**O.G.R Karate Enköping**

**Verksamhetsberättelse till årsmötet 2025**

Under 2024 har den ordinarie verksamheten genomförts enlig plan för O.G.R. Karate Enköping. Utvecklingen av vår dojo fortsätter och en hel del inredning, träningsredskap och utsmyckning av lokalen har tillkommit. Två svartbältesgradering har också genomförts!

**Träningsverksamheten**

Under det gångna året har följande träningar genomförts:

**Måndagar**: Vapenträning (Shimbukan Ryukyu Kobudo) kl.18:00-19:30, för intresserade från 6 kyu och uppåt. Klockan 19:30-21:00 har det hållits Yudansha+ träning för alla brunbältare och svartbältare (3 kyu och uppåt).

**Tisdagar**: Juniorträning (9-14 år) kl. 17:30-19:00 samt seniorträning (15+ år) kl.19:00-21:00

**Onsdagar:** Tigerträning (7-8 år) kl. 17:30-18:30.

**Torsdagar**: Juniorträning (9-14 år) kl. 17:30-19:00 samt seniorträning (15+) kl.19:00-21:00

**Lördagar:** Fri träning (alla åldrar) mellan 10:00-12:00 med tillägg av Sanchinkata-träning 12:00-12:30. Kobudoträning har också erbjudits mellan kl. 11:30-12:30 (6 kyu och uppåt).

**Söndagar**: Familjeträning (5-6 år + en vårdnadshavare) har hållits kl. 16:00-17:00.

**Utbildning**

Under året har vi deltagit på **onlineseminarium** arrangerade av vår huvudorganisation, Jundokan Sohunbu.

I september åkte Sensei Stefan till Österrike för att öka sina kunskaper inom kobudo, samt gradera till Nidan (anda svarta bältet) i kobudo.

I november reste 5 av våra medlemmar till **Okinawa** för att öka sin kunskap inom karate och kobudo och delta på det internationella gasshuku (träningslägret) som hålls på Okinawa vart femte år, med deltagare från hela världen.

Under året har en av våra elever (Mikaela Qvarnhöök) gått en grundutbildning för tränare via SISU Idrottsutbildarna.

Klubbens instruktörer och hjälpinstruktörer har träffats på några **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.

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

Klubben hade en monter på **Trädgårdsdagen**, med frivilliga deltagare, den 7:e september samt att man hade en uppvisning.

Klubben var också med under 12 veckor på öppen aktivitet under hösten.

**Interna aktiviteter**

**Årsmötet** hölls den 10:e februari.

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

Den 27 april hade klubben en svartbältesgradering då (Michael Öijwall) graderade till Shodan

Klubben firade 10 år och vi hade både EP och Ena Håbo tidningen där på besök som gjorde varsitt reportage.

En del förbättringar har gjorts i dojon med bl.a. ommöblering samt mitts- och handskupphängning i stora dojon samt att vi har köpt in nya mattor.

**Hemsidan och medlemssidorna** har upprätthållits 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.

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

**Föräldramöten** har hållits i alla barngrupper, där vi fått värdefull input till klubbens verksamhet samt kunnat informera om vad som händer i klubben.

**Newbodyförsäljning** har genomförts av klubbens medlemmar 2 gånger under året. Vi har även sålt ljus från Sigtuna Stearinfabrik samt Klubbrabatthäften för att bygga upp klubbens finansiella buffert.

Den 24 oktober deltog klubben och genomförde 100 kata challenge

Den **Japanska Dagen** genomfördes den 7:e december, med workshops i t.ex. japanska och meditation, japansk matlagning, tebryggning, samt 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, att öka deltagandet vid dessa samt att förbättra klubbens ekonomi.

Styrelsemedlemmar har under året deltagit i föreläsningar under Föreningsveckan, deltagit i dialogmöten med kommunen, samt på möten gällande kommunens nya bidragsregler. Klubbens sekreterare har under året genomgått två utbildningar inom styrelsearbete via SiSu Idrottsutbildarna.