



Nesodden karateklubb



空手の修業は一生である

Årsmelding **2024**

凡ゆるものを空手化せよ、
其処に妙味あり

4. februar 2025
Styret



Året 2024

Treningsåret 2024 har vært et svært godt år med mange engasjerte voksne og barn på trening. Vår egen Maria Månnum Moen ble kåret til årets idrettsutøver på Nesodden, vi hadde seminar med fabelaktige Ali Nyoni, vi har gradert 120 karatekas – hvorav to til svart, vi har hatt filmkveld, klubbmesterskap, idrettens dag og selvsagt den årlige treningsleiren på Håøya.

Styret og trenerne vil gjerne få takke alle medlemmer og alle foresatte for godt samarbeid og innsats i 2024!

- Det er veldig stas, og jeg er veldig takknemlig for det. Det var også veldig fint å se så mange fra klubben her, som står og heier på meg. Det betyr at jeg betyr mye for de, og de betyr masse for meg. Denne prisen går også til Nesodden karateklubb, forteller 22-åringen.



KARATE: Maria Månnum Moen ble tildelt «Årets idrettspris». Foto: Henrik Hegg Johansen

t.v. Maria holder takketale



Over: Ali er kumiteutøver i verdenseliten, og kom til Nesodden for å holde seminar



2024 har vært et treningsår der dojo har vært er fylt til bristepunktet mange kvelder. Antallet medlemmer har økt, og våre 126 medlemmer har lagt ned nesten 10 000 treningstimer til sammen!



Høydepunkt i 2024

19. januar: Film- og pizzakveld

I starten på vårsemesteret inviterte vi juniorene våre på pizza og film. Det er fint å bli kjent også utenfor dojo.



2. februar: Årets første alternative uttøying for seniorenne. Sted: Nesodden vertshus 😊



6. april: Klubbmesterskap





Klubbmesterskapet er en populær begivenhet der vi kan konkurrere med hverandre og mot oss selv blant bare gode venner. Overskuddet fra kiosken gikk som alltid til Fair Fight.

13. til 15. juni: Samme helg som vår tradisjonelle treningsleir på Håøya hadde vi også besøk av Ali Nyoni som holdt kumite-seminar



1. september: Idrettens dag



Nok en gang skinte solen over Berger stadion på Idrettens dag. En ypperlig anledning til å snakke med barn og voksne på Nesodden og vise fram klubben vår.



Status medlemmer

Nesodden karateklubb hadde 126 medlemmer ved utgangen av 2024. Det er 21 flere enn året før.

I det denne årsmeldingen skrives i februar 2024, er medlemstallet kommet oppe i hele 137 medlemmer.

Karate- og treningsfaglig kompetanse

Hovedtrener Rune Flordalen har trenerlisens, der 6 av 10 klubber mangler dette. Mye godt arbeid er gjort for å bygge treningserfaring blant seniormedlemmene og flere av medlemmene med Dan-gradering har gjennomgått kurs, og er i gang med praksisperiode som kreves.

Styret har også skrevet kontrakt med Maria Månun Moen, slik at klubben er sikret undervisning fra henne.

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.

Trenersituasjonen

Styret retter en stor takk til hovedtrener Rune Flordalen og trener Maria Månun Moen for all innsats gjennom 2024. Klubbens øvrige sort- og brunbelter deltar aktivt som trenere og hjelpetrenerne. Jacob Høigilt har holdt mange gode treninger i forbindelse med kvalifisering til trenerkurs 1. Tor Kristiansen og Geir Svarttjønli har også vært ansvarlig for treninger i sin prosess mot sine dan-graderinger.

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. Shihan Rune San har oppdatert videosamlingen av pensumkataer, så alle kan repetere og trene hjemme.



Hallsituasjonen



Årets aller, aller siste trening, søndag 22. desember '24.

Klubben har fått tildelt halltid i gymsalen på Nesodden skole fram til og med 2025.

Hallen er fortsatt ansett som en kampsporthall og det meste av kapasiteten deles mellom Nesodden Taekwondoklubb og Nesodden karateklubb. Samarbeidet mellom de to klubbene er godt.

Salen brukes også av idretter som innebandy, volleyball og basket, og det er utfordrende for idretten på Nesodden at hallkapasiteten er sprengt.

Vi klarer å få inn nær 80 utøvere i Tangenåsen Dojo når det trengs, men det optimale antallet er rundt 40. I karateklubben er det slik at det deltar mellom 50-80 utøvere på juniorpartiet og 10-25 utøvere på seniorpartiet. I sum utgjør det opptil 100 utøvere i salen i løpet av en vanlig kveld. I tillegg kommer foresatte som tilskuere.

Ny flerbrukshall

Flerbrukshallen vil bygges med en spilleflate på 20x40 meter og nødvendige støttearealer som garderober osv. Videre presisering vil bli gjort underveis i prosessen. Nesodden karateklubb har sammen med Nesodden idrettsråd arbeidet tålmodig og hardt for å overbevise politikere og byråkrater om at den nye hallen må ha en ekstra etasje, eventuelt et påbygg, som kan brukes til kampsport og andre aktiviteter som ikke krever at det er høyt under taket. Når dette skrives vet vi fremdeles ikke om dette ønsket blir til virkelighet. Vi vet heller ikke om den gamle gymsalen rives før den nye hallen står klar. Byggestart 1. kvartal 2026



Rekruttering av nye medlemmer



Olivia og Maria, som nå er rødbelter, trives på treningene våre

Etter en svak nedgang etter pandemien tok medlemstallet seg opp i 2024 og økte med nær 8 prosent – fra 117 til 126.

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.



Graderinger 2024

I 2024 ble det i høstsemesteret gradert 62 kandidater og i vårsemesteret ble det delt ut 56 velfortjente belter og diplomer. I tillegg graderte to medlemmer til 1. dan – det første sorte beltet.



Fra juniorgraderingen
10. desember med Olga i front
som trygg pilot



Jan Martin og Astrid er fremdeles gift



Malte og Isaac viser bunkai



Tor og Geir med sine splitter nye belter

Treningstilbudet 2024

I 2024 trente medlemmene 4597 timer i høstsemesteret og hele 5149 timer i vårsemesteret.

I de to første månedene av 2025 ble det trent over 1000 timer, så her kan det bli rekord

I tillegg til de ordinære treningstimene kommer seminarer og treningsleiren på Håøya, Søndagsklubben blir stadig mer populær. Her møtes inviterte medlemmer for egentrening.



Søndagsklubben, her for anledningen med selvforsvarskurs for kvinner



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.



Thale og Eila demonstrerer kata. De to er gode forbilder for barna i dojo

Konkurranssevirkksomhet 2024



I 2024 var det Maria Månnum Moen, Isaac Meltzer, Mathias Hertel-Aas og Wiliam fra Nesodden karateklubb som deltok i konkurranser.

Maria skriver her om sine egne opplevelser: Konkurransåret 2024 var preget av at 2023 gikk veldig bra - og at jeg så muligheten til å utfordre meg selv på nye nivåer. Jeg satte derfor et mål om å gå videre i serie A. Veien mot det målet var først Serie A i Athen og Serie A i Larnaca, i januar og februar, - hvor jeg tross god utvikling i poeng, ikke gikk videre. Etter det var jeg med i Estonian Open som jeg vant i mars 2024. Deretter fikk jeg muligheten til å representere Norge i Nordisk Mesterskap på Island og Europamesterskapet i Zadar i henholdsvis april og mai. I september kom årets siste Serie A, hvor jeg nådde målet mitt - og gikk videre! Jeg avsluttet den internasjonale konkurransesesongen med å vinne Askö Open i Østerrike. Et år med mye lære-ved-å-feile, masse gode erfaringer og (til slutt) mye mestringsfølelse!

Vi i klubben har Maria som vårt store forbilde og gleder oss til hver gang hun kommer for å plage oss med smertefulle øvelser og ny verdifull kunnskap!

Coach Alexander Meltzer har skrevet denne rapporten for Isaac sitt konkurranseår:

I 2024 har Isaac videreutviklet konkurranseferdighetene sine og deltatt på 6 stevner både i og utenfor Norge.

I mars deltok han på Swedish Open i Kristianstad. Det var hans første internasjonale stevne og en spennende opplevelse med mange nyttige erfaringer.

I mai deltok han på SMAI minicup i Oslo. Der møtte han sin «erkerival» fra tidligere år, og klarte endelig å vinne.



Neste stevne var Heian cup i Karlstad. Det var en meget nervøs Isaac som stilte til start etter mye sykdom og lite trening siste ukene. Derfor var det stor glede og ganske uventet at han gikk helt til topps også her.



Mot slutten av året var det endelig klart for Isaacs første NM deltagelse. Her var stemningen god med mange kjente ansikter fra klubber rundt i hele landet, inkludert Maria fra vår egen klubb. Isaac holdt fokus godt gjennom mesterskapet og endte på en sterk 3.plass.

I desember bestemte vi oss for å ta turen til Venezia og verdens største karatecup; Youth League, med over 4000 deltagere fra hele verden. I tillegg til at beliggenheten, rett utenfor Venezia, gjorde opplevelsen helt fantastisk, presterte Isaac veldig godt og tok seg videre til 3 runde før en franskmann til sist ble for god.

Årets gode prestasjoner har til sist gitt han en plass på det norske Rekruttlandslaget, og gleder oss til nye opplevelser i året som kommer.





Sammen med Isaac var Mathias Hertel-Aas og William Svendsrud var også med på Sarpsborg karatecup i november 2024. Her var det hele 138 deltakere og de tre flotte utøvere fra klubben vår fikk nye og nyttige erfaringer i klassen Kadett 14-15. Her stilte totalt åtte utøvere fra fem ulike klubber til start. Isaac gikk til topps, mens Mathias kom på delt 3. plass.



Cup-livet har gitt mersmak for Mathias og William som satser på flere deltakelser i 2025



Fair Fight og Kwok Meil Wha-foundation



Klubbens årsmøte 2024 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.



The Kwok Meil Wah Foundation

The charity began with an emphasis on helping martial arts students in Africa with their training, education and health. However, recently it has extended its remit to include young people beyond the martial arts community. The new objectives, approved by the Charity Commission, are to improve and encourage the education of children and young people (in particular but not exclusively students of martial arts) who are attending or seek to attend schools or universities. It also operates to preserve and protect the health of students (in particular but not exclusively students of martial arts) who may otherwise be deprived of such care.



Stephen and his mother Kwok Meil Wah

Kwok Meil Wha-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/>



Fra Fair Fight sitt besøk i Varanasi, India i desember 2023. Ali Nyoni her fra sitt provisoriske kontor for sitt Tokaido-agentur



Fair Fight sin indiaansvarlige, Mary Stevens, sammen med lederen i Red Brigade Sushmita Barti. Red Brigade trener jenter på landsbygden praktisk selvforsvar og får verdifull opplæring fra Mary en til to ganger i året.



Karatejentene «våre», som Nesodden karateklubb har fulgt siden 2018, trener fremdeles hver uke og har utviklet seg til dyktige karatekas

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 interesser, 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 2024

Regnskapet for 2024 er revidert av medlemmene Geir Svarttjønli og Nils Jørgen Moen.

Klubbens økonomi er tilfredsstillende med en bankbeholdning på kr 1.018.008,-

Driftsresultat 2024: NOK 104.228,31

Budsjettert resultat for 2024: NOK 95.465,-

Kassen inneholder kr 500,- i kontanter, samt 140 engelske pund (en viss valutagevinst vil tilkomme ved innveksling her).

For 2025 er det budsjettert med et driftsresultat på kr 92 603,-

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 idretts glede gjennom karate.

Administrativt

Styret har gjennomført sju styremøter i løpet av 2024. Styret anno 24/ 25 er en aktiv og framoverlent gruppe som har fått mye gjort!

Styret har samarbeidet godt med hovedtrener Rune Flordalen.

Kasserer Knut Fageraas ble valgt til regnskapsfører i 2023 og har blitt en rutinet og hardtarbeidende forvalter av klubbens økonomi. Tusen takk for solid innsats nok et regnskapsår!

Medlemsansvarlig Hanne Hegna ble valgt til vervet på årsmøtet 2024 og har håndtert oppgavene med stødig hånd og godt humør.

Barneidrettsansvarlig Astrid Marie Huvestad har deltatt på relevante kurs og er godt rustet for oppgavene.

Og til sist er det en glede å sende en takk til vår aktive ungdomsrepresentant Thale Sclanbusch som bidrar konstruktivt og kreativt til styrets arbeid.



Styret for perioden 2024/ 2025 har bestått av:

- Leder Harald Herland
- Nestleder Reinhard Hvidsten
- Regnskapsansvarlig Knut Fageraas
- Medlemsansvarlig Hanne Hegna
- Barneidrettsansvarlig Astrid Marie Huvestad.
- Styremedlem og materialforvalter Kristine Dave Amundsen
- Styremedlem Jacob Høigilt
- Ungdomsrepresentant Thale Schlanbusch

Revisorer har vært Geir Svarttjønnli og Nils Jørgen Moen

Valgkomitéen har bestått av Tor Kristiansen og Petra Karlander

Nesodden 4.februar 2025

Med hilsen

For styret i Nesodden karateklubb

Harald Herland
Styreleder