

# Ordförandes verksamhetsberättelse för 2022

## Östberga Karateklubb – Okinawa GoJu Ryu

Hej på er karatekas och vårdnadshavare.

Ett spännande år 2022 har gått till sitt slut.

Mycket har hänt sen början på året 2022.

Som alltid tappade vi några medlemmar men vi fick nya medlemmar också, vilket är bra för föreningen och klubben.

Vi började året i ett mycket bättre läge än året innan beträffande Pandemin. Corona kanske mer "tämjd" men fortfarande med försiktighet för att undvika smittspridningen. Fortfarande sprita händerna. Kände man sig sjuk skulle man stanna hemma. Inga föräldrar eller besökare i tränings salen. Så sakta men säker tillbaka till vårt normala liv.

Man märker dock att vi som är en kontaktsport måste kunna ha en träningskamrat så vi kan utföra våra tekniker och se, känna och lära oss avståndsbedömningar, mäta krafter, tajming, fokus, respekt, hälsa sin motståndare, ja allt som en karateka behöver lära sig när man jobbar två och två.

Skönt i alla fall att vi kan hälsa våra karatekas med en kram eller skaka hand. Viktigt för oss är att se varje karateka och bli sedd och vara välkomnande.

Vårterminen 2022 bjöd på Årsstämma (Årsmöte) i Östberga kulturhuset. Runt 10 st personer var vi vilket är mycket bra med nya och fler deltagare på årsmötet.

Vi valde ny Kassör Therese Sköldehammar och avgick Milena Rosentreter.

Jorge Barrera Valdes till ordförande

Beatrice Amsenius som ledamot.

Eftersom vi tillhör Svenska Karateförbundet blev vi i år (2022) bjudna på förbundets möte. Närvarande var Thomas Nordin i sin roll som Revisor på Karateförbundet och Eliades Castillo som representant för Östberga Karateklubb.

JS  
JS BA.  
CE

Eftersom vi har fått en ny kassör Skickades Therese på en kassörutbildning för att bättre kunna utföra sitt uppdrag. Thomas och Milena skulle assistera Therese i det som det kunde kännas svår.

Kassörs uppgiften är mycket krävande och komplex så den som tar denna utmaning måste ha hela styrelsens hjälp för att underlätta utföranden av denna post.

**Kurser som anordnades av SISU samt SKF: Kassör utbildning till Therese.**

**Gradering:** Vårterminens graderingar började den 30 maj 2022 då var det dags för terminens första omgång av graderingar där vuxna och ungdomar skulle visa vad de har lärt sig under terminens gång.

Lika så var det för barngruppen på onsdag den 1 juni 2022 och fredag 3 juni.

**Vårterminen sista träningspass blev onsdagen den 8 juni.**

Men mer skulle komma i form av träning under en del av sommaren. Vissa onsdagar anordnade dåvarande Sempai nu mera Sensei Thomas Nordin utomhusträning där flera av våra karatekas deltog.

Sempai Yuliiia och jag (Jorge) deltog den 5 och 6 juni i en aktivitet borta vid stamparken där vi under två dagar undervisade barn i karatens grunder och prova på karate.

**Gradering:** Höstterminens graderingar började måndagen den 12 dec kl 19: 00 för ungdomar och vuxengruppen. Den gruppen fick veta sitt resultat direkt den kvällen. Tisdagen den 13 skulle det vara för nån ungdom eller vuxen som inte kunde delta första omgången.

Onsdagen den 14 dec 2022 var det dags för barngruppen att graderas och få resultaten fredagen den 16 dec 2022

**Innan Terminstart!** Den 13 augusti deltog några Karatekas från Östberga Karateklubb med en uppvisning under Östberga dagen där vi presenterade Sanshin kata, Gekisai Dai Ichi och några Bunkai. Allt som visades blev mycket uppskattad av publiken som var där.

## **22 augusti terminsstart och följande tider.**

Måndagar 19–21

Tisdagar 20–21

Onsdagar 19–21

Fredagar 18-19:30

## **Träningsläger:**

Våren

Hösten.

Mariefreds träningslägret 8 och 9 oktober representerades från Östberga karateklubb av Sempai Felipe, Sempai Katja, dåvarande Sempai nu mera Sensei Eliades, dåvarande Sempai Thomas N numera Sensei Jorge

Några karatekas från Östberga karateklubb deltog också lördag den 22 okt 2022 på träningsläger i Gubbängen arrangerad av Tendokai Gojuryu Alliansen.

**GKI Träningsläger i London England närmare bestämt Berkhamsted. Från den 25-27 november blev Östberga karateklubb representerad av Sempai Thomas N, Sempai Eliades, Sempai Thomas L, Sempai Felipe och Jorge. Även gjorde oss sällskap Sensei Eero från Högdalens karateklubb.**

**Den här Gasshuku var mycket viktigt för oss som klubb men viktigare för våra Sempai Thomas N och Sempai Eliades C för de skulle testas för 3:je dan!**

**All träning, allt tjat, all tid och ansträngning alla oändliga repetitioner på både grund tekniker och avancerade tekniker lagd lönade sig till slut och den 26 November 2022 och under Sayonara partyt fick de här karatekas och**

JB  
MA  
CE



**idrottsmän sin förtjänade 3:e Dan och titel SENSEI!!! Bra gjort där Sensei Eliades C och Sensei Thomas N.**

Nu kan klubben stoltsera med 3 Sensei titlar och vilket sätter betyg på att vår karate kvalitet är högt.

**Besökare till Östberga Karateklubb:** Vi hade också nöjet att ta emot besökare i klubben så som Sensei Tore Carlsson med lite kyusho inspirerad träning, kata och lite annorlunda bunkai visade oss att det finns mycket mer att träna.

Sensei Eero Ruuska kom också och besökte oss där vi svartbälten fick lite träning med honom.

**Besök till andra klubbar:** Några karatekas från klubben så som Thomas N och Jorge, Fredrik A besökte under året andra klubbar både för att få inspiration och ge inspiration och dela en tid av gemenskap och god anda. Klubbarna som besöktes var Högdalens Karateklubb, Essinge Dojo, Järfälla Karate, Sollentuna Karate.

### **Extra aktiviteter med klubbensmedlemmar.**

Den 28 okt anordnade vi en lite mer speciell träning med maskerad som skulle vara lite mer läskig än vanlig eftersom vi klädde ut oss i halloweendrakter och skrämde iväg några elaka spöken.

Till våren gick de vuxna och spelade Boule och åt en bit mat Tillsammans, medans barnen gick lördagen den 4 juni och klättrade på Karbin klätterhall närmare 20 barn kom till aktiviteten. Lyckad blev den aktivitet!

Den 28 okt anordnade vi en lite mer speciell träning med maskerad som skulle vara lite mer läskig än vanlig eftersom vi klädde ut oss i halloweendrakter och skrämde iväg några elaka spöken.

Med de vuxna var vi också den 4 dec på restaurang och bowling. Vi blev 16 personer vuxna som åt tillsammans och hade rolig.

**En mycket rolig, spännande, rörlig och mycket uppskattad överraskning våra kära medlemmar Fredrik och Annika men också Malva med hjälp från flera av våra karatekas var vår egen Julkalender. Kalendern gjordes av karatekas till karatekas för Östberga karateklubb. Man kunde se vilket jobb som låg bakom och vilka fina bilder som togs! Tack så mycket Fredrik, Annika och Malva för den presenten.**

Sista träningspasset och terminsavslut blev den 19 dec.

Vilket fantastiskt år vi tillbringade tillsammans och vad mycket vi hann med!

Vi ska inte sänka garden, det är mycket kvar att göra inom föreningen/klubben.

Varma hälsningar och stoor kram till alla er karatekas, föräldrar, vårdnadshavaren, styrelsen, hjälptränare och tränare som gör detta möjligt  
Arigato Gosai Mashita.

Ordförande/Huvudtränare Östberga Karateklubb-Okinawa GoJu Ryu

*Jorge Alvaro Barrera Hermosilla*



JB  
JB  
CE