



Nesodden karateklubb



空手の修業は一生である

Organisasjonsplan for Nesodden karateklubb 2025

凡ゆるものを空手化せよ、
其処に妙味あり

Vedtatt på årsmøte 11.03.2015
Revidert/vedtatt på senere årsmøter.
10. mars 2025

Innhold

Om Nesodden karateklubb.....	4
Grunnopplysninger	4
Historikk	4
Formål.....	5
Visjon.....	5
Verdigrunnlaget.....	5
Barne- og ungdomsidrett.....	6
Virksomhetsidé.....	7
Styringsstruktur	7
Arrangementer.....	8
Reklame/sponsoravtaler.....	8
Lønn og honorar	8
Profilering	9
Logo	9
Drakter	9
Utmerkelser.....	9
Retningslinjer for Nesodden karateklubb	10
Påmelding via mobilappen Spond.....	10
Dojo-regler	10
Retningslinjer for kumiteutstyr	11
Retningslinjer for utøvere	11
Retningslinjer for trenere	11
Retningslinjer for gradering	11
Retningslinjer for håndtering av seksuell trakassering og overgrep	12
Retningslinjer for håndtering av rasisme og diskriminering.....	12
https://www.idrettsforbundet.no/tema/rasisme-og-diskriminering/	12
Retningslinjer for håndtering av vold og trusler	12
Adresse for varsling.....	12
Retningslinjer om rusmidler.....	12
Retningslinjer for politiattest.....	12
Trenergruppen.....	13
Krav til faglig dyktighet og gode holdninger.....	13
Krav til trenerutdanning.....	13
Styret.....	14
Roller	14
Årshjul for tidsbestemte oppgaver.....	14

Øvrige løpende oppgaver gjennom semesteret/året	15
Fairfight og Kwok Meil Wah foundation	16

Om Nesodden karateklubb

Grunnopplysninger

Navn	Nesodden karateklubb
Stiftet	1. januar 1989
Idrett	Karate
Organisasjonsnummer	Brønnøysundregisteret: 998 706 904 (Registrert 19.09.2012)
Postadresse	NKK, c/o Line Fauske-Ilstad, Hellvikveien 14, 1459 Nesodden
Anleggsadresse	Tangenåsen gymsal
Bank	1645 02 25081, DNB
E-postadresse	styretkk@gmail.com
Hjemmeside	www.nesoddenkarate.no
Facebook	www.facebook.com/NesoddenKarateklubb/
Telefon	
Medlem av	Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite Norges kampsportforbund og Norsk karateforbund Jindokai
Registrert tilknytning	Viken idrettskrets Nesodden idrettsråd
Årsmøte	Mars

Historikk

Nesodden karateklubb ble startet av Simon Chilemba i 1989. De første årene trente klubben i et lite kjellerlokale i Blåbærstien sameie.

Simon kom til Norge fra Zambia som student og underviste i karate ved siden av studiene. Han bodde i Norge i over 20 år før han returnerte til sitt hjemland Sør-Afrika. Han er grunnlegger av stilarten Shorin Ryu karate fra Seidokan-skolen i Norge. Det finnes også en Shorin Ryu gruppering på Sørlandet, men denne har ingen tilknytning til Seidokan/Jindokai.

Seidokans opprinnelsessted er Okinawa, Japan. Skolen ble ledet av Shian Toma, 10. Dan (1929-2013). Hans elever driver nå Seidokan videre. Sentrale pådrivere for Seidokan på Okinawa i dag er Ron Nix, 9. Dan og Shigemitsu Tamae, 10. Dan.

I en periode frem til 2012 var Nesodden tilknyttet Dentokan ledet av Roy Hobbs, 10. Dan. Deres katapensum er også basert på Shian Tomas Seidokan skole. I 2012 gjennomgikk Dentokan en re-strukturering. Resultatet var at Jindokai ble etablert av Professor Stephen Chan, 28. Juli 2012. Nesodden karateklubb valgte å knytte seg til Jindokai og avsluttet samarbeidet med Dentokan. Flere andre klubber/land i Dentokan-systemet valgte å gjøre det samme. I årene som fulgte har nye klubber og land også knyttet seg til Jindokai. Medlemskapet i Jindokai gir klubben tilgang til vennskap og høy faglig kompetanse gjennom et nettverk av klubber i andre land.

I Norge er det to klubber som er tilknyttet Jindokai. Den andre er tuftet på Simon Chilembos Oslo-klubb, Vika karateklubb, senere omdøpt til Oslo kampsportklubb. De to norske Jindokai-klubbene har et nært samarbeid.

Formål

Nesodden karateklubb skal være en åpen og demokratisk organisasjon der formålet er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF)

Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. Alle idrettslige aktiviteter skal bygge på grunnverdier som idretts glede, fellesskap, glede, helse og ærlighet.

Idrettslaget er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer.

Organisasjonsplanen skal legges frem og behandles som egen sak på årsmøtet. Jf. Idrettslagets lov § 10.

Visjon

Vi skal skape en god arena for treningsglede og mestring. Vi ønsker å tilby en sosial tilhørighet, særlig for barn og unge. Klubben ønsker å utvikle bevissthet hos sine utøvere - om ansvaret ved å forvalte kunnskap og ferdigheter som potensielt kan skade andre mennesker. Videre arbeides det for å utvikle disiplin, selvtillit, samt hjelp til utvikling for de med spesielle behov.

Vi trener både kropp og sinn, og fokuserer på samspill mellom barn og voksen. Vi er en familieklubb, åpen for utøvere fra det året de fyller sju år.

Verdigrunnlaget

Felles verdier danner utgangspunkt for felles:

- leveregler i styret
- leveregler for trenerteamet
- foreldrevettregler
- spilleregler i et lag

Nesodden karateklubbs verdier: *Inkludering, glede, ansvarlighet, mestring.*

Nesodden karateklubb har nulltoleranse for alle former for mobbing, diskriminering og trakassering.

Barne- og ungdomsidrett

Barneidrett

Alle som har ansvar for barn eller er trenere for barn, skal kjenne til idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett. All aktivitet for barn skal legges opp slik at klubben følger intensjonene i retningslinjene og bestemmelsene. Styret må i denne forbindelse oppnevne en ansvarlig (tillitsvalgt eller ansatt) for barneidretten (Lovnorm - § 11 *Idrettslagets styre* (3)).

Dette innebærer at

- aktiviteten skjer på barnas premisser
- barna har det trygt
- barna har venner og trives
- barna opplever mestring
- barna får påvirke egen aktivitet
- barna kan velge om og hvor mye de vil konkurrere

Les mer

[Bestemmelser om barneidrett](#)
[Idrettens barnerettigheter](#)

Ungdomsidrett

Alle som er trenere for ungdom i klubben, skal kjenne til retningslinjene for ungdomsidrett. Klubben og trenerne skal sørge for

- at ungdom kan bli så gode som de selv vil
- å legge til rette både for dem som vil konkurrere, og dem som ikke ønsker å konkurrere
- at ungdom får være med på å bestemme over egen aktivitet
- at ungdom får bidra med det de kan
- at ungdom får utdanning eller kurs for å utvikle seg
- at treningsavgiften er overkommelig for ungdom

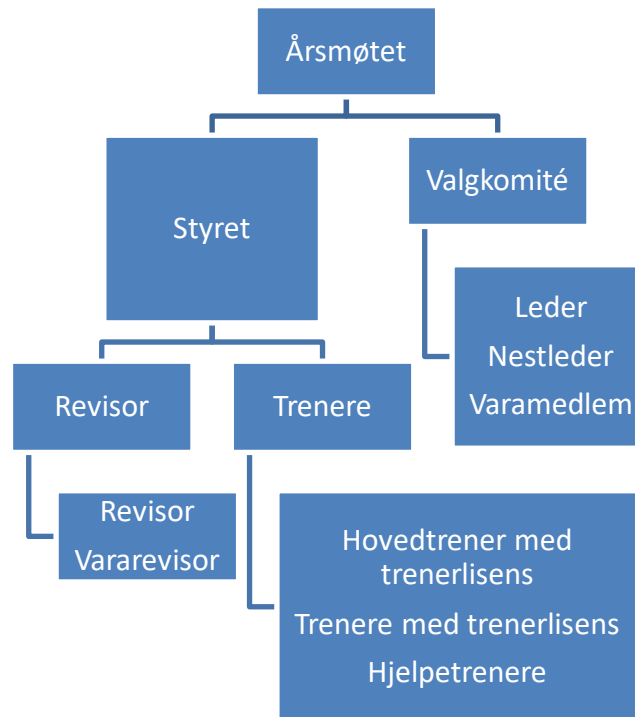
Les mer

[Retningslinjer for ungdomsidrett](#) fra Norges Idrettsforbund

Virksomhetsidé

Nesodden karateklubb skal tilby karatetrening for lokalmiljøet med høy faglig kvalitet, basert på bred karate- og trenerfaglig kompetanse. Klubben samarbeider med nasjonale og internasjonale klubber, primært innad i Jindokai. Klubben jobber for å være et trygt sted hvor utøverne skal vokse som mennesker og bli trygge på seg selv i et miljø basert på tillit.

Styringsstruktur



Styret, valgkomité og revisor velges på årlig basis av årsmøtet.

Kjønnsfordeling: " Det skal være minst 2 representanter for hvert kjønn i styret, råd, utvalg mv. med mer enn 3 medlemmer. I styret, råd og utvalg som består av 2 eller 3 medlemmer, skal begge kjønn være representert" Jf. Idrettslagets lov § 4.

Arrangementer

Arrangement	Beskrivelse	Ansvarlig	Hypighet
Klubbmesterskap	En uformell anledning for klubbens medlemmer til å få konkurranseerfaring. Avholdes i en helg.	Styre og trenere	En gang per år
Gradering	En ferdighetsprøve etter invitasjon.	Styre og trenere	En gang per semester
Sommerleir	Leiren er for alle klubbens medlemmer, foreldre og søsken og er en kombinasjon av lek, treningsleir og sosialt samvær. Avholdes i en helg fra fredag til søndag.	Styre og trenere	En gang per år ved slutten av vårsemesteret
Arrangementer i regi Jindokai	Holde kontakten med klubbens kontakter andre steder i verden	Styret og trenere	En gang pr. år.

Reklame/sponsoravtaler

Alle sponsoravtaler skal godkjennes av styret.

Lønn og honorar

Eventuelle honorarer til hovedtrener og trener avtales mellom styret i NKK og trenerne.

Hjelptrenere honoreres også etter avtale med styret.

Eksterne gjestetrenere honoreres etter avtale med den enkelte trener og honoraret godkjennes av styret.

Klubben kan dekke utgifter ved kurs/seminarer/treninger for trenere. Det er satt av en egen post i budsjettet for dette. Trenere må søke styret om støtte på forhånd. Dette gjøres skriftlig med beskrivelse av formålet med aktiviteten, samt kostnadsestimat. For å få utbetalt støtten må kvitteringer for reise og opphold fremvises.

Profilering

Logo



Nesodden karateklubb



Klubbens brevhode består av Jindokai-logo til venstre og grunnlegger Simon Chilembo til høyre. Jindokai sitt emblem er en stilisert Phønix. Navnet består av tre stavelser som i denne sammenheng har følgende betydning:

Jin – «å gjøre gode handlinger»

Do – «veien»

Kai – «samfunn/organisasjon/klubb»

Drakter

Vi benytter karatedrakter under trening. Det er ingen begrensning på draktens farge, men hvit eller sort drakt anbefales. Det er i utgangspunktet bare Jindokai-merke som er godkjent utsmykking av drakten. Logoen skal settes på venstre bryst. Eventuelle andre merker på draktene skal være godkjent av styret/hovedtrener.

Karatedrakter kan kjøpes NKKs egen nettbutikk i samarbeid med Tokaido.no. Utstyr med NKK-profilering kan kjøpes med rabatt. (<http://www.jindokai-nkk.no/>)

Fighter Sport (www.fighter.no) tilbyr klubbens medlemmer den til enhver tid gjeldende klubbrabatt.

Utmerkelser

Hovedtrener og styret kan utdele rosa æresbelte til enkeltmedlemmer som har bidratt ekstraordinært til klubbens drift og/eller utvikling. Utdeling skjer i plenum, f.eks. på trening.

Retningslinjer for Nesodden karateklubb

Påmelding via mobilappen Spond

Alle treninger og andre arrangementer annonseres på mobilappen Spond og det er obligatorisk for alle medlemmer, eller foresatte til medlemmer, som ønsker å delta å registrere deltakelse her.

Spond brukes også som kanal for informasjon fra styre og trenere, avstemninger, betalinger og innsamling og medlemmene bør lese appen jevnlig.

Dojo-regler

1. Gi (drakten) skal være ren og gjerne nystrøket, Obi (beltet) godt knyttet med knuten under navlen. Gi og belte skal være på før du kommer inn i Dojo. Merker på drakten skal være godkjent av Sensei. Bruke gjerne overtrekks-dress eller lignende til og fra trening for å holde din Gi ren.
2. Ivareta god personlig hygiene. Hold neglene kortklipt, hender og føtter nyvasket!
3. Ta av smykker, klokke, øreringer og hårspenner før trening for å unngå skade på deg og andre.
4. Hils (Bukk = Rei) mot midten av rommet hver gang du kommer inn i Dojo, og hver gang du går ut.
5. Hvis du kommer etter treningsstart, sett deg ned rett innenfor inngangsdøren til Dojo i Seiza-stilling og vent på signal fra Sensei/ Sempai. Når du får beskjed, gå til den enden med lavest graderte for ikke å forstyrre de som allerede har stilt opp.
6. Før oppstilling, tren for deg selv eller sammen med andre. Det skal være ro i Dojo, prat dempet!
7. Organisert trening innledes og avsluttes med hilsningsseremoni.
8. Hovedinstruktør tiltales Sensei, andre (eller assisterende) instruktører Sempai. Vis respekt for Sempai (høyere graderte), og følg anvisninger fra dem som har treneransvar.
9. Hvis Sensei/ Sempai ikke har kommet etter et kvarter, begynner høyest graderte oppvarming.
10. Under trening skal du ikke forlate Dojo uten tillatelse fra en av instruktørene.
11. Under trening skal du være oppmerksom og fokusere på undervisningen mens denne pågår, og ikke konsentrere deg om andre ting. Vis respekt for det du gjør, og de du trener sammen med. Tren alvorlig og ha det morsomt.
12. Under trening med partner skal du alltid hilse mot partner før øvelsen innledes. Dette er tegn på høflighet og gjensidig respekt, samt at teknikkene skal kontrolleres for å unngå skader.
13. Husk alltid å takke den som har lært/forklart deg noe.
14. Ingen kumite (sparring) uten oppsyn av Sensei, eventuelt Sempai.

Retningslinjer for kumiteutstyr

Klubbens forsikringselskap godkjenner kun beskyttelsesutstyr merket «Approved by WKF (World Karate Federation) eller EKF (European Karate Federation).

For at forsikringen skal være gyldig kreves tannbeskytter, hansker, samt legg- og fotbeskyttelse. Medlemmer uten dette utstyret kan ikke delta i kumite under trening eller på gradering. Susp og brystbeskyttelse er ikke obligatorisk, men anbefales.

Retningslinjer for utøvere

Disse punktene regulerer hvordan utøvere skal oppføre seg på trening og når de er ute og representere klubben.

- Respektere hverandre
- Hjelp hverandre
- Følge klubbens regler
- Vise engasjement
- Mobbing er ikke akseptert

Retningslinjer for trenere

Som trener i Nesodden karateklubb skal man bidra til:

- Å fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap
- Samarbeid og god kommunikasjon med andre trenere, ledere og foreldre
- Vær et godt forbilde
- Møt presis og godt forberedt til hver trening

Innholdet i treningen bør være preget av:

- En målrettet plan
- Progresjon i opplevelser og ferdigheter
- Effektiv organisering

Retningslinjer for gradering

En gradering er en ferdighetsprøve og skal overordnet følge relevante bestemmelser for barneidrett. Ved gjennomført og bestått gradering utdeles diplom og nytt belte.

Pensum angir hovedkravene til gradering. Øvrige tilleggskrav besluttes av trenergruppen og kommuniseres på treningene gjennom semesteret i god tid før gradering.

Graderingskandidatene velges ved avstemning i trenergruppen. Hovedtrener har dobbeltstemme ved stemmelikhet. Trenergruppen utarbeider endelig underlag for innkjøp av belter og diplomer.

Kandidater skal være ajour med innbetaling av treningsavgift for å bli invitert til gradering med mindre det er inngått en spesiell avtale med styret.

Graderingsdatoer settes i samråd med styret. Klubbens svartbelter er en del av graderingspanelet.

Dan-gradering foregår på SOAS i London. Alternativt inviteres en ekstern sensor fra Jindokai med Shihan-rang eller høyere.

Siden 2023 har hovedtrener i Nesodden karateklubb 4. dan og Shihantittel. Noe som medfører at han kan stå ansvarlig for graderinger til og med 2 dan i egen dojo.

Graderingsavgiften besluttet av klubbens årsmøte og er for tiden kr 200,- uansett alder og beltegrad.

Retningslinjer for håndtering av seksuell trakassering og overgrep

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/seksuell-trakassering-og-overgrep/retningslinjer/>

Retningslinjer for håndtering av rasisme og diskriminering

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/rasisme-og-diskriminering/>

Retningslinjer for håndtering av vold og trusler

https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/909e4a2f3d7c43c2ae100294fc386f57/veileder-for-handtering-av-vold-og-trusler_pdf_200226.pdf

Adresse for varsling

Varsler om trakassering, overgrep, diskriminering, vold m.v eller bekymring om slike forhold i klubben rettes til en av følgende: trener Rune Flordalen på tlf 41666444, styreleder Line Fauske-Ilstad på tlf 95804727 eller nestleder Kristine Dave_Amundsen på tlf 93457543. Klubbens barneidrettsansvarlig Astrid Marie Huvestad har tlf 416 33 343

Retningslinjer om rusmidler

Barn og unge under 18 år skal møte et trygt og rusfritt idrettsmiljø. Trenere, ledere og utøvere skal fremstå som gode forbilder for barn og unge og ikke nyte alkohol på klubbens arrangementer.

Retningslinjer for politiattest

Idretten skal være et trygt sted å være for alle. Styret i Norgesidrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) har vedtatt at hele norsk idrett skal kreve [politiattest](#) uten merknad mot seksuelle overgrep mot barn. Ordningen gjelder for alle som skal utføre oppgaver som i vesentlig grad innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming.

Hvem skal vi ha attest fra: Trenere og styret.

Trenergruppen

Trenergruppen består av klubbens kvalifiserte trenere. Gruppen ledes av hovedtrener og er ansvarlig for gjennomføring av klubbens treninger.

Trenergruppen er faglig ansvarlig for innholdet i treningene og for graderingene. Gruppen bestemmer graderingskravene og utvelgelse av graderingskandidater.

Nesodden karateklubb sin målsetting er at trenergruppen har en høy standard. I tillegg til politiattest skal følgende hovedkrav gjelde:

Krav til faglig dyktighet og gode holdninger

Trenerne skal ha en god kunnskap om karate som kampkunst og beherske [klubbens pensum](#) praktisk og teoretisk innen kihon (grunnteknikker), kata (mønster) og kumite (kamp) til minimum svartbelte-nivå. De skal i tillegg demonstrere og formidle svært gode holdninger til karate.

Krav til trenerutdanning

I tråd med Norges Kampsportforbunds krav om trenerlisens, skal trenerne i Nesodden karateklubb minimum ha gjennomført Norges Kampsportforbunds sitt [Trener I kurs](#). Trener I er i sin helhet rettet mot barn- og ungdom der blant annet forståelsen av hvordan disse målgruppene fungerer med tanke på treningsadaptasjon og sosialiseringprosessen – med påfølgende konsekvenser for trenerrollen sett i forhold til målgruppen.

Styret

Roller

Følgende roller fordeles innad i styret:

1. Leder
2. Nestleder
3. Medlemsansvarlig
4. Kasserer
5. Webansvarlig
6. Materialforvalter
7. Ungdomsrepresentant
8. Ansvarlig for barneidrett ref. NKKs lov §
9. Ansvarlig for politiattest

Årshjul for tidsbestemte oppgaver

Tid	Oppgave	Kommentar	Ansvarlig
August	Sende velkomstbrev til alle medlemmer, med nye treningstider, ny prisliste og terminliste for kommende år.		Leder
August	Annonserer treningstider og rekrutterer nye medlemmer	På hjemmeside og sosiale medier. Annen annonsering ved behov.	Web-ansvarlig
November	Sjekke medlemsregisteret mot graderingskandidater.	Vi lar kun betalende medlemmer gradere.	Medlemsansvarlig
Desember	Gradering og juleavslutning		Styret og trenere
Januar	Idrettsregistrering	Sende inn offisielle tall til NIF om antall medlemmer fordelt på kjønn og alder.	Medlemsansvarlig
Januar	Annonserer treningstider og rekrutterer nye medlemmer	På hjemmeside og sosiale medier. Annen annonsering ved behov.	Web-ansvarlig
Februar	Søke om treningstider i haller/gymsaler (hvert annet år)	Skjema sendes kommunen v/NIR. Så lenge Tangenåsen er definert som kampsportshall søkes det separat for karate og TaeKwondo, men det er dialog mellom klubbene i forkant.	Leder + trenere i både karate og TaeKwondo
Mars	Søke om aktivitetstilskudd	Skjema må sendes kommunen innen 15. mars.	Leder/nestleder
Mars	Arrangere klubbens årsmøte	Tre obligatoriske saker: Regnskap, valg av styre og	Leder

Tid	Oppgave	Kommentar	Ansvarlig
		beslutte kontingenter. I innkallingen ber man også om innspill til saker.	
Mars	Rapportere endringer av post og e-postadresser		
April	Klubbmesterskap	Trenergruppen og styret samarbeider.	Materialforvalter
April	Sende ut info om sommerleir	Avklar samarbeid om felles leir med Oslo kampsportklubb.	Leder + trenere
Mai	Oppdatere informasjon om nytt styre	Aktuelle steder å oppdatere: <ul style="list-style-type: none"> - Idrettsregistreringen - Brønnøysund - Bankforbindelse - Hjemmeside 	Leder Medlemsansvarlig Kasserer
Juni	Sjekke medlemsregisteret mot graderingskandidater.	Bare betalende medlemmer kan gradere.	Medlemsansvarlig/ kasserer
Juni	Gradering og sommerleir	Gjerne i samme uke.	Styret + trenere

Øvrige løpende oppgaver gjennom semesteret/året

Oppgave	Kommentar	Ansvarlig
Sende ut faktura	Sender ut e-poster med faktura fra kampsportforbundets sentrale system. Inkluderer oppfølging, puring og ettersending til nye medlemmer underveis.	Medlemsansvarlig
Kommunikasjon mot medlemmer	Ivareta skriftlige og muntlige henvendelse fra medlemmer og deres foresatte. Eksempler er epost som sendes fra klubbens hjemmeside til medlemsansvarlig og meldinger på Facebook.	Medlemsansvarlig i samarbeid med hovedtrener.
Oppdatere hjemmeside og Facebook	Vi bruker Spond, Facebook og hjemmeside til nyheter og aktivitetskalender	Webansvarlig, men alle bidrar.
Oppdatere medlemsregisteret	Sørge for at nye medlemmer registrerer seg i portalen. Link til innlogging: https://medlemskap.nif.no/SelectActivity/ParentOrChild/19994	Trenere utfører, men følges opp av Medlemsansvarlig
Sjekke postboksen	Jevnlig sjekke postboks nr 241, åpne posten og fordele til rette mottaker.	Webansvarlig
Betale regninger og holde regnskap	Løpende oppdatering av regnskap og betaling av regninger.	Kasserer
Klubbens felles kontaktpunkt	Klubbens sentrale kontaktpunkt mot forbund, foreldre, medlemmer osv.	Leder

Oppgave	Kommentar	Ansvarlig
Administrasjon	Følge opp at alle gjør det de skal til rett tid, koordinering og administrasjon,	Leder

Ved mottakelse av nye styremedlemmer skal Styreleder påse at den enkelte får kjennskap til NKKs lov og dette dokumentet.

Fairfight og Kwok Meil Wah foundation

Nesodden karateklubb støtter de veldedige organisasjonene Fair Fight og Kwok Meil Wah Foundation. Støtten består av et beløp fastsatt av årsmøtet, overskudd fra enkeltaktiviteter, samt eventuelle frivillige donasjoner fra medlemmer.