

# O.G.R Karate Enköping

## Verksamhetsberättelse 2023

Under 2023 har den ordinarie verksamheten genomförts enligt plan för O.G.R. Karate Enköping. Utvecklingen av vår dojo fortsätter och en hel del inredning, träningsredskap och utsmyckning av lokalen har tillkommit. En shodan (svartbältesgradering) har också genomförts!

### Träningsverksamheten

**De yngsta elevernas** grupp (5-6 år), **Familjegruppen**, de har tränat på söndagar mellan 16:00 – 17:00 tillsammans med sina föräldrar. De näst yngsta elevernas grupp (7-8 år), **Tigrarna**, de har tränat på onsdagar mellan 17.30 - 18.30.

**Juniorgruppen** (9-14 år) har tränat tisdagar och torsdagar 17:30-19:00, plus att brunbältarna (1-3 Kyu) har fått träna med Yudansha+ (svartbältare och brunbältare från seniorgruppen). Den 18:e november genomfördes en heldag med juniorträning i Dojon.

**Seniorgruppen** har erbjudits träning på måndagar 19:30-21:00 (1-3 Kyu, plus Dangrader), tisdagar 19:00-21:00 (för alla inklusive nybörjare), och torsdagar 19:00-21:00 (9 Kyu och uppåt).

**Kobudopassen** har hållits på måndagar 18.00-19.30, samt på lördagar 11:30-12:30.

**Lördagar** 10:00-12:00 har det hållits öppen träning för alla medlemmar, följt av Sanchinpass 12:00-12:30, eller kobudopass 11:30-12:30.

Den 27:e mars deltog klubben i **100 Kobudo kata challenge**.

Vi anordnade ett **sommarläger** i Löts bygdegård för alla juniorer och seniorer den 9:e - 11:e juni. Vi hade då besök av två österrikiska gästinstruktörer Nicolai Todt (Nico) och Stefan Pilgram.

**Sommarträning** hölls i dojon tisdagar och torsdagar 18:00-20:00.

Den 26:e oktober deltog klubben i **100 Kata Challenge**.

Som **avslutning** på båda terminerna hölls föräldrapass för Tranor och tigrar; utomhus på våren och inomhus i december. Dessutom hölls en **gradering** för juniorer och seniorer som vanligt vid varje terminsslut.

**Jullovsträning** hölls i dojon tisdagar och torsdagar 18:00-20:00

## Utbildning

Under året har vi deltagit på **onlineseminarium** arrangerade av Honbu Dojo.

I oktober reste Sensei Stefan till **Okinawa** för att öka sin kunskap inom karate och kobudo, och har även graderat till shodan i kobudo. Klubben blev i samband med det utnämnda till jun-shibu för Sverige i Shimbukan Kobudo. Sensei har även deltagit i det europeiska gasshukut i Sicilien.

Klubbens instruktörer och hjälpinstruktörer har träffats regelbundet i **instruktörsträffar** för att enas och vässa sig i sitt arbete med undervisningen.

## Utåtriktade aktiviteter

Gällande PR så har styrelsen i år valt att till viss del annonsera om vår verksamhet via t.ex lappar i skolor för att öka antalet nya juniorer. Klubbens huvudtränare Stefan Neovius har kontinuerligt underhållit våra konton på sociala medier såsom Instagram och Facebook.

## Interna aktiviteter

**Årsmötet** hölls fysiskt men med möjlighet att ansluta digitalt.

Återvinning via **PantaMera** med insamlingskärl i dojon har även i år varit framgångsrikt.

En del förbättringar har gjorts i dojon med blommor och ljus i loungen, och mattor i hallen.

**Hemsidan och medlemssidorna** har utvecklats under året och vi har haft ett gott samarbete med vår sponsor Piliz som hjälpt oss både bygga och underhålla hemsidan och allt runt omkring.

Nya **städansvar** för varje träningsgrupp har gett stora resultat i att hålla dojon städad och ren.

**Föräldramöten** har hållits, där vi fått värdefull input till klubbens verksamhet.

Klubben hade en monter på **Nationaldagen**, med frivilliga deltagare, den 6:e juni.

Klubben hade en monter på **Trädgårdsdagen**, med frivilliga deltagare, den 2:e september.

**Newbodyförsäljning** har genomförts av klubbens medlemmar 2 gånger under året, starinljus från Sigtuna ljusfabrik såldes inför julen.

Den **Japanska Dagen** genomfördes den 2:e december, med workshops i t.ex. japanska och meditation, japansk matlagning, samt dojofix och mycket social samvaro.

## **Styrelsearbete**

Styrelsen har under året i genomsnitt träffats en gång i månaden. Styrelsens arbete har haft stort fokus på att förbättra arbetsfördelningen kring evenemang och att öka deltagande hos föräldrar.

Styrelsemedlemmar har under året deltagit i föreläsningar under Föreningsveckan, deltagit i dialogmöten med kommunen, samt på möten gällande kommunens nya bidragsregler.