



Nesodden karateklubb



空手の修業は一生である

Årsmelding ***2022***

凡ゆるものを空手化せよ、
其処に妙味あり

6. mars 2023
Styret



Året 2022

Treningsåret 2022 startet med fortsatt nedstengning og stengt dojo. Medlemmene var nå blitt herdet av utetrening til og fra gjennom hele 2021. Heldigvis kom lettelsene i midten av februar og vi kunne omsider ta opp normal trening.

Styret og trenerne vil gjerne få takke alle medlemmer og alle foresatte for tålmodighet, samarbeidsvilje og innsats i 2022!

Siden året i styreammenheng går fra årsmøte til årsmøte, vil denne årsmelingen også ha med elementer fra året vi nå er inne i.



Utetrening i januar 2022



2022 startet med stengt gymsal og strengt smittevern I midten av februar 2022 kom gladmeldingen og vi fikk barna komme tilbake til dojo igjen, selv om vi et stykke ut mars måtte la de voksne trene ute.

Da vi først fikk komme i gang kom de fleste gamle, og mange nye, medlemmer tilbake og vi var raskt oppe i vanlig drift. Gjennom året har vi også hatt førstehjelpskurs, pizza- og kinokveld for barna, karateleir på Håøya, kataseminar med en internasjonal stjerne, klubbmesterskap og graderinger som vanlig. 2022 hadde blitt et helt perfekt år for Nesodden karateklubb, men i desember fikk vi den triste meldingen at Eli Stamnes, den ene av våre to trenere ikke lenger ønsker å være trener i klubben.



Helt ut i mars hadde vi utetreninger på Bergerbanen.



Søndag 20. mars: Førstehjelpskurs med hjerte- lungeredning og opplæring hjertestarter.



16. september 2022: Verdens aller første, men ikke siste, pizza- og filmkveld for barna i Nesodden karateklubb



16. til 19. juni: Håøya for første gang på 2 år! Kun to dager denne gangen, siden fredagen regnet bort (Oslo kampsportklubb lot seg ikke skremme av litt uvær og ble alle tre dagene)



24. – 25. september 2022: Helgeseminar med den legendariske kataateleten Cheng Tsz Man Chris fra Hong Kong. Gjester fra andre klubber deltok også. En uforglemmelig helg med mye ny kunnskap og inspirasjon



Lørdag 22. oktober: Endelig klubbmesterskap igjen. Mange av deltakerne på mattene hadde aldri opplevd hvilken fest det er å være med på dette! Super dugnadsinnsats fra alle frivillige som produserte mange gode karateminner for medlemmene!



Status medlemmer 2022/ 2023

Nesodden karateklubb hadde 105 medlemmer ved utgangen av 2022. Der andre organiserte idretter opplevde stort frafall etter at samfunnet åpent så har medlemmene våre kommet tilbake. I det denne årsmeldingen skrives 5. mars 2023, er medlemstallet kommet opp i 123.

Klubben innførte nytt medlemssystem høsten 2021. «Idrettens medlemssystem», IMS, er levert av Norges idrettsforbund. Innføringen av dette systemet medførte betydelig merarbeid for medlemsansvarlig og hovedtrener med behov for mye manuelt dobbeltbokføring. Medlemmer har også opplevd problemer med innmelding via klubbens hjemmesider. Det siste har blant annet årsak i at disse hjemmesidene ikke er oppdatert til å kommunisere med IMS.

Karate- og treningsfaglig kompetanse

Klubben sin samlede karate- og treningsfaglige kompetanse er blant kampsport-Norges beste. Vi hadde fram til semesteravslutning i desember 2022 to trenere med trenerlisens (mens 60% av landets klubber har ingen) og vi var en av fire kampsportklubber i hele landet som hadde en trener med Trener 2-kompetanse.

Det blir lagt stor vekt på å tilby treninger som både gir solid utvikling av det karatefaglige, samt en treningspraksis som er trygg og skadeforebyggende så vel som prestasjonsfremmende.



Hovedtrenerne Rune Flordalen og Eli Stamnes deler ut diplom for Maria Månun Moen sin solide gradering til 2. dan.



Trenersituasjonen

Styret retter en stor takk til hovedtrener Rune Flordalen og trener Eli Stamnes for all innsats gjennom 2022. Mange arbeidstimer går med til organisering og planlegging. Dette er arbeid som ikke er så lett å få øye på, men som klubben er avhengig av for å fungere. Rune San har oppdatert videosamlingen av pensumkataer, så alle kan repetere og trene hjemme.

I tillegg til Rune og Eli har klubben hatt stor glede og nytte av Maria som har undervist i kata og khion, og som har rukket å bli både beryktet og fryktet for sine økter med mae geri. Brun- og svartbelter assisterer ved treningene.

Eli Stamnes valgte etter semesterslutt i desember 2022 å avslutte sin lange og gode karriere som trener i Nesodden karateklubb.

Hallsituasjonen



Klubben har fått tildelt halltid i gymsalen på Nesodden skole fram til våren 2023. Ny søknad for perioden 2023-2025 er sendt Nesodden kommune og Nesodden idrettsråd. Hallen er fortsatt ansett som en kampsporthall og det meste av kapasiteten deles mellom Nesodden Taekwondoklubb og Nesodden karateklubb. Samarbeidet mellom klubbene er godt.

Salen brukes også av idretter som innebandy, volleyball og basket, og det oppleves utfordrende når et svært begrenset lagringsareal skal romme mye utstyr.

Vi klarer å få inn over 70 utøvere i Tangenåsen Dojo når det trengs. Men det optimale antallet er rundt 40 på hel sal. I karateklubben er det slik at det deltar mellom 50-70 utøvere på juniorpartiet og 10-20 utøvere på seniorpartiet. I sum utgjør det opptil 100 utøvere i salen i løpet av en vanlig kveld. I tillegg kommer foreldre som tilskuere. tillatt.

Årsmøtet i 2020 ga styret i oppgave å utrede alternative treningsarenaer der klubben kan ha egen dojo på permanent basis, en oppgave årsmøtet 2021 og 2022 har gjentatt. En egen arbeidsgruppe bestående av Jacob Høigilt, Kristine Dave-Amundsen, Knut Fageraas og Njål Henriksen har i 2022 sett på muligheter for eie/ leieformer på Nesodden, sett på aktuelle lokaler, vært på befaringer til kampsporthaller i andre kommuner og har deltatt i møter med Nesodden kommune og Nesodden idrettsråd. Ved utgangen av 2022 var den foreløpige tilbakemeldingen fra arbeidsgruppen at det ikke finnes sentrale lokaler tilgjengelig innenfor den økonomien klubben har.

Rekruttering av nye medlemmer

Som nevnt i avsnittet om medlemssituasjon har medlemstallet tatt seg opp i 2022 og inn i 2023 med 123 medlemmer.

All erfaring tilsier at det beste utgangspunktet for å begynne i Nesodden karateklubb er et ønske om å lære karate, samtidig er det like viktig å gi seg selv tid til å modne i denne aktiviteten som de fleste ikke har noen tidligere kunnskap om eller erfaring fra. Barn kan begynne det året de fyller syv år. Modenheten kan variere svært mye for barn. Klubben oppfordrer derfor foreldrene, som kjenner de yngste barna best, å vurdere tidspunkt for oppstart slik at karatetreningen blir en mest mulig positiv opplevelse.

Nesodden karateklubb opplever god respons på betalt annonsering på Facebook. Den viktigste kilden til nyrekruttering er munn-til-munn-metoden der eksisterende medlemmer tar med venner og kjente. Ved semesterstart står det normalt 15-20 nye kandidater i dojo. Halvparten av disse slutter etter noen uker eller måneder. De aller yngste slutter først og de som blir i klubben lengst er familier med voksne og barn som trener sammen.



Graderinger



I 2022 kunne vi gjennomføre vanlige graderinger vår og høst. Til sammen 123 nye belter og diplomer ble delt ut i løpet av året, og i tillegg kom fire nye dan-graderinger.

Treningstilbudet

Gjennom et koronafritt år produserer klubben normalt et minimum av 8.000 timer organisert trening.

I 2022 produserte klubben 5291 individuelle treningstimer.

I de tre første månedene av 2023 ble det trent 1930 timer.

Om trenden forsetter ut året tilsvarer det en økning på 46 prosent, og vi vil være tilbake på et normalt snitt på 667 treningstimer pr. måned.

I tillegg til de ordinære treningstimene kommer seminarer, Håøya, søndagstreninger og klubbmesterskap.



Oppmøterekord en fredagskveld, 18. mars 2022. Det hjelper med medaljer!



Treningsfilosofi

Treningen i Nesodden karateklubb er mestringsorientert.. Kort oppsummert innebærer mestringsorientering at vi vektlegger:

- innsats
- individuell framgang, dvs. framgang i forhold til ens eget utgangspunkt, og ikke sammenlignet med andre
- samarbeid og det å bygge hverandre opp
- samhandling på tvers av beltegrader og aldersgrupper
- verdien av å øve jevnt og trutt
- å gi rom for prøving og feiling
- idretts- og bevegelsesglede
- variasjon i aktiviteter og treningsmetoder
- å se og anerkjenne alle

Klubben ønsker å stimulere den indre motivasjonen til hver enkelt utøver, slik at hun/han blir selvdreven og ikke avhengig av ytre belønning og styring for å orke å holde på. Dette legger grunnlaget for trivsel og treningsglede, og er også viktig for langsiktig framgang.





Konkurranssevirkosomhet



I 2022 var det kun Maria Månnum Moen fra Nesodden karateklubb som deltok i konkurranser.

Konkurransåret 2022 har vært preget av ustabilitet i Norge og derfor en overvekt av internasjonale konkurranser for Maria.

I vårsemesteret deltok Maria i Kata Trophy i Stockholm, Swedish Open i Kristianstad og Eurocup i Østerrike. Beste resultat var en femte plass i Kata Trophy, med rundt 40 deltakere.

I høstsemesteret deltok Maria i Banzai cup i Berlin, Norgesmesterskap i Kristiansand og representerte Norge i Nordisk mesterskap i Riga. Beste resultat var en 7. plass i nordisk mesterskap, hvor kun de to beste utøverne fra hvert av de nord-europeiske landene kan delta. Maria var katautøveren med best resultat fra Norge på kvinnesiden. 2023 har startet lovende med to femte plasser i Estonian Open og København Open, samt uttak til Nordisk mesterskap i april.

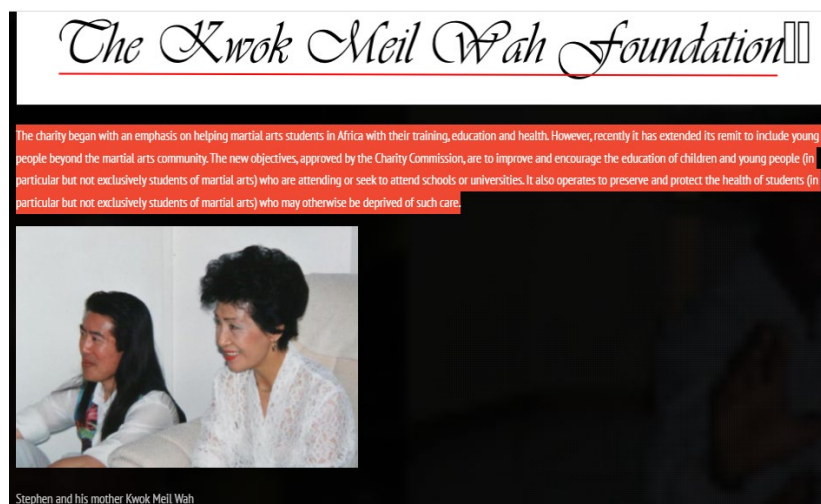


Fair Fight og Kwok Meil Wah-foundation



Klubbens årsmøte 2022 besluttet igjen å støtte de veldedige organisasjonene Fair Fight og Kwok Meil Wah Foundation. At NKK støtter disse to organisasjonene ble også vedtatt skrevet inn i organisasjonsplanen for 2021.

Støtten består av et beløp fastsatt av årsmøtet, overskudd fra enkeltaktiviteter, samt eventuelle frivillige donasjoner fra medlemmer. Våre to hovedtrenere, Rune og Eli takket også i 2022 nei til å motta trenerhonorar og ønsket i stedet at et beløp tilsvarende honorar ble donert til de to organisasjonene.



Kwok Meil Wah-foundation ble etablert av Steven Chan i 2001 og er oppkalt etter Stevens mor. I starten var målet å hjelpe kampsportstudenter i Afrika med utdanning og trening. I Zimbabwe har Steven og Kwok Meil Wah bidratt til byggingen av Jindokai Ruwa Dojo som har blitt et flott bygg med et aktivt karatemiljø.

<http://www.stephen-chan.com/philanthropy/>



Fair Fight ble stiftet i Nederland i 2015 og driver arbeid for styrke utsatte jenter i India, Zimbabwe og i Zambia gjennom kampsporttrening, mentorprogrammer og støtte til skolegang.

FairFight samarbeider med lokale kampsport-trenere og deres dojoer og med lokale organisasjoner

og skoler i lokalsamfunnet. På hjemmesiden sin skriver Fair Fight dette om de tredelte, langsiktige målene:

- 1) Lytt til jentene våre og alle våre interessenter, hjelpe dem med å nå sine mål, veiled dem mot selvtillit gjennom kampsport.
- 2) Støtte lokale kampsportutøvere med utstyr, midler, opplæring, kompetanseutviklingsmuligheter og vennskap, slik at de kan være de beste lærerne for jentene våre.
- 3) Ta med lokalsamfunnet gjennom dialog og vennskap, utvikle lokal støtte for å gjøre prosjektene selv bærende.

Les mer på www.fairfight.nl



Økonomi i 2022

Regnskapet for 2022 er gjort opp med et overskudd på kr 85 041,-
Det budsjetterte overskuddet var kr 151 393,-

Budsjettet for 2022 tok utgangspunkt i overskuddet klubben hadde i 2021. Som listen over kurs og aktiviteter for 2022 viser så var det mer å bruke penger på til glede for medlemmene da koronarestriksjonene ble opphevet.

For 202 budsjetterer Nesodden karateklubb med et overskudd på kr 89 297,-

Regnskapet er revidert av medlemmene Geir Svarttjønnli og Nils Jørgen Moen
Regnskap og revisors beretning er vedlagt denne årsmeldingen.

Klubbens økonomi er tilfredsstillende med en bankbeholdning på kr 795 258,-
Kassen inneholder kr 500,- i kontanter, samt 140 engelske pund (en viss valutagevinst vil tilkomme ved innveksling her).

Medlemsmassen er stabil. Ved inngangen til 2021 ble alle nye medlemmer bedt om registrering fra første dag. På denne måten får klubben inntekter fra første dag, der situasjonen tidligere var den at det kunne ta lang tid før et medlem startet til trening til det betalte første treningsavgift.

Nesodden karateklubb har donert pengegaver til organisasjonene Kwok Meil Wah foundation og Fair Fight for å bidra til at barn og unge i Zimbabwe, Zambia og India også skal få oppleve mestring og idrettsglede gjennom karate.

Administrativt

Styret har gjennomført fem styremøter i løpet av 2022 og styret anno 22 er en aktiv og framoverlent gruppe som har fått mye gjort!

Styret har samarbeidet godt med trenerne Rune Flordalen og Eli Stamnes.

Kasserer Erik Larnøy har fortsatt sitt gode arbeid med å holde klubbens regnskap ryddig og forskriftsmessig, mens medlemsansvarlig Jacob Høigilt har god oversikt over medlemsmassen og har i år igjen tatt mange ekstra arbeidstimer for å få det nye medlemssystemet til å fungere. Og til sist er det en glede å sende en takk til vår aktive ungdomsrepresentant Ingrid som bidrar konstruktivt og kreativt til styrets arbeid.



Styret for perioden 2021/ 2022 har bestått av

- Leder: Harald Herland
- Nestleder: Reinhard Hvidsten
- Kasserer: Erik Larnøy
- Medlemsansvarlig: Jacob Høigilt
- Styremedlem: Nina Henriksen
- Styremedlem: Kristine Dave Amundsen
- Ungdomsrepresentant Ingrid Brede Faye

Revisorer har vært Geir Svarttjønnli og Nils Jørgen Moen

I valgkomitéen satt Tor Kristiansen og Petra Karlander

Med vennlig hilsen
For styret i Nesodden karateklubb

Harald Herland
Styreleder