



Östberga karateklubb Verksamhetsberättelse 2024

2024 var ett händelserikt år för Östberga karateklubb. Tillsammans med flera andra klubbar anordnade vi ÖKK:s första gasshuku. Vi deltog också i flera läger både på hemmaplan och utomlands. Samtidigt fortsatte vi att utveckla vår verksamhet. Här i verksamhetsberättelsen beskriver vi några av årets höjdpunkter:

- Gasshuku, aug 2024
- Träningen
- Utbildningar
- Sociala aktiviteter
- Styrelsens arbete

Gasshuku aug 2024



För första gången arrangerade Östberga karateklubb Gasshuku i Stockholm 15-17 augusti, närmare bestämt i Enskedehallen vid Gullmarsplan, tillsammans med GKI Sweden och med deltagare från Tendokai Alliansen. Vi var närmare 110 personer från England, Belgien, Spanien, Portugal och Sverige.

Gasshuku leddes av Sensei Leonard Sim 8 dan från England. Vi hade också några timmar med Sensei James Rousseau via Teams. Olika Sensei från Sverige visade och lärde i olika specialiteter så som kobudo, markkamp, närstrid, kyusho och givetvis den klassiska delen av karaten så som kata och bunkai.

Det blev en stor succé. Deltagarna var mycket nöjda med organiseringen av Gasshuku, att vi hade så mycket att visa och att alla fick testa på olika aktiviteter. Det uppskattades att allt låg centralt med smidig tillgång till träningslokaler, restauranger där vi kunde äta under lunchpausen, hotell och nära till stadskärnan.



Träningen



Vårterminen

2024 blev ett starkt träningsår för Östberga karateklubb med mycket extrapass och utbyten.

Vårterminen bestod av 56 träningsdagar, varav 5 måndagar var vikta för de mer avancerade, med nyheten att även lila bälten fick delta i de passen i år.

Därutöver genomförde vi fyra extrapass under vinterlov, påsklov och Kristi himmelfärd.

Vi kryddade dessutom vår karate med några utfärder. Shin Gi Tai under sportlovet, Sanshin Kan Södermalm Karateklubb och Botkyrka Taekwondo under påsklovet, IK Södra Judo under sommarlovet, och vi fick också besök av gästtränare från Vanadis Aikido i maj.

27, 29 och 31 maj blev det gradering och terminsavslutning.

Under sommaren koordinerade några medlemmar gemensamma utomhuspass, ett drygt tjugotal pass genomfördes i härligt väder och glatt sällskap!



Höstterminen

Höstterminen bestod av 50 träningsdagar, varav 4 måndagar var vikta för de mer avancerade, lila/brunt/svart bälte. Nytt för höstterminen blev en delad barngrupp på fredagar, separerad så vita och gula bälten tränar för sig, och högre grader för sig. Ett extrapass la vi in under höstlovet, och vi genomförde också 100 kata challenge med 27 deltagare.

Vi deltog i höstlägret organiserat av Sensei Hardy Holm och Students of GoJuRyu i Mariefred. I oktober var vi inbjudna till Vanadis Aikidoklubb för att visa karate. I November var vi på träningsläger i Birmingham med Sensei James Rousseau, där en karateka från ÖKK tilldelades svart bälte - den första eleven som gått hela vägen från vitt till svart bälte sedan klubben startades.

Under året växte tränargruppen och vi fick flera nya hjälptränare.

13, 16 och 18 december blev det gradering och terminsavslutning.



Utbildningar



I Östbergas Karateklubb står lärandet och fortbildningen i fokus för både nybörjare och erfarna utövare. Med ett starkt engagemang för tradition, teknik och gemenskap strävar klubben efter att utveckla varje individ – både fysiskt och mentalt.

Under året genomfördes flera utbildningsinsatser.

Instruktörsresan till Birmingham under vårterminen innebar att tränarna kunde ta del av kunskap och uppdateringar i tekniker från internationella senseis.

Fem tränare genomgick under året kursen Grundutbildning för tränare i RF-SISU:s regi, med målet att certifiera sig som instruktör på C-nivå.

Klubben blev dessutom FAR-certifierad (fysisk aktivitet på recept). Endast ÖKK och tre karateklubbar till i Stockholm är certifierade. En av våra senseis gick utbildningen till FaR-ledare i november.

Sociala aktiviteter



Vårterminen avslutades gemensamt med en skön pizzakväll för alla vuxna och ungdomar som tränar i klubben.

Höstterminen bjöd klubben varsin aktivitet för både vuxna och barn. Våra vuxna karateka fikade på Östberga bageriet och hade en mysig eftermiddag tillsammans. Barnen och ungdomar fick gå och bowla på Bowl-O-Rama i Årsta, våra duktiga karateka visade sin talang som bowlare och åt därefter goda hamburgare. Barnen hade det jättekul!



Styrelsens arbete



I ÖKK:s styrelse 2024 ingick Beatrice Amsenius (ordförande), Jorge Barrera (vice ordförande), Therese Sköldehammar (kassör), Markus Selenius (sekreterare), Susanne Pickert (suppleant) och Eliades Castillo Vargas (suppleant).

Styrelsen träffades 6 gånger under 2024, inklusive det konstituerande mötet. Fokus för styrelsens arbete var att utveckla strukturen och rutinerna för föreningens arbete. I början på året tog vi fram en arbetsordning där olika roller och uppdrag i föreningen tydliggjordes. Vi skapade även en gemensam yta och struktur på Google drive för föreningens dokumentation. Vi har också planerat och följt upp föreningens ekonomi och verksamhet samt genomfört årsmötet.



Tack för ett fint år med ÖKK!

/Styrelsen

Verifikat

Transaktion 09222115557538755113

Dokument

ÖKK Verksamhetsberättelse 2024

Huvuddokument

14 sidor

Startades 2025-02-09 15:24:56 CET (+0100) av Beatrice Amsenius (BA)

Färdigställt 2025-02-17 19:04:09 CET (+0100)

Signerare

Beatrice Amsenius (BA) RISE Research Institutes of Sweden AB Org. nr 556464-6874 <i>beatrice.amsenius@ri.se</i> +46 10 516 50 44 <i>Signerade 2025-02-09 15:24:57 CET (+0100)</i>	Jorge Barrera (JB) Östberga karateklubb <i>joalv@hotmail.com</i> <i>Signerade 2025-02-09 22:17:03 CET (+0100)</i>
Olle Jernberg (OJ) Östberga karateklubb <i>olle.jernberg2@gmail.com</i> <i>Signerade 2025-02-12 14:47:50 CET (+0100)</i>	Eliades Castillo Vargas (ECV) Östberga karateklubb <i>eliades1971@gmail.com</i> <i>Signerade 2025-02-17 19:04:09 CET (+0100)</i>
Therese Sköldehammar (TS) Östberga karateklubb <i>tette29@hotmail.com</i> <i>Signerade 2025-02-09 15:25:51 CET (+0100)</i>	Markus Selenius (MS) Östberga karateklubb <i>markusselenius@gmail.com</i> <i>Signerade 2025-02-10 09:31:20 CET (+0100)</i>
Susanne Pickert (SP) Östberga karateklubb <i>pickert.susanne@gmail.com</i> <i>Signerade 2025-02-09 16:57:55 CET (+0100)</i>	Felipe Ferndandez (FF) Östberga karateklubb <i>felipefernandezh@gmail.com</i> <i>Signerade 2025-02-09 16:02:22 CET (+0100)</i>

Detta verifikat är utfärdat av Scrive. Information i kursiv stil är säkert verifierad av Scrive. Se de dolda bilagorna för mer information/bevis om detta dokument. Använd en PDF-läsare som t ex Adobe Reader som kan visa dolda bilagor för att se bilagorna. Observera att om dokumentet skrivs ut kan inte integriteten i papperskopian bevisas enligt nedan och att en vanlig papperutskrift saknar innehållet i de dolda bilagorna. Den digitala signaturen (elektroniska förseglingen) säkerställer att integriteten av detta dokument, inklusive de dolda bilagorna, kan bevisas matematiskt och oberoende av Scrive. För er bekvämlighet tillhandahåller Scrive även en tjänst för att kontrollera dokumentets integritet automatiskt på: <https://scrive.com/verify>

