

Välkomna till oss.



JUDO FÖR ALLA

[www.vastbojudo.se](http://www.vastbojudo.se)

GISLAVED

Västbo Judoklubb

Kontakt

Ekonomi

Postadress  
c/o Karl-Johansgatan 35  
332 30 Gislaved  
Besöksadress  
Ringvägen 7  
332 36 Gislaved

E-post: [info@vastbojudo.se](mailto:info@vastbojudo.se)

Swish: 123-122 52 59  
Plusgiro: 795037-1

Hemsidan : [www.vastbojudo.se](http://www.vastbojudo.se)



# Västbo Judoklubb



## Verksamhetsberättelse 2021



VÄSTBO  
Judo

Foto framsidan Helene Karlsson : Firade med tårta efter träningen - Anders Karlsson gradering till 4:e dan med Sin uke och bagare Kenny Carlberg.





## Ordförande har ordet.

Vi lägger ännu ett utmanande år bakom oss. Vi har lyckats ställa om och genomföra de flesta av våra aktiviteter under året även om restriktionerna har ändrats fram och tillbaka under året.

Vi har under året utvecklat våra judogrupper till att få en mer sammanhängande tanke. Från lek bland de allra yngsta via de första bältesgraderna i nybörjargrupperna till mer avancerad nivå i ungdomsgruppen. Vi har också startat upp nybörjarkurs för tonåringar och fått bra fart på vuxengruppen både med gamla och nya medlemmar. Vår fysträning lockar fortsatt medlemmar i alla åldrar till en allsidig och stimulerande träning.

Det är roligt att vi är igång igen trots de utmaningar vi stått inför under året. Så nu ser vi fram mot att 2022 med kunna erbjuda en omstart för vår judoträning, nya utmaningar och fortsatt trevlig gemenskap.

// **Mattias Bennet**





## Styrelsen 2021

|                 |                      |                |
|-----------------|----------------------|----------------|
| Ordförande      | Mattias Bennet       | Hestra         |
| Vice Ordförande | Kent Bergström       | Gnosjö         |
| Sekreterare     | Helene Karlsson      | Gislaved       |
| Kassör          | Anders Karlsson      | Gislaved       |
| Ledamot         | Mattias Snieder      | Gislaved       |
| Ledamot         | Aulis Mäntynenä      | Gislaved       |
| Ledamot         | Anna-Karen Granlycke | Smålandsstenar |

## Revisorer

|                   |                         |            |
|-------------------|-------------------------|------------|
| Revisor           | Ingrid Nyberg Johansson | Anderstorp |
| Revisor Suppleant | Ingemar Arvidsson       | Anderstorp |



## Judons värdegrund

### Artighet



Att alltid uppträda korrekt mot andra människor.  
Alla människor är värda att bemötas med artighet

### Hederlighet



Att hålla det vi lovar

### Mod



Att våga göra det som är rätt,  
även om det också finns rädsla

### Respekt



Att vara lyhörd och tålmodig och  
respektera andra människor

### Självkontroll



Att i alla situationer kontrollera  
sitt humör och sitt uppförande

### Vänskap



Vänner hjälper varandra

### Ärlighet



Att säga vad man tycker utan att sära någon,  
tala osanning eller ha dolda syften

### Ödmjukhet



Det är ödmjukt att känna till både sina  
styrkor och sina svagheter och agera  
utifrån den kunskapen

Svensk  
**Judo**

## Ansvariga ledare för projekt.

|                                |                     |                  |                     |
|--------------------------------|---------------------|------------------|---------------------|
| Träna ansvarig                 | Helene Karlsson     | Kent Bergström   |                     |
| Huvudtränare - Judo            | Anders Karlsson     | Silviu Cristian  | Mattias Snieder     |
| Judoshopen                     | Anders Karlsson     |                  |                     |
| Hemsidan                       | Anders Karlsson     |                  |                     |
| Smålands Open                  | Mattias Bennet      | Anders Karlsson  |                     |
| Pokaljakten                    | Mattias Bennet      | Anders Karlsson  |                     |
| Terminsavslut—Vårterminen      | Mattias Bennet      | Frank Josefsson  | Annica Svenningsson |
| Terminsavslutning—Hösttermin   | Anders Karlsson     | Mattias Bennet   | Helene Karlsson     |
| Idrottslyftet                  | Anders Karlsson     |                  |                     |
| Ungjudo                        | Ally Josefsson      | August Andersson | Alfred Larsson      |
| Föreningsutveckling            | Mattias Bennet      | Anders Karlsson  |                     |
| Underhåll                      | Lea Mäntynenä       | Aulis Mäntynenä  | Helene Karlsson     |
| Profilkläder                   | Helene Karlsson     | Anders Karlsson  |                     |
| Tävlingar                      | Anders Karlsson     | Mattias Bennet   |                     |
| Veteran läger                  | Anders Karlsson     | Helene Karlsson  |                     |
| Klubbtränare—Utb.              | Svenska JF          |                  |                     |
| Assisterande Klubbtränare—Utb. | Svenska JF          |                  |                     |
| Valberedningen                 | Annica Svenningsson | Frank Josefsson  | Silviu Cristian     |

....många fler har också bidragit med hjälp på olika sätt under året **ETT STORT TACK** till alla som gjort smått som stort för vår förening.

## Våra tränare 2021.

| Instruktör         | Grad  | Träningsgrupp  | Licens            | Giltig     | Ansvar    |
|--------------------|-------|----------------|-------------------|------------|-----------|
| Anders Karlsson    | 4 dan | Judo för alla  | Klubbtränare      | 2021-2023  | Grupp ans |
| Silviu Cristian    | 1 dan | Judo för alla  | Ass. Klubbtränare | 2018-2020* | Grupp ans |
| Mattias Snider     | 1 dan | Judo för alla  | Klubbtränare      | 2021-2023  | Grupp ans |
| Dan Englund        | 1 dan | Fys            | Ass. Klubbtränare | 2020-2022  | Grupp ans |
| Frank Josefsson    | 1 Kyu | Barnjudo & Fys | Ass. Klubbtränare | 2021-2023  | Grupp ans |
| Mattias Bennet     | 2 Kyu | Barnjudo       | Ass. Klubbtränare | 2018-2020* | Grupp ans |
| Helene Karlsson    | 2 Kyu | Lekjudo & Fys  | Ass. Klubbtränare | 2021-2023  | Grupp ans |
| Annica Sveningsson | 3 kyu | Lekjudo        | Ass. Klubbtränare | 2018-2020* | Grupp ans |
| Linda Johansson    | 4 Kyu | Lekjudo        |                   |            | Grupp ans |
| Aulis Mäntynenä    | 3 Kyu | Fys            |                   |            | Grupp ans |
| Jörgen Söderström  | 6 kyu | Fys            |                   |            | Grupp ans |
| Lina Bernhardsson  | 6 kyu | Fys            |                   |            | Grupp ans |
| Kent Bergström     | 2 Kyu | Judo för alla  | Ass. Klubbtränare | 2018-2020* | Grupp ans |
| Kenny Carlberg     | 1 Kyu | Judo för alla  | Klubbtränare      | 2021-2023  | Grupp ans |

FINNS ALLTID PLATS FÖR FLER LEDARE & TRÄNARE  
Intresserad kontakta [info@vastbojudo.se](mailto:info@vastbojudo.se)

## Förtjänsttecken och uppdrag 1974-2021

Svenska JF förtjänsttecken  
i guld på svart botten.  
Nr 81 (2005) Ingemar Arvidsson  
Nr 82 Anders Karlsson (2005)  
Nr 99 Michael Lindvall (2005)  
Nr 100 Björn Carlsson (2005)  
Nr 207 Helene Karlsson (2019)

**Svensk Judo**

Västbo Judoklubb



... av medlemmar eller styrelsen.

Ordförande genom tiderna.  
1975-1976 Gunnar Landsell  
1977-1978  
  
1979-1986 Mats Eriksson  
Ingemar Arvidsson  
1987-2004 Anders Karlsson  
2005-2009 Ingemar Arvidsson  
2011-2013 Mats Ekberg  
2014-2016 Bo Borg  
Sofia Frederiksen  
2017- Mattias Bennet

Uppdrag i Svenska Judoförbundet  
Smålands JF—Ordförande  
1998-2013 Anders Karlsson  
2013- Smålands JF—Kassör Anders  
Karlsson  
2011-2013 Svenska JF—Ledamot RVK Anders  
Karlsson  
2012-2019 Svenska JF—Ledamot i FS  
Helene Karlsson  
2014-2015 Svenska JF—Ordf. RVK Anders Karlsson  
2016- Svenska JF - Proj-veteran Anders Karlsson

**Svensk Judo**



# MOBBING OCH DROG POLICY.

Den moderna judon har sina rötter i samurajernas stridskonster i det gamla Japan, vars livsstil byggde på renlevnad, meditation och hård träning. Än idag hälsar eleverna sin tränare, sina träningskamrater och tävlingsmotståndare med en bugning för att visa vördnad, respekt och uppskattning. På samma sätt tackar vi varandra efter en träning eller en tävling. I enlighet med judons traditioner är det helt naturligt att mobbing och droger aldrig får förekomma. Historiskt har detta aldrig varit något problem i klubben.

**Mobbing** Nedvärderande och kränkande ord eller handlingar får inte förekomma före, under eller efter träning varken i eller utanför dojo (träningslokalen). Under träning förs ett vårdat språk utan svordomar. Den som inte efterlever detta, trots en tillsägelse, får omgående lämna träningen. Skulle någon vid upprepade tillfällen och efter samtal inte bättra sig är denne inte längre välkommen till klubbens träningar.

**Droger** i form av tobak, alkohol, dopnings- och narkotiska preparat får inte förekomma i dojo eller vid träning. Ungdomar som ertappas med bruk av tobak, alkohol eller narkotika skall i samtal med ledarna upplysas om de skadliga effekterna på kroppen och den menliga effekten på träningen samt uppmanas att omgående sluta bruka dessa produkter. Efterlevs inte detta skall kontakt tas med föräldrarna och eventuellt skolan. Han/hon är välkommen till träningarna först sedan missbruket har upphört. Användning av dopningspreparat är strängt förbjudet och medför omgående stopp för all träning och tävling för klubben samt uteslutning.

På klubbens års- och jubileumsfester får vuxna (fyllda 18 år) dricka vin såsom en måltidsdryck, då festen hålls på lokal lämpad för ändamålet.

**Övrigt** Klubbens tränare skall vara ett föredöme att se upp till för eleverna i klubbssammanhang. Träning och tävling sker på lika villkor för alla. Alla som vill tävla för klubben skall få möjlighet att göra det var och en efter sin förmåga.

**Den som tränar i klubben skall veta att man besitter kunskaper som inte får användas i andra sammanhang än träning och tävling, kunskaper man skall vara stolt över och samtidigt inte känna att man behöver bevisa för någon annan vad man kan.**

**Om Policyn.** Alla tränare går igenom denna policy inför varje terminsstart och de aktiva informeras när terminen har börjat. Föräldrar informeras på de informationsträffar vi regelbundet ordnar under tiden ungdomarna tränar. Inför varje årsmöte går styrelsen igenom policyn och uppdaterar den.

# Träningsgrupper 2021.

**LEKIS JUDO 5-7år**

Helene, Annica och Linda

**LEKJUDO 7-9 år**

Mattias B, Frank

**TEKNIK JUDO 9-14 år**

Anders, Silviu, Frank, Mattias. S, Kenny och Kent

**NYBÖRJARE 12-16 år**

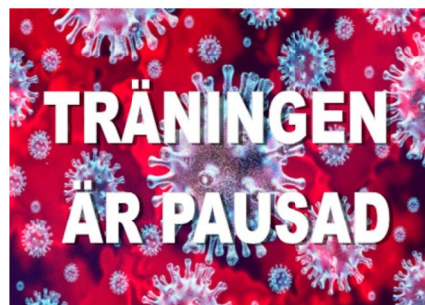
Kenny, Anders och Mattias S

**JUDO FÖR ALLA 15-65 år**

Anders, Silviu, Frank, Mattias. S, Kenny och Kent

**FYS FÖR ALLA**

Helene, Frank, Lina, Aulis, Jörgen och Dan



Under året har det varit olika allmänna råd från folkhälsomyndigheten som har styrt vår träning. Men vi har lyckats bra med att aktivera och behålla de flesta medlemmarna.

# Tävlingsresultat 2021.

Årets tävlingssäsong blev kort för Västbo JK vi hann med tre tävlingar innan det stängde på våren och vi gjorde en anpassad tävling med olika tidsblock på hösten innan det var dags för ännu en ner stängning.

## RESULTAT 2021

|                       |            |                  |
|-----------------------|------------|------------------|
| EM-Veteran            | Inställt   | Athen, Grekland  |
| Eurometropole Masters | Inställt   | Lillé, Frankrike |
| Öppna Japanska        | Inställt   | Tokyo, Japan     |
| Int judomasters       | Inställt   | Berlin           |
| JSWOP                 | Inställt   | Haninge          |
| MSWOP                 | Inställt   | Oxelösund        |
| Budo Nord Cup         | Inställt   | Lund             |
| Sörmlandsträffen      | Inställt   | Oxelösund        |
| Svenska Mästerskapet  | Inställt   | Stockholm        |
| GO-cup                | 23 oktober | Stenungsund      |



|                            |              |             |
|----------------------------|--------------|-------------|
| Trollträffen               | 6-7 november | Trollhättan |
| Smålands Open 1            | Inställt     | Kalmar      |
| Smålands Open 2            | Inställt     | Gislaved    |
| Smålands Open 3            | Inställt     | Jönköping   |
| Smålands Open 4            | 11 december  | Kalmar      |
| Pokaljakten 1 (sportlov)   | Inställt     | Gislaved    |
| Pokaljakten 2 (påsklov)    | Inställt     | Gislaved    |
| Pokaljakten 3 (höstlov)    | Inställt     | Gislaved    |
| Pokaljakten 4 (avslutning) | Inställt     | Gislaved    |

|     |         |                     |
|-----|---------|---------------------|
| 1:a | Herr-73 | Nart Ghazi          |
| 2:a | Dam +78 | Boel Dittmer        |
| 3:a | Dam +78 | Linda Johansson     |
| 3:a | PU13    | Liam Josefsson      |
| 3:a | PU13    | Damian Steenbakkers |
| 3:a | PU11    | Peter Buch          |
| 3:a | PU11    | Mikael Buch         |
| 3:a | M12-73  | Silviu Cristian     |

3x 1:a 9 deltagare



**Välkomna  
till  
oss i Gislaved  
och  
Västbo judoklubb**

## JUDO

**DEN OLYMPISKA KAMPSPORT  
MED DRAG DÅR...**

- alla kan vara med.
- ung som gamal.
- tjejer, killar, kvinnor, män, damer och gubbar.
- du kan träna judo hela livet.

**Artighet (Reigi)**

**Respekt (Sonkei)**

**Ödmjukhet (Kenkyo)**

**Ära (Meiyo)**

**柔道**

**Hos oss kan man träna...**

- fallteknik.
- kast tekniker.
- fasthållningar.
- armlås och halslås.
- självförsvar.
- kordination.
- rörlighet och smidighet.
- fys i cirkelträning form.
- eller i vårt gym.



**Självkontroll (Jisei)**

**Mod (Yûki)**

**Vänskap (Yûjyô)**

**Ärlighet (Makoto)**

**Vår vision och mål**

- Västbo Judo arbetar för att bli en bred och mångfaldig judoverksamhet för tvåhundra judoambassadörer.
- Vi vill synliggöra vår idrottsliga verksamhet med hjälp av en positiv gemenskap och tydlig värdegrund.



**Sei ryoko Zen'yo** - bästa möjliga användning av kropp o psyke.

**Jita Kyoei** - ömsesidig hjälp leder till ömsesidig välgång och förståelse.

**VÄSTBO JUDOKLUBB**

**Mer info**

[www.vastbojudo.se](http://www.vastbojudo.se) eller [info@vastbojudo.se](mailto:info@vastbojudo.se)



# DAN grader i Västbo judoklubb.

| Judoka            | Grad  | År   | Moderklubb    | Aktiv nu i klubb |
|-------------------|-------|------|---------------|------------------|
| Anders Karlsson   | 4 Dan | 2021 | Västbo JK     | Västbo JK        |
| Leif Österlind    | 2 Dan | 1980 | Malmö Budokan | Ej aktiv         |
| Dan Englund       | 1 Dan | 2013 | Västbo JK     | Västbo JK        |
| Martin Carlsson   | 1 Dan | 2013 | Västbo JK     | Jönköpings JK    |
| Robert Larewall   | 1 Dan | 2013 | Västbo JK     | Ej aktiv         |
| David Haraldsson  | 1 Dan | 2011 | Västbo JK     | Örebro JK        |
| Bosse Borg        | 1 Dan | 2010 | Markaryds JK  | Ej aktiv         |
| Björn Carlsson    | 1 Dan | 2001 | Västbo JK     | Ej aktiv         |
| Zsolt Erös        | 1 Dan | 1998 | Ungern        | Ej aktiv         |
| Michael Lindvall  | 1 Dan | 1988 | Huddinge JK   | Ej aktiv         |
| Ingemar Arvidsson | 1 Dan | 1985 | Västbo JK     | Hedersmedlem     |
| Silviu Cristian   | 1 Dan |      | Bukarest      | Västbo JK        |
| Mattias Sneider   | 1 Dan | 2012 | Alingsås JK   | Västbo JK        |

# DAN grader i SJF.

Under året 2021 har totalt 63 dangrader utfärdats enligt följande:

|         | 1 Dan | 2 Dan | 3 Dan | 4 Dan | 5 Dan | 6 Dan | Totalt |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Kvinnor | 13    | 4     | 2     | 1     | 0     | 0     | 20     |
| Män     | 23    | 11    | 1     | 4     | 2     | 2     | 43     |
| Totalt  | 36    | 15    | 3     | 5     | 2     | 2     | 63     |

Dangrader i Sverige 2021:

|         | 1 Dan | 2 Dan | 3 Dan | 4 Dan | 5 Dan | 6 Dan | 7 Dan | 8 Dan | Totalt |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Kvinnor | 325   | 45    | 15    | 9     | 2     | 4     | 0     | 0     | 400    |
| Män     | 1 504 | 258   | 94    | 39    | 20    | 19    | 7     | 0     | 1 941  |
| Totalt  | 1 829 | 303   | 109   | 48    | 22    | 23    | 7     | 0     | 2 341  |

# Pokaljakten 2021.

Började som ett projekt slutet av 2017 för att få fler att prova på att tävla i judo.

Inga pokaljakter gjordes under året pga. Pandemin.

Där man får 30 poäng för deltagande på en tävling och sen ger teknikpoäng bonus.

Vi börjar varje pokaljakt med prisutdelning till de som fått ihop poäng till sin första pokal som man efter insamlade 100 poäng.

Där efter växer pokalen i storlek 250, 500, 750 och 1000 poäng.

// Anders Karlsson



# ISABERGSSKOLAN

Stort TACK till Västbo Judoklubb som ställde upp och lät eleverna prova på judo på höstlovet! Mycket uppskattat!

"Bästa dagen i skolan! Kan vi ha judo efter lunchen också!

Jag vill börja träna! Kommer de tillbaka...." - var några av kommentarerna efteråt!

Tack Kenny Carlberg för att du nappade på idén!

// Monica Larsson

# Västbo Judoklubb

## INFORMATION



### Årsmöte. ( februari )

Här informeras medlemmarna om det förgående året och medlemmarna väljer en ny styrelse och ger förslag till den nya styrelsen om mål och vision. Ansvarig för info är: Ordförande

### Hemsidan.

Vårt officiella informationskälla är hemsidan som finns i RF's IdrottOnline. Där kan alla medlemmar och ledare komma åt och delge information om föreningens aktiviteter. Underlättar åtkomsten att administrera för våra förtroendevalda ledare och instruktörer.

Ansvarig för info är: Styrelsen och Instruktörer.

### Tränarmöten. (2-4 ggr / år)

Här planeras och diskuteras instruktörer och ledare kommande verksamhet och stämmer av mål och vision.

Ansvarig för info är: Huvudtränaren.

### E-post.

Genom medlemsregistret i IdrottOnline finns det möjlighet att skicka ut e-post till berörda grupper eller hela förenings medlemmar. Förenklar att få ut information till aktuell grupp.

Ansvarig för info är: Styrelsen, Instruktörer och ledare.

### Infoblad / Klubbnytt.

Detta delas ut till respektive träningsgrupp som en påminnelse om kommande aktiviteter.

Ansvarig för info är: Styrelsen, Instruktörer och ledare.

### Smoothcomp.

Ny plattform för större tävlingar i Sverige. Plattformen är till för att underlätta för tävlande, coacher, arrangörer och publik – både före, under och efter en tävling.

Ansvarig för info är: Svenska Judoförbundet och arrangörer

### Övriga informationskanaler.

**Anslagstavla / Whitebord** - Här finns information om kommande aktiviteter. Anmälan till tävlingar/Läger/ utb m.m.

**Facebook** - Här kan ledare, coacher lägga upp aktuell info.

**Klubbmöten** - Informera föreningens medlemmar i samband med terminsavslutningar.

**Stadgar** - Här finns regler och arbetsdokument.

**Kansliet** - Undrar du över något skicka till klubbens e-post info@vastbojudo.se och ställ din fråga.



## Graderingar 2021.

Under året har vi haft 59 medlemmar som graderat sig till nya bältesfärger. Stort grattis till allihop som fått ett nytt "bälte" under året och ett stort tack till min uke Kenny Carlberg som hjälpte mig med graderingen till 4 Dan.

### Graderingsansvarig Anders Karlsson

|      | 1 Kyu | 2 Kyu // | 2 Kyu | 3 Kyu // | 3 Kyu | 4 Kyu // | 4 kyu | 5 Kyu // | 5 Kyu | 6 Kyu // |
|------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|
| 2021 | 2     | 0        | 0     | 0        | 2     | 7        | 8     | 7        | 16    | 15       |
| 2020 | 0     | 0        | 1     | 0        | 0     | 2        | 4     | 3        | 8     | 8        |
| 2019 | 0     | 0        | 3     | 0        | 3     | 1        | 7     | 2        | 16    | 14       |
| 2018 | 0     | 0        | 4     | 3        | 0     | 0        | 0     | 15       | 9     | 11       |



## Städning av klubblokalen.

Västbo judoklubb vill tacka dem, som under året som hjälp till att hålla våra fina lokaler rena men ett STORT TACK till LEA som gjort ett kanon jobb med städningen. Ett stort tack till allihop som var med och städade av dojo inför terminsstart. , dammade av och plockade iordning.

// Helene Karlsson



## GO-Cup

Tidigt på morgonen 23 oktober samlades ett gäng judokas för att styra färden mot Stenungsund och den efterlängtdade tävlingen GO- Cup

En del i gänget var lite luttrade i konsten att tävla inom judo men ibland oss alla, fanns det de som för första gången skulle ta klivet upp på tävlingsmattan där ibland jag.

Nu var det dags, alla timmar av nötnade, tekniker till höger och tekniker till vänster, det här var stunden vi tränat inför.

Vi anlände till Stenungsunds arena, pulsen gick upp och nerverna gjorde sig lite påmind. Arenan var stor med 3 tävlingsmattor samtidigt, fullt med förväntansfulla deltagare, spänningen låg i luften. så många tankar som susade igenom huvudet samtidigt. - tänk om jag glömmer allt när jag kliver upp? - tänk om man inte hör domaren osv. Men supporten var stor och stöttande både från medföljande coacher, åskådare både på plats och via länk samt klubbkompisarna.

På med dräkten så kör vi, efter uppvärmningen var det så snart dags

Känslan när man stod på kanten påväg in, sista ordet från coachen - glöm inte bort att andas. Nu kom signalen, första klivet in på mattan, pulsen steg, 2 djupa andetag och domarens ord Hajime

In i bubblan, publiken försvann och kvar fanns bara jag, min motståndare och domaren. Waza-ri ippon hörs och matchen är över.

Lyrisk och lite lätt skakig kliver jag av mattan, jag möts av Mattias s. som påminner mig om att andas då jag i min nervositet inför matchen har lyckats hyperventilera mig igenom hela matchen.

Vi alla som är med från klubben gör vårt bästa och en hel hop med medaljer får vi med oss hem i alla valörer. Nart lyckas få ett guld på sin första tävling, Boel kniper ett silver medans jag, Damian, Peter, Mikael och Ingemo kammar hem brons.

Dagen är över och vi är alla rikare på erfarenheter, stolta, trötta och hungriga på fler tävlingar. Snacket går och man pratar om de olika matcherna utbyter känslor och upplevelser, det här var inte sista gången man tog klivet upp på tävlingsmattan.

//Linda Johansson



# Nybörjare 12-16 år

Efter årsmötet 2021 gnuggades geniknölarna om på vilket sätt Västbo Judoklubb skulle kunna attrahera nya medlemmar i högstadieåldern. Ett projekt tog sin start och det arbetades fram en ny nybörjargrupp för åldern 12-16år i form av en kurs med tydligt start- och slutdatum. Kursens längd beslutades till en termin och i kursavgiften ingick Gi samt även gradering till gult bälte.

Kursen tog sin början i augusti 2021 och det var en engagerad men blyg grupp individer som kom till första träningspasset. Det visade sig till slut att det skulle bli fem nya judoka som resultat av det nya projektet. Under terminens gång visade gruppens engagemang och glädje inga gränser både inför sina egna och sina nyvunna kompisars framgångar på mattan. De visade alla en hunger och kämpaglöd på träningarna.

Tre av de fem nya judoka från denna grupp tog sig även an den stora utmaningen gentemot sig själva och deltog i deras första tävling, Småland Open i Kalmar i december. Det var med brinnande iver och vinst i deras sinnen som de äntrade dojon i Kalmar. Nervositeten var hög, men likaså deras omtanke om varandra. Att få bevittna dem möta både egna och andras fram och motgångar tillsammans och trots deras ringa tid inom judo visade de prov på hur äkta "judospirit" ser ut.

Terminen avslutades med gradering. Nervösa och förväntansfulla kom de till dojon och visade prov på deras nyvunna färdigheter. De klarade sin gradering med bravur och hoppet är nu att de alla efter avslutad kurs kommer tillbaka och vill fortsätta med judo.

// Kenny Carlberg



# Våra träningslokaler.

## Dojo 1

**Sörgårdsskolan ,skyddsrum (1974– 1983)**

*- att minnas en stor pelare i mitten och inget syre*



## Dojo 2

**Gamla minirace lokalen i Anderstorps sporthall (1983-1990)**

*-minns den härliga presenningen över de gamla mattorna.*

## Dojo 3

**Vi flyttar längre ner i korridoren och tog över gamla fritidsgården. (1990-2003) Byggs om av kommunen och av medlemmar pga. gamla fuktskador.**

*-Att minnas är den sommardag när vattnet stod 1,5 meter upp i trapphuset så vi inte kom ut. .*



## Dojo 4

**Efter att ha tröttnat på badlivet flyttade vi till BK Framåts, lokal när de la ned sin klubb i Gisle sportcenter . (2003—2012)**

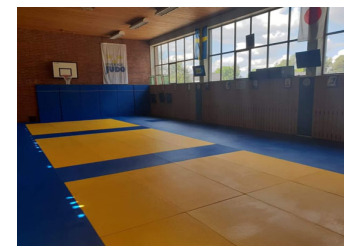
*-cirkeln var sluten eftersom vi startade som sektion i BKF*



## Dojo 5

**Nästa flyttlass gick till Gyllengårdens gymnastikhall (2012-03-05 — nu)**

*-första passet körs måndagen den 5 mars 2012.*



# Ekonomi och medlemmar.

**Årets ekonomi** Gick med ett överskott på 18 316 kr beroende av minskade kostnader för uteblivna arrangemang pga. pandemin.

**Tre största intäkterna** : träningsavgifter ÅR , materialförsäljning och statliga bidrag .

**Tre största utgifterna** : hyran , varuinköp och löner/ledarkostnader.

Som alltid så finns det plats för sponsorer för att ge våra aktiva möjlighet att utveckla sin judo på tävlingsmattan, som instruktör eller annan utveckling som ger individen och klubben ett mervärde.

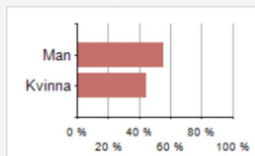
**Av 158 registrerade medlemmar i IDROTTONLINE hade vi 131 betalande medlemmar. vår vision är 200 medlemmar 2024** (-17% ej medlem / prova på)

## Aktiv i idrott - Judo

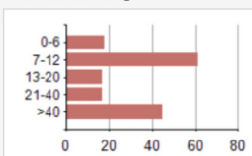
Här visas det totala antalet aktiv i idrott i föreningen. Om föreningen utövar flera idrotter kan antalet aktiv i idrott vara fler än antalet medlemmar, då en medlem kan vara aktiv i flera idrotter.

Data uppdaterad: 2022-02-01

### Könsfördelning



### Åldersfördelning



### Medelålder



# Västbojudoklubbs— Fys

## Nytt år 2021 med stora utmaningar!!

Även detta år med pandemi som ingen kunde förutsäga. Skönt att man inte visste hur länge detta skulle hålla i sig. Västbojudoklubbsfysare har verkligen anpassat sig efter pandemins förutsättningar och "hållit i".

På nyåret 2021 höll vi till på elljusbanan i Gislaved 3 gånger i veckan i ur och skur. Till och med jag lärde mig att tycka om och bli beroende av löpning /fys. Detta tack vare våra fysare som kom och tränade oberoende av väder och vind.

När vi senare fick gå in i dojon igen räckte tyvärr inte tiden till 3 gånger i veckan inne och 1 löprunda på elljusbanan även om viljan fanns. Fysen har hållit i gång hela året med bara kort uppehåll för två veckor semester. Vi tränade dagen före julafton och nyårsafton. Så mycket glädje och energi detta ger. Fysare ni är grymma!

Västbojudoklubbs fysare är en härlig sammansättning av glada, goa och trevliga människor både kvinnor och män från 16 år och uppåt.

Alla ska ha möjlighet att vara med. Alla kör efter sin egen förutsättning. Alla ska känna sig välkomna "nya" som mer "erfarna" fysare. Man kör på sin egen nivå!

Tränarna sätter ihop sitt pass så det blir största möjliga variation för de som tränar.

2021 har vi haft fys tisdagar kl 1800 torsdagar 19.30 och söndagar 1700. Ledare Aulis, Dan, Frank, Jörgen, Lina och Helene. Det finns plats för fler ledare om någon är sugen.

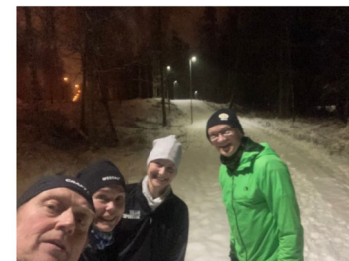
Tusen tack alla för ett fantastiskt fysår 2021!

Tack för stark vilja, underbar vänskap som finns på Västbojudoklubb.

Vad skulle jag gjort utan Er alla!

En och en är vi starka—tillsammans är vi oslagbara!

/Helene Karlsson



## De lär sig ramla rätt för att slippa skada sig

Mirsada Tipura faller framstupa så det säger smack i golvet. Hon skrattar och reser sig igen. På judoklubben i Gislaved lär sig ett gäng personliga assistenter att falla rätt – och minska risken att skada sig. – Sjunk ihop, skydda huvudet!»  
Judoledaren Anders Karlsson ropar instruktioner till gruppen. Han har tränat judo sedan han var barn och har blivit slängd i golvet otaliga gånger av sina motståndare. När man tränar judo får man lära sig att falla så att man inte gör sig illa. Och det är i princip samma tekniker han nu lär ut till de personliga assistenterna.  
Det är nionde träningstillfället för gruppen. Passet inleds med balansövningar. De får knuffa på varandra för att lära sig hålla emot med magmuskulerna.

## Bakåtfall och framåtfall

Sedan tränar de olika fall.  
De många övningarna är utformade för att steg för steg bygga upp förmågan att falla på ett bra sätt. De övar bakåtfall medan de försöker hålla kvar en ärtpåse fastklämd under hakan. Ärtpåsen används för att man ska komma ihåg att hålla upp huvudet, så inte bakhuvudet slår i marken. Och när de tränar framåtfall börjar de med att hålla i en stor, blå balansboll och rulla över den. Efter några sådana vändor är de redo att rulla över bara sin arm – det är också en teknik för att skydda huvudet. Mirsada gör envist försök efter försök.  
– Lite bättre, men inte riktigt bra, muttrar hon för sig själv efter ett av försöken.  
Men tränarna och arbetskamraterna applåderar henne entusiastiskt.



# Sponsorgruppen.

Sponsorgruppens målsättning är att få in medel för att kunna betala vår hyra i träningshallen och genom detta kan vi använda våra träningsavgifter till vår ungdomsverksamhet. Årets sponsorgruppen har saknat medlemmar som har kunnat driva olika projekt för att dra in till vår målsättning att kunna bekosta / betala en månadshyra av vår träningshall.

## Sponsorer

Vepab sponsrade med kontorsmateriel , stödmedlemmar och matt sponsor

**Resultat: 4 314 kr** ( - 439 kr)

## Försäljning provision

Saknades energi på att försöka att sälja sportkläder från RAVELLI under året.

**Resultat: 880 kr** ( +/- 0 kr)

## Bingolotter

Vi har haft några prenumeranter på lotter som ger en liten avkastning.

Kunde vara fler

**Resultat: 1 736 kr** ( + 1058 kr)

## Svenska Spel.

Då svenska spel ger pengar på varje spelad krona som registreras av våra medlemmar.

**Resultat på: 1 536 kr** ( -192 kr)

## Målsättning 2021

Vi nådde upp till vår målsättning med två månads hyror resultatet blev **8 466 kr** ( +426 kr) målsättningen inför 2022 får ligga kvar på två hyror= **16.580 kr** (-8 114 kr)



# Svensk Judo

Judoförbundet 61 år

## Svenska Judoförbundet.

Svenska Judoförbundets 61-årsjubileum firades med dunder och brak på Norra Latin i Stockholm. Kvällen inleddes på mingel med där Adrian Videla - Magiker förtrollade gästerna med sina trollerikonster. Det följdes upp av middag ledd av fantastiska Arantxa Álvarez med underhållning i form av uppträdanden från SMU (Stockholm Musikalartist Utbildning), quiz, prisutdelningar mm. Kvällen avslutades med bra tryck på dansgolvet till musik av kvällens DJ Janne Paul från DJ.se Stockholm.

## Projekt-veteran - SJF

Anders Karlsson satt som kommittéordförande sedan 2014 t.o.m. 2015 då kommittén övergick till en projektgrupp leds av Anders Karlsson.

## Smålands Judoförbund

Anders Karlsson sitter som kassör för distriktet sedan 2013 och dess ordförande under perioden 1998-2013



## Fallolyckor vanliga

Det är inte bara applåder utan också gott om skratt och skämt under hela träningspasset. Man glömmer lätt allvaret bakom: Att fallolyckor är mycket vanliga bland dem som jobbar inom vård och omsorg, faktiskt den vanligaste olyckstypen. Man halkar på blöta golv inne och isfläckar ute, snubblar i trappor och faller från stegar och stolar. Arbetsgivaren ska jobba för att minska riskerna. Golven ska vara torra och stegarna stadiga. Men det är svårt att få bort alla risker. Personliga assistenter är ju med sina brukare i många miljöer som arbetsgivaren inte kan kontrollera, som på promenader, på sjukhus och i affärer.

Almira Zekirov berättar om när hon halkade på brukarens altan på vintern när det var halt. Men den gången gick det bra, hon skrattar när hon berättar att det första hon tänkte var »hoppas ingen såg mig«. Merima Pracic har haft mindre tur och ramlat flera gånger. Hon pekar på först sitt ena knä och sedan det andra, säger »där fattas det en bit«. Hon föll inte på sitt nuvarande jobb, utan tidigare, när hon jobbade i hemtjänsten. – De som jobbar i hemtjänsten borde gå den här kursen, för de stressar mycket, säger Merima.



### Stress ökar risken

Stress är helt klart en faktor som ökar risken att falla.

– Mycket handlar det om att inte ha för bråttom, säger Berat Shabani, som är verksamhetschef för personlig assistans i Gislaved.

Det var han som tog initiativ till kursen, efter en period där flera anställda råkade ut för fallolyckor, både på jobbet och fritiden. Och han är själv med på judomattan och tränar kanske ännu mer för glädjen i att träffas och träna tillsammans.

– Det är jätteroligt, säger Blenda Govori och Julia Sylvander i mun på varandra.

TEXT : Elin Steen BILD : Tomas Ohlsson



## Utbildningar & Föreläsningar.

### Digital Riksfortbildning Judo4Balance

Deltagare : Frank Josefsson, Mattias Sneider, Helene Karlsson och Anders Karlsson

### Digital Riksfortbildning

Deltagare: Mattias Sneider

### Digital klubbtränare

Deltagare : Kenny Carlberg

### Klubbtränare utbildning med SISU

Deltagare : Kenny Carlberg



### Idrottsskador med Elin Ambjörnsson

Deltagare : Anders Karlsson, Helene Karlsson, Frank Josefsson, Monica Larsson, Bengt-Åke Runesson, Mattias Bennet, Mattias Sneider, Kent Bergström, Dan Englund



## Judons dag - 28 oktober.

Judons dag eller som det heter på engelska "The World Judo Day" firas varje år den 28 oktober vilket är den dagen som Jigoro Kano som skapade judon, föddes. I dag tränar mer än 20 miljoner personer judo dagligen, i världen.

// Anders Karlsson



## Arbetet med utveckling av föreningen.

Vi arbetar kontinuerligt med att utveckla vår förening. Vi har arbetat fram en vision, med tillhörande långsiktiga mål och ett arbetssätt för arbetet i föreningen och runt styrelsen. Vi vill arbeta med att sprida arbetsbördan i föreningen på ett bra sätt

### Uppdragsfördelning

Styrelsens uppdrag är att leda och fördela arbete. I styrelsearbetet ligger att ta beslut om hur föreningen skall nå uppsatta mål och arbeta mot visionen.

### Arbetsgrupper

Vår tanke är att styrelsen skall arbeta genom ett antal arbetsgrupper. Varje grupp har ett uppdragsområde som är tydligt beskrivet och avgränsat.

Vi arbetar med att skapa och arbeta utifrån följande grupper. Önskar du delta eller på något sätt hjälpa till med något av områdena så hör av dig till någon i styrelsen.

- Information
- Lokalansvar
- Träning/ utbildning om
- Evenemang
- Försäljning mm
- Tävlning

// Mattias Bennet



# Årsmöte 21 februari 2022.



## Valberedningen 2021



**Annica Svenningsson**  
Ordf.  
Valberedning



**Frank Josefsson**  
Valberedning



**Silviu Cristian**  
Valberedning

## Föredragningslista.

- 1§ Val av ordförande och sekreterare för mötet.
- 2§ Val av två protokolljusterare och rösträknare.
- 3§ Fastställande av röstlängd för mötet
- 4§ Fråga om mötet har utlysts på rätt sätt.
- 5§ Fastställande av föredragningslista.
- 6§ A) Styrelsens verksamhetsberättelse för den senaste verksamhetsåret.  
B) Styrelsens förvaltningsberättelse för det senaste räkenskapsåret.
- 7§ Revisorernas berättelse över styrelsens förvaltning under det senaste verksamhetsåret.
- 8§ Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen för det tid revisionen avser.
- 9§ Fastställande av medlemsavgiften.
- 10§ Fastställande av verksamhetsplan samt behandling av budget för det kommande verksamhetsåret.
- 11§ Behandling av styrelsens förslag och i rätt tid inkomna motioner.
- 12§ Val av
  - a. Föreningens ordförande för en tid av 2 år. (jämnat år)
  - b. Föreningens sekreterare för en tid av 2 år. (jämnat år)
  - c. Föreningens kassör för en tid av 2 år. (uddat år)
  - d. Ledamot för föreningens för en tid av 2 år. (uddat år)
  - e. Ledamot för föreningens för en tid av 2 år. (jämnat år)
  - f. Ledamot för föreningens för en tid av 2 år. (uddat år)
  - g. Ledamot för föreningens för en tid av 2 år (uddat år)
  - h. Minst en revisor jämte erforderligt antal suppleanter för en tid av ett år. \* I detta val får inte styrelsens ledamöter delta.
  - i. Tre ledamöter i valberedningen för en tid av ett år, av vilka en skall utses till ordförande.
  - j. Beslut om val av ombud till SDF-möten.
- 13§ Antagande av drog- och mobbing policy
- 14§ Övriga frågor - inga beslut kan fattas på denna punkt.
- 15§ Mötet avslutas