



# VERKSAMHETSPLAN 2023

Östberga karateklubb - Okinawa Goju Ryu

## 1. Föreningen Östberga karateklubb - Okinawa Goju Ryu

Östberga karateklubb startade sin verksamhet 2011, då Jorge Barrera Hermosilla, instruktör i Högdalens karateklubb tillika boende i Östberga, ville starta en lokal karateverksamhet. Då några andra medlemmar i Högdalens karateklubb också bodde i Östberga föll det sig naturligt att ta med dessa och starta en lokal avdelning. Av praktiska skäl har verksamheten sedan dess bedrivits under eget namn men under moderklubbens organisationsnummer. Detta har möjliggjort administrativt stöd men även möjligheten att få stöd av Högdalens instruktörer (då det inledningsvis endast fanns en instruktör).

Sedan 2011 har verksamheten utvecklats kraftigt, från att haft några få tränande till att idag ha mellan 30 och 60 tränande barn, ungdomar och vuxna (i åldrarna 6-60 år) under 4 träningspass i veckan. De tränande kommer framförallt från Östberga och omkringliggande stadsdelar (t ex Älvsjö, Enskede och Årsta), men merparten av barnen bor i det absoluta närområdet och kan därmed gå själva till sin träning. Flera av de yngre barnen tränar tillsammans med en förälder, vilket möjliggörs genom upplägget på träningen.

Från att ha haft en ensam instruktör med fullt ansvar för hela verksamheten finns nu även ytterligare två svartbältesgraderade instruktörer som kan hjälpa till med såväl träning som administration, dessutom finns flera högre graderade tränande som också kan hjälpa till. Allt eftersom verksamheten vuxit och utvecklats i Östberga har motiven till att vara formellt kopplade till moderklubben i Högdalen minskat. Hösten 2017 beslutades därför att verksamheten i Östberga skulle knoppas av från Högdalen och sedan januari 2018 bedrivs verksamheten i den ideella föreningen Östberga karateklubb – Okinawa Goju Ryu.

Klubben är medlem i Svenska karateförbundet, och Stockholms karateförbund. Därmed är vi även anslutna till riksidrottsförbundet. Vi ingår även i GKI Okinawa GoJu Ryu International med sitt säte i England och även i Tendokaialliansen, där ett antal klubbar inom vår stil ingår.

## 2. Karaten

Karate är en japansk kampsport som har sina rötter på ön Okinawa, söder om Japan. Mot slutet av 1800-talet började karaten att utvecklas till en egen art och tränades i olika städer på Okinawa. I de olika städerna utvecklades karaten till olika stilar, varav vår stil Okinawa Goju Ryu, tränades i staden Naha. Okinawa Goju Ryu betyder "den hård-mjuka stilen från Okinawa" och karakteriseras bland annat av en blandning av just hårda och mjuka tekniker.

## 3. Instruktörerna

Klubben har idag tre svartbältesgraderade instruktörer som alla bor i närområdet:

- Jorge Barrera Hermosilla (f. 1967), huvudinstruktör, 4 dan
- Thomas Nordin (f. 1972), 3 dan
- Eliades Castillo Vargas (f. 1971), 3 dan

Samtliga tre instruktörer har många års erfarenhet av framförallt karate, men även från andra kampsporter.

Utöver ovanstående så finns ett antal högre graderade tränande som vid behov hjälper till att instruera. Inom karaten så ingår det som en naturlig del av den egna utvecklingen att hjälpa till att instruera lägre graderade elever när man själv uppnått en viss nivå. De elever som ombeds hjälpa till att t ex visa nybörjare en teknik växer gradvis in i den nya rollen och kan efter hand leda grupper ensam för att sedan kunna ta hand om en hel träning. Genom att som instruktör få "varför-frågor" från de som blir instruerade tvingas man till en egen reflektion, vilket utvecklar den egna karaten. Vi vill dock att instruerandet ska komma gradvis och att de tränande ska få fokusera på sin egna träning de första åren.

För 2018 och framåt var ambitionen att kompetensutveckla tränarkadern i form av utbildningar i tränarskap. Detta sammanföll med att Riksidrottsförbundets utbildningsverksamhet SISU i Stockholm beslutade att göra alla utbildningar avgiftsfria. Under året har klubbens instruktörer, såväl svartbälten som lägre graderade, genomfört ett flertal kurser såväl inom ramen för Svenska karateförbundets utbildningsstege som fristående. Förutom de rena tränarkurserna har instruktörerna utbildats i t ex HLR/hjärtstartare, neuropsykiatriska funktionsvariationer parakarate samt föreningsverksamhet.

För verksamhetsåret 2023 är ambitionen att fortsätta kompetensutveckla såväl de svartbältade instruktörerna som de högre graderade tränande som har ett intresse för att bli instruktörer och som känner att de behöver komplettera sina tekniska kunskaper med tränarskap, coaching, fysiologi och pedagogik. Svenska karateförbundet har tillsammans med Riksidrottsförbundets utbildningsorganisation SISU en utbildningsstege som efter genomgångna kurser ger certifiering som aktivitetsledare inom karaten. Vår målsättning är att de tränande i Östberga karateklubb ska mötas av välutbildade, kunniga och certifierade instruktörer med en god förmåga att med respekt utbilda tränande i alla åldrar och med alla olika förutsättningar på bästa sätt.

#### 4. Träningsverksamheten

I Östberga karateklubb driver vi tesen att den enda person man ska tävla mot är sig själv. Vi vill att de tränande ska utmana sig själva och att de efter varje träning ska vara lite mer vältränade och bättre på sina tekniker än när de kom. Tanken är att man tränar *med* andra, inte *mot* varandra. Av den anledningen är träningen normalt inte inriktad mot tävlingsverksamhet, men om någon medlem skulle vilja delta i en tävling underordnat Svenska karateförbundets regelverk så motsätter vi oss inte det.

Ytterligare en tes som vi utgår ifrån i vår träning är att "karate alltid börjar med en blockering - aldrig med ett slag". Vi lär i enlighet med vår stils tradition ut att vi använder karaten för att försvara oss själva eller andra om ett liv är i fara.

Hos oss tränar alla medlemmar tillsammans, oavsett ålder och grad. Detta är en stor fördel då många barn vill träna med sina föräldrar. Under passet så kan vi dock indela de tränande i olika mindre grupper, utifrån t ex grad eller ålder, så att alla får möjligheter att få ut maximalt av träningen. I vissa övningar är det t ex enklare att barn tränar med andra barn för att

en övning ska vara genomförbar, i andra övningar kanske den tränande måste ha uppnått en viss teknisk nivå, och då kanske åldern är ointressant.

Även om den nuvarande träningsformen med en sammanhållen grupp har sina fördelar så börjar dock antalet tränande bli så pass stort att mindre grupper kan behöva skapas för att ge de tränande den uppmärksamhet som de behöver. Utrymmesmässigt så ligger verksamheten nu nära ett kapacitetstak, eftersom antalet tränande i framförallt de yngre åldrarna har ökat stort under höstterminen. I ambitionen för 2022 ligger därför att på sikt utöka till tre träningspass per vecka och eventuellt ytterligare en timme per gång. Detta skulle möjliggöra särskilda grupper för till exempel barn, nybörjare eller familjer, vilket skulle ge träningen mer kvalitet.

Karate är en idrott som i mycket hög grad kännetecknas av inkludering. I Östberga karateklubb tränar barn, ungdomar och vuxna i alla åldrar, många med ursprung i andra länder. Det finns tränande som inte alls pratar svenska, men som ändå har tränat i flera år och graderat. Vi har även haft ensamkommande barn som har tränat i klubben. Genom att det fanns andra barn med relevanta språkkunskaper som kunde hjälpa till att tolka så fungerade träningen ändå utmärkt. I dagsläget är de yngsta tränande ca 6 år gamla och de äldsta ca 60. Att barn, ungdomar och vuxna tränar tillsammans innebär att barn eller ungdomar med en högre grad kan få hjälpa eller instruera vuxna med en lägre grad likväl som tvärtom. Detta skapar en samhörighet mellan åldrarna där alla hjälper varandra.

Vi välkomnar alla människor som medlemmar, men ställer hårda krav på att alla ska respektera den värdegrund som Östberga karateklubb förbundit sig att följa genom medlemskapen i Svenska karateförbundet och Riksidrottsförbundet. Vi accepterar inte trakasserier, övergrepp, sexism, mobbning eller rasism inom vår verksamhet och kommer att följa de policydokument, t ex Riksidrottsförbundets policy mot sexuella övergrepp inom idrotten, som finns upprättade. För att kunna träna karate krävs även att man kan förhålla sig till och följa de regler som gäller under träningarna. Eftersom det är en kampsport vi tränar är kraven hårda på att alla övningar ska genomföras på ett säkert sätt. Det är till exempel aldrig tillåtet att utföra andra tekniker än de som instruktörerna har sagt att man ska göra eller att störa träningen med prat. Missade instruktioner kan innebära att man skadar sig själv eller den man tränar med. De som inte följer ordningsreglerna ombeds därför att lämna träningen.

För att få vara instruktör inom Östberga karateklubb, med ansvar för att ensam leda en grupp, kommer det att krävas att ett begränsat utdrag ur belastningsregistret årligen lämnas till klubbens styrelse. Personer som anses olämpliga kommer inte att accepteras som instruktörer inom klubbens verksamhet. För att leda större grupper vill även att instruktören ska ha genomgått tränarutbildning i enlighet med Svenska Karateförbundets utbildningsstege, lägst på D-nivå.

Den medlem som är högst graderad under ett pass är normalt den som leder den idrottsliga verksamheten, om de ordinarie instruktörerna inte finns på plats. Personer under 18 år (oavsett grad) får dock inte ensamma ansvara för verksamheten, vilket dels är ett krav från

Stockholms stad för att vi ska få disponera gymnastiksalen som vi tränar i, dels en policyfråga för klubben eftersom vi anser att träningarna alltid ska ha minst en av styrelsen utsedd vuxen person som både säkerställer att t ex lokalreglerna följs och att träningen sker under ordnade former.

Genom anslutningen till Svenska karateförbundet så är alla tränande olycksfallsförsäkrade genom en gruppförsäkring hos Folksam. Det kan dock understrykas att skador orsakade av träningen som sådan är mycket sällsynta. Alla svartbältade instruktörer har dock genomgått HLR-utbildning genom SISUs försorg under 2018 och för 2023 är ambitionen att fler tränande (såväl hjälpinstruktörer som andra) ska utbildas.

Vad gäller träningsverksamheten så är ambitionen att klubben ska fortsätta och fördjupa samarbetet med de andra klubbarna inom Tendokai alliansen. Genom t ex alliansens två årliga träningsläger ges möjlighet för medlemmarna att såväl träna tillsammans med tränande på samma nivå från andra klubbar, liksom möjligheten att träna för några av de högst graderade instruktörerna i Sverige inom vår stil. Under förra året tillät ekonomin att klubben bekostade träningsavgiften för höstlägret, något som möjliggör för flera att delta. För året är ambitionen att fler ska delta i såväl vår- som höstlägren och att klubbkassan kan användas för att täcka eller subventionera avgifterna.

## 5. Samarbeten och utveckling

Vi har ett gott samarbete med ett flertal andra klubbar som tränar samma karatestil som vi, till exempel klubbar i Farsta, Essinge Dojo, Sollentuna, Järfälla karate och inte minst Högdalen. Genom vår anslutning till Tendokai alliansen träffas vi i olika sammanhang och deltar i träningsläger, såväl inom Sverige som internationellt, och vid andra aktiviteter. Vi har relativt ofta besök av tränande från andra klubbar och vi åker gärna själva och besöker dem. Att bli medlem i Östberga karateklubb innebär att man välkomnas in i ett stort nätverk av karateutövare såväl i Sverige som utomlands.

För klubbens svartbältesgraderade instruktörer finns möjlighet att träna och utvecklas inom ramen för Tendokai alliansens *Yudansha träning* (som är förbehållen tränande från 1 dan svart bälte och uppåt). Det är viktigt att även instruktörerna utvecklas och får förbättra sina tekniker, något som är svårt att få till stånd inom ramen för den ordinarie träningsverksamheten, där instruktörerna främst instruerar och i väldigt liten grad får egen träning.

På lokal nivå så har vi ett gott samarbete med Stockholms stad och Fryshusets verksamhet i Östberga kulturhus. Tidigare har föreningen samarbetat med ÖCC (Östberga Community Center), men sedan kulturhuset invigdes under 2018 har den verksamheten upphört. Under sommaren 2017 bedrevs gratis sommarträning för barn och ungdomar under ledning av Östberga karateklubbs huvudinstruktör Jorge Barrera Hermosilla, arrangerat av ÖCC.

Under 2018, 2019, 2020 (Pandemin ingen större aktivitet då) 2021 har klubbens instruktörer genomfört självförsvarsseminarier på Östberga fritidsgård, på uppdrag av Stockholms stad

och eller Östberga kulturhus. För 2023 är ambitionen att kunna ha liknande seminarier i någon lämplig form.

För 2023 är ambitionen vidare att fortsätta utveckla kontakterna med Östberga kulturhus och de boende i närområdet. Framförallt vill vi fortsätta att växa i antal medlemmar och i verksamhet. Östberga som område har tidigare varit omskrivet i media, företrädesvis i samband med tråkiga händelser. Vi har dock aktivt valt att bedriva vår verksamhet i Östberga och upplever att det finns goda förutsättningar för att verka som förening. Östberga karateklubb finns representerade i en egen Facebookgrupp och vi lägger förutom där även ut information om verksamheten i gruppen "Vi som bor i Östberga". Under 2018 var Östberga karateklubb en av tio föreningar som vann Stockholms stads trygghetspris, vilket vi uppfattar som ett kvitto på att vi har lyckats.

Vår träningslokal - dojo - är förlagd till Östbergaskolans gymnastiksal. Dess centrala läge gör det enkelt för boende i området att ta sig till träningarna utan att behöva åka bil eller buss. Östbergas utformning med gott om gångvägar och möjligheter att gå i tunnlar istället för att gå över gator gör det enkelt även för barn att själva ta sig till vår träning. Att träna karate är inte gratis, men jämfört med många andra klubbar håller vi en bra nivå på avgifterna. Det enda som behövs i träningsutrustning är en dräkt som kostar några hundra kronor. Vi har ett samarbete med leverantören Budo & Fitness i Västberga som möjliggör inköp av bra dräkter till rimliga priser och även

Vår ambition är att försöka hålla avgifterna på en så låg nivå att så många som möjligt har råd att delta, men där vi har en stabil ekonomisk situation som skapar förutsättningar för att t ex köpa in utrustning, anordna träningsdagar och utveckla instruktörerna.

## 6. Kommunikation

Östberga karateklubb finns representerade på såväl en egen hemsida som på sociala medier, i form av Facebook och LinkedIn. Facebookgruppen är öppen för alla som är intresserade och medlemskapet finns egentligen bara där för att kunna blockera skribenter som vill lägga upp olämpliga inlägg.

LinkedIn är egentligen ett professionellt nätverk och sidan finns främst för att kunna hänvisa till den ordinarie hemsidan. Under 2018 startades även en sluten medlemsgrupp som ska fungera som klubbbrum för föreningens medlemmar. Tanken är att vi här ska lägga upp bilder och filmer på tekniker. Endast betalande vuxna medlemmar släpps in i gruppen.

För 2023 är ambitionen att vi ska förbättra kommunikationen genom att t ex förbättra hemsidan med bättre bild- och textmaterial.

## 7. Föreningsfakta

Firma:

Östberga karateklubb - Okinawa GoJu Ryu

Adress:

c/o Jorge Barrera Hermosilla

Östberga karateklubb - Okinawa Goju Ryu  
c/o Jorge Barrera Hermosilla  
Älvsåkersgränd 45  
125 72 Älvsjö

Org. nummer: 802510-8799

Älvsåkersgränd 45  
125 72 Älvsjö

Organisationsnummer: 802510-8799

Förbundetstillhörigheter: Medlem i Svenska karateförbundet, nr 2062  
Medlem i Stockholms karateförbund  
Medlem i Riksidrottsförbundet, nr RF-52981  
Ingår i Tendokaialliansen

Hemsida: [www.ostbergakarate.se/](http://www.ostbergakarate.se/)

Facebook: [www.facebook.com/groups/202450256525726/](https://www.facebook.com/groups/202450256525726/)

<https://www.facebook.com/groups/344887686304453/>

LinkedIn: [www.linkedin.com/company/ostberga-karateklubb/](http://www.linkedin.com/company/ostberga-karateklubb/)

Östberga karateklubb - Okinawa Goju Ryu  
c/o Jorge Barrera Hermosilla  
Älvsåkersgränd 45  
125 72 Älvsjö

Org. nummer: 802510-8799

J/S

7

AS  
MA  
E