett år för att börja i barngrupperna för nybörjare.

Ökningen av medlemmar under årat kommer från att vi ökat antalet deltagare i nybörjargruppen för barn och i våra knattegrupper. Satsningen på vuxna nybörjare har även det givit ett antal nya medlemmar.

Ekonomi

Föreningens ekonomi har varit stabil, vilket givit oss möjlighet att sponsra många aktiviteter. Upparbetandet av en ekonomisk buffert under de senaste åren har givit oss möjlighet att göra de satsningar som på börjats under slutet av detta år.

Föreningens primära inkomster under året har tillsammans med träningsavgifterna från våra medlemmar varit hyra från Forca Fighting och Solna Jujutsklubb.

Bidrag & Tävlingar

Vi får även bidrag via LOK-stödet och kommunens aktivitetsbidrag. Vår tävling Solnakampen som vi arrangerat två gånger under året har givit en god vinst. Diverse olika sponsringssystem från spelbolag och sponsorhuset ger även dessa inkomster.

Vi har även sökt och fått bidrag för att utveckla och expandera verksamheten.

Hyresgäster

En stor förändring som initierades under året är att vi sagt upp vår hyresgäst Solna Jujutsu. Syftet med detta är att frigöra fler träningstider och kunna expandera verksamheten.

Tävlingar och läger

Årets två omgångar av Solnakampen har varit mycket populära. 144 (rekord) startande vid vårens och 134 på höstens tävling. Tävlingen uppskattas mycket av besökarna och klubben för mycket beröm för detta arrangemang.

Våra medlemmar har deltagit vid ett storat antal tävlingar under året, både nationellt och internationellt.

Utöver tävlingar så deltog klubben vid ett antal läger som arrangeras i anslutning till tävlingar men även vid Judofestivalen i maj med 11 deltagare, ett trevligt arrangemang som vi ska locka med flera att delta vid. Förutom läger så deltog vår mest aktiva ungdomar vid ett antal samträningar för klubbar i Stockholmsregionen.

Här följer en sammanställning över deltagande och resultat i de tävling som klubbens medlemar deltagit i under året.

Tävling	Deltagare	Guld	Silver	Brons
Södra Judo Open #1	7	2	1	3
Judo SM	2	-	-	-
Knivsta Judo Cup #1	13	3	3	7
Matsumae Cup Danish Open	2	-	-	-
Solnakampen Vår	14	3	3	2
Sörmlandsträffen	1	-	-	-
Copenhagen Open	1	-	-	-
Uppsala Judo Cup	9	1	3	3
Södra Judo Open #2	6	1	2	3
Trollträffen 1	2	1	-	1
Budo Nord Cup	2	1	-	-
Skol-RM	2	1	-	-
Green Hill International	2	1	-	1
Knivsta Judo Cup #2	10	2	2	6
Linde Judo Open	5	-	1	2
Södra Judo Open #3	6	3	1	1
Gothenburg Judo Open	2	1	-	2
Solnakampen Höst	18	3	7	4
Södra Judo Open #4	7	2	1	3
Trollträffen 2	2	-	-	2
Kata-SM	1	-	-	1
Baltic Sea Championships	2	-	-	-
Uppsala Judo Cup	8	1	-	3

I slutet på varje termin har vi anordnat klubbmästerskap i både knatte och barngruppen. I knattegruppen var det en ne-waza tävling och för barnen hade vi en vanlig tävling. Vid klubbmästerskapen delade vi ut två pokaler per tävling. Knattemästarna som blev Maher (vt) och Alissa (ht). Klubbmästare detta år blev Luka (vt) och Melker (ht)

Styrelsen

Under året har styrelsen haft följande sammansättning.

Ordförande	Gabor Laszlo
Vice Ordförande	Niss Jonas Carlsson
Sekreterare	Larssa Andin
Kassör	Torbjörn Holmberg
Ledamöter	Ala Shakrah, Ivana Girdzijauskas, Maj Sundbom, Vlad Levborg, Ylva Stiller och Nils Pedersen (avgick under verksamhetsperioden)
Revisor	Alex Minui

Styrelsemöten

Solna Judoklubb har haft 9 stycken styrelsemöten under året utöver det konstituerande. De stora frågorna för styrelsen under året har varit vidareutveckla klubben. Under våren beslutade vi att säga upp hyreskontraktet för Solna Jujutsu från årsskiftet. Under hela året har vi lagt mycket tid på rekryteringen av extern tränare.

Extern Tränare

Här följare en liten presentation av vår nya avlönade tränare.

Alireza Parchami har tränat judo sedan 1994 hos SPIF och kommer med lång erfarenhet av träning, tävling och instruerande till vår klubb. Alis initiala roll är Head Coach (tävling) och assisterande klubbutvecklare.

Ingen av klubbens befintliga tränare har erfarenhet av tävling och coaching på högsta elit-nivå. Ali har själv tävlat internationellt och tillhört judoförbundets olika landslag under åtta år, flerfaldig svensk och nordisk mästare som främsta meriter. Som tränare och coach har han utvecklat barn till att bli svenska mästare på seniornivå.