



Nesodden karateklubb



空手の修業は一生である

Årsmelding ***2023***

凡ゆるものを空手化せよ、
其処に妙味あり

26. februar 2024
Styret



Året 2023

Treningsåret 2023 har vært et svært godt år med mange engasjerte voksne og barn på trening. I tillegg til de ordinære treningene har vi hatt arrangementer og seminarer. Nytt av året var Søndagsklubben som har rukket å bli populær.

Styret og trenerne vil gjerne få takke alle medlemmer og alle foresatte for godt samarbeid og innsats i 2023!





2023 har vært et treningsår der dojo har vært er fylt til bristepunktet mange kvelder. Selv om antallet medlemmer har gått noe ned så er innsatsen til de 117 medlemmene helhjertet.

Vi har hatt 8. mars-markering med visning av dokumentarfilmen om Fair Fight, vi har sett vår egen Maria Månum Moen i VM og som gullvinner i NM. Vi har invitert til bokseseminar med Stovner bokseklubb, reist til den årlige treningsleiren på Håøya og for andre gang hadde vi kataseminar med den dyktige Cheng Tsz Man Chris fra Hong Kong.

Høydepunkt i 2023

8. mars 2023: Visning av dokumentarfilmen Open hand:

I samarbeid med Fair Fight har NKKs Harald Herland filmet arbeidet som drives for sårbare jenter i India. Sammen med fotos og bilder fra Fair Fight i Zimbabwe og Zamibia er dette materialet satt sammen til dokumentarfilmen Open Hand. Filmen hadde først premiere i London, januar 2023 og ble så vist på Nesodden og i Nederland 8. mars 2023.



Fra premierevisningen i London.
På første rad: Stephen Chan og
Ranka Primorac.

Lenke til dokumentaren her:

<https://www.youtube.com/watch?v=gn0MEusL1eI>



9. til 11. juni: Håøya for andre gang etter gjenåpningen fra koronarestriksjonene.



Nok en vellykket Håøyatur. Ekstra stas med tresverd (bukken) produsert av Reinhard San.

27. august 2023: Bokseseminar med Stover Bokseklubb



En morsom og lærerik søndag med besøk fra Stovner bokseklubb. Først lærte vi grunnleggende driller fra bokserne, så var det deres tur til å prøve ut karate.

Søndag 3. september 2023: Idrettens dag



Det har blitt en tradisjon å møte opp på Idrettens dag for å promotere karate generelt og Nesodden karateklubb spesielt.



25. – 26. november 2023: Helgeseminar med den legendariske kata-ateleten Cheng Tsz Man Chris fra Hong Kong. Gjester fra andre klubber deltok også. En uforglemmelig helg med mye ny kunnskap og inspirasjon





Status medlemmer 2023/ 2024

Nesodden karateklubb hadde 105 medlemmer ved utgangen av 2023.

I det denne årsmeldingen skrives i februar 2024, er medlemstallet kommet opp i 117.

Karate- og treningsfaglig kompetanse

Hovedtrener Rune Flordalen har trenerlisens, der 6 av 10 klubber mangler dette. Styret har i dialog med Rune diskutert sårbarheten ved å kun ha én hovedtrener. Mye godt arbeid er gjort for å bygge treningserfaring blant seniormedlemmene og flere av medlemmene med Dan-gradering planlegger å ta trenerkurs 1.

Styret har også skrevet kontrakt med Maria Månum 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 Månum Moen for all innsats gjennom 2023

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 31. januar 2023.

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

Hallen er fortsatt ansett som en kampsportshall 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 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.

Ny dojo

Årsmøtet i 2020 ga styret i oppgave å utrede alternative treningsarenaer der klubben kan ha egen dojo på permanent basis, en oppgave årsmøtet 2021, 2023 og 2023 har gjentatt. En egen arbeidsgruppe bestående av Jacob Høigilt, Kristine Dave-Amundsen, Knut Fageraas og Njål Henriksen har i 2023 sett på muligheter for eie/ leieformer på Nesodden, sett på aktuelle lokaler, vært på befaringer til kampsportshaller i andre kommuner og har deltatt i møter med Nesodden kommune og Nesodden idrettsråd. Ved utgangen av 2023 var den foreløpige tilbakemeldingen fra arbeidsgruppen at det ikke finnes sentrale lokaler tilgjengelig innenfor den økonomien klubben har.

Den salen vi trener i nå skal på et tidspunkt rives for å gi plass til ny flerbrukshall. Nesodden karateklubb har siden 2018 vært i dialog med Nesodden idrettsråd og med politikerne for å sikre at kampsportene får egne arealer i den nye hallen. Når denne årsmeldingen skrives, er ingen løfte gitt eller politiske beslutninger tatt. Dersom hallen kun får én etasje tilpasset hallidretter vil kampsportene, som i dag, kjempe med andre idretter om alt for få halltimer.



Rekruttering av nye medlemmer



Line var med i det aller første kullet til Nesodden karateklubb da hun startet som 6-åring i 1989. Nå er det sønnen Ulv sin tur til å føre familietradisjonen videre.

Medlemstallet har gått noe ned siden 2022. Vi ser på en nedgang på under 5 prosent som naturlige svingninger. Samtidig trener de 117 medlemmene (pr februar 2024) iherdig, og det står gjerne både 50 og 60 utøvere på tatamien på vanlige treningskvelder

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.



graderingminner



Graderinger 2023



Fra juniorgraderingen, 6. juni 2023



Seniorgradering 8. juni 2023

I 2023 ble det gjennomført til sammen $60 + 48 = 108$ graderinger i løpet av året.

I tillegg to nye Dan-graderinger.

Treningstilbudet 2023



Her blir shihan Rune San hedret for sin gradering til 4. dan.

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

I 2023 produserte klubben $5291 + 5096 + 3741 = 8837$ treningstimer.

I de to første månedene av 2024 ble det trent hele 1753 timer.

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



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.



Konkurranssevirkksomhet 2023



I 2023 var det Maria Månum Moen og Isaac Meltzer fra Nesodden karateklubb som deltok i konkurranser.

Maria skriver her om sine egne opplevelser:

Konkurransesesongen 2023 har vært preget av mye fremgang, og kule opplevelser. På vårsemesteret deltok jeg i Estonian Open, Swedish Open og København Open og kom til bronsefinalen og var beste norske kvinnelige utøver i alle stevnene. Jeg fikk også muligheten til å representere Norge i Nordisk mesterskap, der gikk jeg videre en runde og endte på en syvende plass. På høstsemesteret deltok jeg først i British International Open hvor jeg fikk muligheten til å delta i en åpen klasse for begge kjønn som jeg tok sølv i, og en dameklasse som jeg tok bronse i. Jeg ble så tatt ut til å delta i Serie A på Larnaca, det var et spennende møte med et nytt nivå av utøvere som jeg håper å strekke meg mot i 2024.

På grunn av gode resultater gjennom hele året ble jeg tatt ut som den første norske kvinnelige katautøveren gjennom tidene til å representere Norge i det offisielle verdensmesterskapet i karate (som vi vet om). Det var en veldig morsom opplevelse, som jeg lærte masse av. Jeg avsluttet sesongen med å vinne Norgesmesterskapet i Kristiansand. Nå ser jeg fram til å konkurrere mer i Serie A og begynne å samle poeng på den offisielle rangeringen.



I 2023 har Isaac Meltzer vært på 3 stevner utenfor klubben. Alle disse tre har vært Østlandscup, som har foregått i Oslo og Drammen. I Østlandscupen i mars kom Isaac på en 2. plass. I juni dro han igjen og tok hjem seieren for første gang. I september dro han på sitt nyligste stevne og endte opp med en 1. plass.

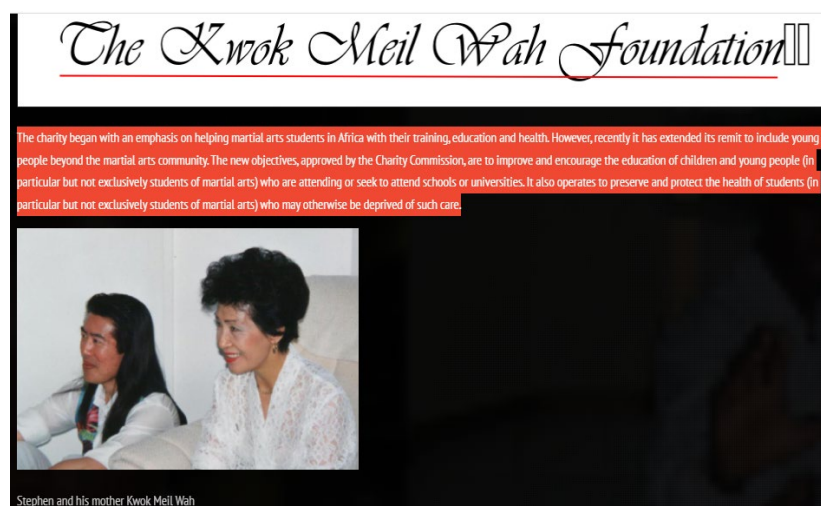


Fair Fight og Kwok Meil Wha-foundation



Klubbens årsmøte 2023 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 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. Til venstre står trener Pankaj Jain og Fair Fights Indiaansvarlig Mary Stevens.

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 2023

Regnskapet for 2022 er gjort opp med et overskudd på kr 94 798,-
Det budsjetterte overskuddet var kr 84 710,-

For 2024 budsjetterer Nesodden karateklubb med et overskudd på kr 95 465,-

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 898.788,-,-
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 sju styremøter i løpet av 2023. Styret anno 23 er en aktiv og framoverlent gruppe som har fått mye gjort!

Styret har samarbeidet godt med hovedtrener Rune Flordalen.

Kasserer Knut Fagerhøy, nyvalgt regnskapsfører på årsmøtet 2023, har hatt en voldsom bratt læringskurve og har gjort en formidabel innsats for å passe på regnskap og penger.

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. Ingrid sluttet dessverre i klubben i løpet av 2023.



Styret for perioden 2023/ 2024 har bestått av:

- | | |
|--|------------------------|
| • Leder: | Harald Herland |
| • Nestleder: | Reinhard Hvidsten |
| • Kasserer: | Knut Fagerhøy |
| • Medlemsansvarlig: | Jacob Høigilt |
| • Styremedlem og ungdomsansvarlig: | Astrid Marie Huvestad. |
| • Styremedlem og materialforvalter: | Kristine Dave Amundsen |
| • Ungdomsrepresentant fram til juni 23.: | Ingrid Brede Faye |

Revisorer har vært Geir Svarttjønnli og Nils Jørgen Moen

I valgkomitéen satt Tor Kristiansen og Petra Karlander

Nesodden 25. februar 2024

Med hilsen

For styret i Nesodden karateklubb

Harald Herland
Styreleder