

Västbo Judoklubb



Verksamhetsberättelser
2023



Foto framsidan : Riksfortbildningen i Lindesberg Västbo JK deltog med 10 ledare.

Kenny ,Helene , Annika , Boel , Mattias Frank Linda ,Ally, Silviu och Anders

Ordförande har ordet.

Vi kan nu se tillbaka på ett 2023, fyllt med träningar, läger, tävlingar, utbildningar och gemenskap.

Jag hoppas att vi även under det kommande året fortsätter på vår inslagna linje att växa och att fler hittar till vår sport.

Under 2023 har vi fått ett flertal nya barn, ungdomar och vuxna som testat på judo och som fortsatt är med oss och tränar. Flera av våra barn i nybörjargruppen har tagit klivet att pröva på att tävla vår pokaljakt, där barnen får testa på att tävla på hemmaplan under lekfulla former. Jag hoppas att vi under 2024 kan få dessa att testa på tävlande utanför klubben också.

Det är viktigt med återväxt och bredd både bland våra aktiva och våra tränare. Fler aktiva kräver fler ledare. Vi har under 2023 försökt satsa på att öka på vår ledarstab. Vi utbildar nya tränare, vidareutbildar de vi redan har och försöker inspirera våra ungdomar att vara hjälptränare.

Vår fysträning lockar ständigt nya deltagare och ledare, nya idéer och nya människor leder till en allsidig och stimulerande träningsform för alla åldrar.

Vi hoppas att 2024 kommer erbjuda nya utmaningar och fortsatt trevlig gemenskap.

/Mattias



1. Medlemmar

Vår vision för 2024 är 200 medlemmar och 50/50 .

För 2023 var delmålet 170 medlemmar. (-17 st) slutade på 153 st fördelat fyra åldersgrupper

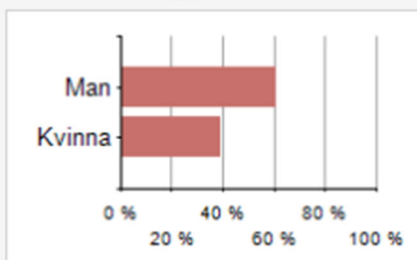
1. Barn 0-12 år = 60 st (-1 st)
2. Ungdom 13-20 år = 40 st (-14)
3. Vuxna 21-40 år = 30 st (-12)
4. Vuxna över 40 år = 40 st (+10)

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.

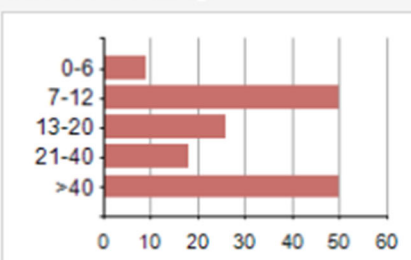
Data uppdaterad: 2024-02-13

Könsfördelning



Kön	Antal
Kvinna	60
Man	93
Total	153

Åldersfördelning



Årsgruppering	Antal
0-6	9
7-12	50
13-20	26
21-40	18
>40	50
Total	153

Medelålder





Under året 2024 får vi sätta ett nytt mål för 2030 som vi tillsammans kan jobba emot med hjälp av Svenska judoförbundets vision och Smålandsidrottens.

Vill du vara med och forma vår förening för framtiden vill vi gärna ha din hjälp eller synpunkter.

7 december fyller vi 50 år som förening och hoppas på att kunna fira det med många aktiviteter på och utanför klubben.

Deltagande på utbildningar , läger och tävlingar

Utnyttja Svenska Judoförbundets projektstöd

- Judo i skolan—prova på
- Komplementsport—låta andra idrottsföreningar prova på judo
- Ungas inflytande - starta upp en aktiv ungdomsstyrelse

Se mer info på SJF hemsida: <https://judo.se/foreningshjalpen/projektstodif/>

2.Judoverksamhet.

Vi har tillsammans arbetat med att utveckla vår förening.

Vi har arbetat fram en vision, med tillhörande långsiktiga mål och delvis förändrat arbets-sätt för arbetet i föreningen och runt styrelsen.

Detta med syfte att sprida arbetsuppgifterna i föreningen på ett bättre 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. I varje grupp finns en ansvarig, en styrelserepresentant och ett antal medhjälpare. I de fall gruppens ansvarige sitter i styrelsen bör finnas en ytterligare i gruppen som är styrelsens representant. Varje grupp har ekonomiska befogenheter utifrån sina behov som beslutas av styrelsen. Vid större utgifter tas beslut i styrelsen.

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
- Evenemang
- Försäljning mm.
- Tävling

// Mattias Bennet





Styrelsen 2023

Ordförande	Mattias Bennet	Hestra
Vice Ordförande	Kent Bergström	Hestra
Sekreterare	Helene Karlsson	Gislaved
Kassör	Anders Karlsson	Gislaved
Ledamot	Mattias Snieder	Gislaved
Ledamot	Monica Larsson	Anderstorp
Ledamot	Anna-Karen Granlycke	Smålandsstenar

Revisorer

Revisor	Ingrid Nyberg Johansson	Anderstorp
Revisor Suppleant	Ingemar Arvidsson	Anderstorp

Våra tränare 2023.

Instruktör	Grad	Träningsgrupp	Licens	Giltig	Ansvar
Anders Karlsson	4 dan	Judo för alla	Klubbtränare	2023-2025	Grupp ans
Silviu Cristian	1 dan	Judo för alla	Ass. Klubbtränare	2023-2025	Grupp ans
Mattias Snider	1 dan	Judo för alla	Klubbtränare	2023-2025	Grupp ans
Dan Englund	1 dan	Ungdom & Fys	Ass. Klubbtränare	2020-2022	Grupp ans
Kenny Carlberg	1 dan	Judo för alla	Klubbtränare	2023-2025	Grupp ans
Frank Josefsson	1 Kyu	Ungdom & Fys	Ass. Klubbtränare	2023-2025	Grupp ans
Mattias Bennet	2 Kyu	Barnjudo	Ass. Klubbtränare	2018-2020	Grupp ans
Helene Karlsson	2 Kyu	Lekjudo & Fys	Ass. Klubbtränare	2023-2025	Grupp ans
Annica Sveningsson	3 kyu	Lekjudo	Ass. Klubbtränare	2023-2025	Grupp ans
Linda Johansson	3 Kyu	Lekjudo	Barnledar utb	2023-2025	Grupp ans
Jörgen Söderström	6 kyu	Fys			Grupp ans
Lina Bernhardsson	6 kyu	Fys			Grupp ans
Ally Josefsson	2 kyu	Fys	Ass.klubbtränare	2023-2025	Grupp ans
Kent Bergström	2 Kyu	Judo för alla	Ass. Klubbtränare	2018-2020	Grupp ans
Mikael Buch	3 Kyu	Lekjudo			Hjälp tränare
Peter Buch	3 kyu	Lekjudo			Hjälp tränare
Boel Dittmer	2 Kyu		Ass. Klubbtränare	2023-2025	Hjälp tränare

FINNS ALLTID PLATS FÖR FLER LEDARE & TRÄNARE

Intresserad kontakta info@vastbojudo.se

Träningsgrupper 2023.

Lek 5-7år

Helene, Annica och Linda

Barn 7-9 år

VT- Mattias B, Mattias. S / HT Anders , Linda, Alice

Ungdom 9-14 år

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

Judo för alla 15-65 år

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

Från soffor till guld

Anders, Kenny och Boel

Fys för alla

Helene , Frank , Lina , Jörgen och Dan



Graderingar 2023.

Under året har vi haft 85 som graderat sig till nya bältesfärger.

	1 Kyu	2 Kyu //	2 Kyu	3 Kyu //	3 Kyu	4 Kyu //	4 kyu	5 Kyu //	5 Kyu	6 Kyu //
2023	2	0	1	3	6	2	6	10	29	26
2022	0	0	2	0	6	3	8	4	10	13
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

Resan tog sin början i en källarlokal i Anderstorp.

På den tiden var det där västbo judoklubb låg. Efter många år av träning och minst lika många år av uppehåll från judon så hittade jag tillbaka till judoklubben. Judon blev en del av livet och klubbkamraterna som familjemedlemmar.

Året 2023 blev året när jag tillslut erövrade det svarta bältet. Efter gedigen extraträning på mellan 2-5 timmar i veckan av nage-no-kata tillsammans med min uke Silviu så begav vi oss iväg till Varberg för den stora graderingen. På plats fanns både egna klubbkamrater och andra judoka närvarande. Jag hade valt graderingsvägen instruktör vilket gjorde att graderingsdomarna gav mig i uppgift att hålla i uppvärmningen med ukemi som huvuduppgift för alla närvarande. Efter det var isen bruten och jag kunde njuta av stunden tills det var dags för uppvisning av nage-no-kata. Med hjälp av min eminenta uke Silviu och ett totalt fokus på uppgiften skapades magi i vår kata och i det sista momenten kunde jag slappna av och bara njuta och visa upp min judo. Efter en godkänd gradering med full pott och målet nått. Nu dags att sätta nya mål för mig och min judo. Oavsett om mitt nästa mål är genom kata, shiai eller som instruktör så vet jag att träningen är nyckeln till framgång. Tillsammans med alla klubbkamrater skapas glädjen och drömmar kan uppnås. Svart bälte blev ett nytt kapitel, en ny start. Tack till er alla, det är er förtjänst som gjort detta möjligt. // Kenny Carlberg



Uke Silviu Cristian och tori Kenny Carlberg vid zongraderingen 23 april i Varberg. Foto : Anders Karlsson

DAN grader i Västbo judoklubb.

<u>Judoka</u>	<u>Grad</u>	<u>År</u>	<u>Moderklubb</u>	<u>Aktiv nu i klubb</u>
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	Ej aktiv
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	xxxx	Bukarest	Västbo JK
Mattias Sneider	1 Dan	2012	Alingsås JK	Västbo JK
Kenny Carlberg	1 Dan	2023	Västbo JK	Västbo JK

DAN grader i SJF.

Dangrader

Under året 2023 har totalt 93 dangrader utfärdats enligt följande:

	1 Dan	2 Dan	3 Dan	4 Dan	5 Dan	6 Dan	7Dan	Totalt
Kvinnor	10	4	1	0	0	1	1	17
Män	53	13	3	2	1	4	0	76
Totalt	63	17	4	2	1	5	1	93

Dangrader i Sverige 2021:

	1 Dan	2 Dan	3 Dan	4 Dan	5 Dan	6 Dan	7 Dan	8 Dan	Totalt
Kvinnor	368	50	17	8	3	4	0	0	450
Män	1 541	266	97	38	17	27	6	0	1 992
Totalt	1 909	316	114	46	20	31	6	0	2 442

Förtjänsttecken och uppdrag 1974-2023

Svenska JF förtjänsttecken

i guld på svart botten.

Nr 81 Ingemar Arvidsson (2005)

Nr 82 Anders Karlsson (2005)

Nr 99 Michael Lindvall (2005)

Nr 100 Björn Carlsson (2005)

Nr 207 Helene Karlsson (2019)



Hedersmedlem Västbo Judoklubb

2010: Ingemar Arvidsson

Hedersmedlem nomineras till årsmötet av medlemmar eller styrelsen.



2017 : Årets eldsjäl SJF gick till Anders Karlsson.

Ordförande genom tiderna.

1975-1976	Gunnar Landsell
1977-1978	Mats Eriksson
1979-1986	Ingemar Arvidsson
1987-2004	Anders Karlsson
2005-2009	Ingemar Arvidsson
2010-2010	Mats Ekberg
2011-2013	Bo Borg
2014-2016	Sofia Frederiksen
2017-	Mattias Bennet

Uppdrag i Svenska Judoförbundet

1998-2013	Smålands JF—Ordförande	Anders Karlsson
2013-2023	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
2016-2023	Svenska JF - Proj-veteran	Anders Karlsson



Uppdrag för förbundet 2023



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



Tränare: Anders **Stående:** Elias, Benji, Anton, Leonardo, Henry, ????, Sixten, Ejnar. **Sittande:** Medina, Ella, Annie, Saga, Stella och Axel.

Foto: Linda Johansson

Ansvariga ledare för projekt.

Tränaansvarig	Helene Karlsson	Anders Karlsson	
Judoshopen	Anders Karlsson		
Hemsidan	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	Sabin Cristian
Föreningsutveckling	Mattias Bennet	Anders Karlsson	
Underhåll/Städ	Helene Karlsson	Crenova	
Profilkläder	Helene Karlsson	Anders Karlsson	
Tävlingar	Anders Karlsson	Mattias Bennet	
Veteranläger	Anders Karlsson	Helene Karlsson	
Läger med Alingsås	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.

Från soffor till gult

Nyborjargrupp för vuxna startade för första gången på flera år på våren -23. Gruppen bestod av 12 kvinnor och män, många föräldrar till unga judokas men också andra vuxna som var beredda att prova något nytt. Det var otroligt roligt att se hur alla utvecklades, vågade mer och mer och till sist utan svårighet klarade av att gradera för gult bälte. Bäst av allt är att minst fem av deltagarna har fortsatt komma på träningarna och fler har inte varit helt avvisande till att fortsätta. Vi får tro att alla, vare sig de fortsätter med judo eller ej, lärt sig falla tryggt!

För mig var det första försöket att vara med bland tränarna. Jag hade inte mycket att bidra med men det var roligt och gav mer smak.

// Boel Dittmer

Varför sa jag att jag ska hoppa på detta egentligen?

Kommer ju aldrig klara att bli kastad och förmodligen inte överleva heller!!

Men sååå mycket roligare än jag trodde!

Hade tänkt att det skulle vara kul att lära mig judo, men som sist ut i familjen så har man ju lite kritiska & förväntansfulla ögon på sig. Trodde inte jag skulle klara av det heller med kass rygg och höft, dåligt tränad och är gnällig i största allmänhet. Till min överraskning så hjälpte judon mer på kroppen och rörelseförmågan än all sjukgymnastik jag hållit på med. Sjukt roligt har det också varit på kursen. Kan vara svårt att som vuxen våga ta steget och prova att övervinna sin rädsla för att misslyckas, men jag vågade prova och ångrar det inte en minut. Har fortfarande kul på träningarna med härlig gemenskap, skön träningsvärk, snygga blåmärken och känner mig löjligt nöjd efter varje pass jag klarat av. Hoppas att fler vågar utmana sig själva och haka på

// Marina Josefsson



Stående: Kenny, Boel, Irina, Moniek, Malin, Anders

Sittande: Mattias, Jörgen, Therese, Ola, Marina, Peter, Suphanchat (Bertil) **Foto:** Helene Karlsson

Min upplevelse på Västbo Judoklubb

Varje gång jag kliver på mattan så får jag en bra känsla. En känsla som får mig att jobba. Den stora salen får mig verkligen träningssugen. Innan själva träningen börjar så träffar jag mina judokamrater som är snälla och trevliga, som leder till en bra miljö. Medans jag och alla andra väntar på att vi ska börja så gillar jag ta en fotboll ur skåpen i det lilla rummet bredvid mattorna.

Träningen börjar nästan alltid med toppsbandy, som jag gillar väldigt mycket. Under denna uppvärmningen så får jag springa och röra på mig tillräckligt, men det finns också taktik inblandat som gör det till ett roligt spel att spela. Det jag gillar mest att göra under toppsbandyn är att komma till finalen och ha en intensiv match med många skott och dribblingar.



Efter uppvärmningen så gör vi falltekniker och andra liknande övningar. Denna delen gillar jag mindre under träningen eftersom att jag redan känner mig uppvärmd och vill börja kasta, men trots det kan det bli roliga moment när tränaren visar någon svår övning som ser lite konstig ut eller leder till något skämt som får stämningen att bli bättre.



Därefter börjar judon. Tränaren visar en teknik eller fasthållning som alla sedan ska göra, och jag tittar och lyssnar noggrant på vad tränaren säger (oftast).

Sedan så går jag och min kamrat till en ledig plats i lokalen där vi till exempel kastar O-Goshin på varandra.

Under denna tiden pratas det inte så mycket eftersom att alla är koncentrerade på att förbättra sin teknik och utvecklas som Judoka. Ibland så pratar man med sin kamrat, men inte till en nivå där man inte jobbar och bara pratar.

Till sist så samlas alla för att avsluta träningen. Jag gillar att vi applåderar när träningen är över.

Jag vet inte varför vi gör det, men det är ändå ett coolt moment. Under det lilla momentet på väg till omklädningsrummet så känner jag mig som svensk mästare efter en bra träning, fastän jag har mycket kvar.

Sedan så kommer tanken om bastun som ger mig en bra känsla. Denna stämningen fortsätter sedan under hela resten av kvällen.

När jag väl är i bastun så finns det inte en enda gång där jag inte skrattar där inne.

Alla skämt och berättelser leder till en väldigt fin miljö.

Den varma känslan får mig att må ännu bättre. Vilken tur att jag är med och har det bra där inne, och vilken tur att jag har Västbo judoklubb.

Skriven av Sabin Cristian.





**I år firar vi att
judoklubben
fyller 50 år**

1974-2024

**VÄSTBO
JUDO**

MORE THAN SPORT



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

JUDO

**DEN OLYMPISKA KAMPSPORT
MED DRAG DÄR...**

- 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)



Våran 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 eller info@vastbojudo.se



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 dojon (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 dojon 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 klubbsammanhang. 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.

Öppna Japanska

För 7:e gången tävlade Anders Karlsson på Japanska Veteranöppna judo mästerskapet . Detta året arrangerades tävlingen på Kodokan i Tokyo. Vi var 6st som reste tillsammans , Anders Karlsson , Hanne Myrnäs från Bodö JK och Lars Eliasson från Täby JK.. Covid reglerna hade lättas upp för inresa till Japan men för att få tävla fick vi åka ut till flygplatsen för att göra ett covidtest och passade på att besöka Narita stad medans vi vänta på ett negativt svar på vårt test. Årets tävling var det bara Kata och Individuellt tävlande. Ingen lag tävling eller gemensam middag i år pga. covidreglerna.

Tävlingen skiljer sig från det man är normalt van vid. Här är det vinna eller förlora som gäller man får ingen andra chanser. Matchtiden är 3 min vinnaren blir den som gör flest positiva poäng, minst antal varningar eller om det är lika så blir det han-tai (domar röstning) Så man får hoppas på en bra lottning så man slipper favoriten i första matchen. Tyvärr ingen lycka denna gången låg under med en varning så fick chansen när tiden rann iväg och blev tyvärr kastad på en waza-ari. Kändes att man inte var i samma form som innan covid. Efter tävlingen passade vi på att se en dag på den årliga sumo turneringen i Tokyo. Besökte Ueno parken med sina pandor. Åkte sedan upp två nätter och bodde på Takaragawa Onsen badade ute medans det snöade.

2022日本ベテランズ国際柔道大会(第17回日本マスターズ柔道大会) 個人戦
2022 Japan Veterans International Judo Championships

			M6 90kg級							
1	M6 90kg級	小坂 重人 KOSAKA Shigehito JPN	W 隅落返 W 内股	内股	合わせ技	I 内股 H 判定 S 指導	7	M6 90kg級	加藤 伸介 KATOU Shinsuke JPN	静岡県
2	M6 90kg級	カルソン アンダー・ス KARLSSON Anders SWE					8	M6 90kg級	柏田 訓 KASHIWADA Satoshi JPN	愛媛県
3	M6 90kg級	信夫 隆生 SHINOBU Takao JPN					9	M6 90kg級	阿部 雅人 ABE Masato JPN	東京都
							10	M6 90kg級	青山 公則 AOYAMA Masanori JPN	愛知県
4	M6 90kg級	新谷 保 SHINTANI Tamotsu JPN	H 判定	H 判定	合わせ技	I 支釣込足 I 合わせ技 I 合わせ技	11	M6 90kg級	小口 伸夫 OGUCHI Nobuo JPN	東京都
5	M6 90kg級	森 忠義 MORI Tadayoshi JPN					12	M6 90kg級	森本 正則 MASANORI Morimoto JPN	滋賀県
6	M6 90kg級	青野 光 AONO Hikaru JPN					13	M6 90kg級	金 聖一 KIN Seiichi JPN	北海道



3. Utbildning och judoutveckling

HLR-Kurs

Den 21 juni hade Västbo judoklubb HLR kurs med inriktning hjärtstartare på klubben. Hjärtstartaren köptes in med hjälp av sponsorpengar från Axjo AB, Nordiska Plast AB och Dalabäcken. Tanken är att öka tryggheten för våra aktiva och dess anhöriga som befinner sig i Västbo judoklubs lokaler.

Utbildningen i hjärtstartare och vanlig HLR samt hur man tar hand om blödande personer hölls av Mikael Björk från Curavite. Han levererade också hjärtstartaren.

16 stycken deltog i utbildningen. Vi fick lära oss hur hjärtstartaren fungerar, stabilt sidoläge samt en massa annat bra.

//Monica Larsson



Ledarträff

Årets ledarträff på Karl-Johansgatan 35 ägde rum den 19 juni.

14 ledare var närvarande och 5 stycken saknades. Det bjöds på hamburgare och korv samt kaffe och paj. Härligt att kunna prata avslappnat om teminen som gått och planera lite för hösten.

Att vädret är toppen gör inte tillfället sämre.

Regelkurs 26 februari



Nart var med på regelkurs med Anders Bengtsson hela dagen. En rolig och inspirerande dag i Växjö. Deltagare från Växjö Judoklubb, Västbo judoklubb och Locxter judo.

Riksfortbildning.

2-3 september åkte Anders, Helene, Boel, Linda, Silviu, Ally, Kenny, Frank och Annica till Lindesberg. Kent var sjuk och kunde inte åka med.

Riksfortbildningen 2023 var uppdelad på 3 olika områden som man valt i förväg.

- Kvalitet , Tillväxt och Resultat

Man måste vara med på Riksfortbildning minst vartannat år för att behålla sin licens.

Västbojudoklubb var 2023 klubben med flest representanter.

En rolig happening för oss alla.



Judo5 läger i Borås 26-27 augusti

På lägret deltog Linda, Boel, Ingemo och Alice som arrangerades av judo5 på en kursgård utanför Borås



Idrottsdag 29 sep—Hestra skolan

Stort tack till Kenny & Frank som fixade idrottsdagen 29 sep i Hestra Skolan med 160 glada barn som fick prova på judo.

Fick hjälp av Ingemo på ett av passen . Tyvärr kunde vi inte få med de övriga barnen på bild pga. Skolpolicy. **Foto:** Frank Josefsson



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



Västbo judo— Fys

Judo fys 2023 Under året har vi haft många härliga, jobbiga, roliga och svettiga träningspass. Det har varit varierande träningar tack vare att det är olika tränare som med sitt engagemang sätter sin egen prägel på passen.

Särskilt roligt att hälsa Ally välkommen i tränarstaben, riktigt tuffa pass....hon tänker inte på att vi är både två och tre gånger så gamla.... men det är bra då det är lätt att bli bekväm.

Vi är ett gott gäng i varierande åldrar som har möjlighet att träna tillsammans tre gånger i veckan. För många är träningen det viktiga men vi har ju också väldigt roligt tillsammans och peppar varandra. En mycket bra träningsform som passar alla, oavsett ålder och träningsvana, då den oftast bygger på utmana dig själv!

Det går också bra att anpassa övningarna om det behövs.

Ser fram emot ett härligt träningsår 2024!



En härlig tradition är cykel och bastuflotte på Isaberg. Den 2 juli var årets datum. I år cyklade bara Monica och Petri. Utefys med några 7 minutes tabata blev det. Jonny, Helene, Lina, Anki, Frank, Ally och Ellika.

Anders fixade grillglöd och var och en hade med sig mat den ville äta.

Bastu och bad!

// **Monica Larsson**



Julträning med Alingsås JK

Under julhelgen så tränade vi ett pass med Alingsås judoklubb i en go gemenskap och glädje. Kvällen avslutades med en gemensam middag.



Stående : Frank, Aleksandr, Mattias, Rikard, Boel, Malou, Helene, Alina.

Sittande: Carlos, Christos, Tomas, Daniel, Jonas, Anders , Sahin och Ally **Foto :** Carlos Vales och okänd fotograf.

4.Tävlingsjudoka

Tävlandet har börjar ta fart igen efter pandemi uppehållet .Vi saknar bredden av aktivt tävlande utanför klubben och distriktet. Peter och Mikael Buch börjar att växa in i sin tävlingsroll i U13 som för beredelser för framtida resultat i U15/U18. Gustav Wennerblad har fått prova några judotävlingar med gott resultat så nu hoppas vi på fler resultat under 2024. // Anders

EM—Veteran	8-11 juni	Podcetrtek, Slovenia	5:a	M4-73	Silviu Cristian
			7:a	M6-90	Anders Karlsson
Öppna Japanska	22 januari	Kodokan, Tokyo	Opl	M6-90	Anders Karlsson
Eurometropol Masters	22 januari	Lillé , Frankrike	5:a	M4-73	Silviu Cristian
Nordiska Mästerskapet	14 maj	Drammen, Norge	2:a	M15-73	Silviu Cristian
			5:a	M5-90	Anders Karlsson
Svenska Mästerskapet	4-5 februari	Stockholm	3:a	M34-73	Silviu Cristian
Trollträffen	6-7 maj	Trollhättan	1:a	P13	Peter Buch
			3:a	P13	Mikael Buch
			2:a	HV-73	Silviu Cristian
			3:a	HV-90	Anders Karlsson
Trollträffen	18-19 nov	Trollhättan	2:a	P15+73	Gustav Wennbladh
			2:a	P13	Mikael Buch
			3:a	P13	Peter Buch
			3:a	HV-73	Silviu Cristian
Svendborg Masters	7 oktober	Svendborg	1:a	FV-gr2	Linda Johansson
			2:a	FV-gr2	Boel Dittmer
			3:a	FV-gr2	Helene Karlsson
			2:a	HV-gr3	Anders Karlsson
GO-cup 1	25 mars	Stenungssund	2:a	P13	Felix Englund
			3:a	P9	Isac Englund
			3:a	H-90	Ilija Raguz
GO-Cup 2	28 Oktober	Stenungsund	1:a	P18-73	Gustav Wennbladh
			2:a	D-63	Therese Örtberg
			3:a	H-81	Ola Holmberg

Hajime Cup	13 maj	Varberg	1:a	P11	Fred Larsson
			1:a	P13	Emil Josephson
			3:a	P13	Otto Axelsson
Staffanstorps Judogames	11 nov	Staffanstorp	2:a	P13	Peter Buch
Sörmlandsträffen / MSWOP	1 april	Oxelösund	1:a	M16-73	Silviu Cristian
			2:a	M58-90	Anders Karlsson
			3:a	H-81	Nart Ghazi
RM-skolmästerskap	26 maj	Lindesberg	7:a	PM-50	Peter Buch
			7:a	PM-50	Mikael Buch
Göteborg Open	15 oktober	Göteborg	1:a	P13	Peter Buch
			2:a	P13	Mikael Buch
Smålands Open	11 mars	Oskarshamn	2:a		Fred Larsson
			2:a		Damian Steenbakkers
			2:a		Sabin Cristian
			3:a		Ingemo Dittmer
Smålands Open	7 okt	Växjö	1:a		Isac Englund
			1:a		Peter Buch
			1:a		Mikael Buch
			2:a		Thilde Holmberg
			3:a		Felix Englund
Pokaljakten	25 feb	Gislaved			26 st deltagare
Pokaljakten	3 juni	Gislaved			28 st deltagare
Pokaljakten	16 dec	Gislaved			20 st deltagare

Pokaljakten 2023.

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



På sista Pokaljakten för vårterminen 2023 lottades biljetter ut till High Chaparall. 3 av 4 vänner hade vunnit 2 biljetter per person. Deras mammor bestämde att bara två föräldrar behövde följa med de fyra pojkarna så den 4 vänner fick också en gratis biljett. På första dagen på sommarestemestern åkte de fyra judokompisarna till High Chaparall och hade en härlig dag från morgon till kväll.

Tack Västbo judoklubb för ett oförglömligt minne! Ludvig, Damian, Lukas och Fred.

Svendborg Judomasters

För andra gången deltog Västbo Judoklubb på Svendborg Judomasters Danmark

Detta året blev det 4 judokas som tävlade . Linda, Boel, Helene och Anders.

Resan startade tidigt fredagen den 6 oktober i ett härligt höstväder körde vi genom Skåne och stora bält bron innan vi kom fram till den gemytliga lilla staden Svendborg .

Laddade upp med italiensk restaurang som låg mitt emot Hotell Aerö.

Efter tävlingen samlades många av deltagarna för att äta en gemensam middag och ha en trevlig kväll tillsammans

Tack till alla deltagande judoka på årets Svendborg Judo Masters. Även om vi inte var många i år så fick alla mellan 3-8 matcher och jag tror ingen gick hem utan att bli utmanad på mattan.

// Anders Karlsson



Veteranläger i Gislaved

För 4 gången anordnade Västbo judoklubb veteranläger i Gislaved.

Årets ledare var Anders Karlsson, Carlos Vales, John Forselius och Hanne Myrnes.

Hanne hade kör 180 mil för att komma till oss från Bødø JK

Samling fredag kväll och 1 ½ timmes träning innan hamburgare, cevap, bröd och sallad serverades på Karl-Johansgatan 35. Kaffe och kaka.

Vädret var med oss denna 18-19 augusti men skönt att ha 2 tält uppsatta i trädgården.

Efter sista passet på lördagen så åkte vi till Restaurangen Bamboo i Bredaryd och åt middag tillsammans innan Sundsvalls gänget åkte hemåt de övriga hade lite närmare resa hem.

Hanne stannade kvar några dagar till i Gislaved



Tävlingsträningsläger i Växjö

16 september har vi kört vårt första tävlingsträningsläger med Isac Ripsäter och Liv Johnson från Malmö Elitcenter som tränare.

Arrangemanget var ett gemensamt läger för Smålandsklubbarna. Denna gången var det deltagare från Växjö, Virserum, Västbo och Oskarshamn.



5. Ekonomi

Årets ekonomi gick med ett överskott på **534 kr.**

Vi investerade i att åka 10 ledare på ríksfortbildningen i Lindesberg och en hjärtstartare för att få en trygg träningsmiljö som enkild kostnader var de stora men med hjälp av bi-drag och sponsorer så blir det en liten kostnad för föreningen

Tre största intäkterna : träningsavgifter ÅR , kommunala bidrag och materialförsäljning

Tre största utgifterna : hyran , städ-/renhållning och IT-tjänster.

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.

Klubben har en trygg och god ekonomi för att bedriva vår verksamhet. Men vi behöver hjälp från alla medlemmar för att hitta sponsorer och att genom föra olika projekt som ger ett mer värde för vår förening och synliggör judon i vår kommun.



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: 14 300 kr



Försäljning provision

Saknades energi att försöka att sälja under året.

Resultat: 0 kr

Bingolotter

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

Kunde vara fler

Resultat: 1 966 kr

Svenska Spel.

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

Resultat på: 500 kr

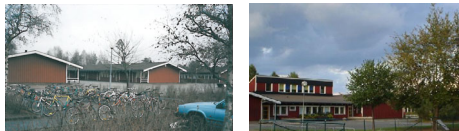
Målsättning 2023

Vi nådde nästan upp till vår målsättning med två månads hyror resultatet blev **16 766 kr**
målsättningen inför 2024 få in tre hyror= **29 367 kr**

6.Vår dojo—träningshallen

Dojo 1 Sörgårdsskolan ,skyddsrum (1974– 1979)

- att minnas en stor pelare i mitten och inget syre



Dojo 2 Gamla minirace lokalen i Anderstorps sporthall (1979-xxxx)

-minns den härliga presenningen över de gamla mattorna.

Dojo 3 Vi flyttar längre ner i korridoren och tog över gamla fritidsgården. (xxxx-xxxx)

Byggdes 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 . (XXXX —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.

Städning av klubblokalen.

1 gång per termin har vi "storstäd" av Dojon och övriga lokaler. Ett gott gäng samlas på förmiddagen och delar upp arbetet. Alla åldrar städar tillsammans med liv och lust. Mattor lyfts upp och dammsugas. Dammsugning av fönstersmygar mm Bastu och duschar får lite extra omvårdnad. Efter åt vi pizza och sedan blev det bowling.

Hyra hela bowlinghallen för en timmes spel är toppen. Alla spelar efter sin förmåga.

Dojon hålls ren med hjälp av dubbel Karlsson som sätts igång efter sista passet varje kväll. Innan dess svabbas golvet. Bong från Crenova städar toaletter, duschar och omklädningsrum 1 gång per vecka 1 timme.

Alla hjälps åt att hålla våra fina lokaler fräscha!

// Helene Karlsson



7. Kommunikationen och 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 på vastbojudo.se. Där kan alla medlemmar och ledare komma åt och delge information om föreningens aktiviteter.

Ansvarig för info är: Styrelsen och Instruktörer.



Tränarmöten. (2-4 ggr / år)

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

Ansvarig för info är: Huvudtränaren



E-post. - info@vastbojudo.se

Genom medlemsregistret i IdrottOnline finns det möjlighet att skicka ut epost berörda grupper eller hela förnings medlemmar.

Ansvarig för info är: Styrelsen och ledare/instruktörer



Infoblad / Klubbnytt

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

Ansvarig för info är: Styrelsen och Instruktörer/ledare.



Anslagstavla / Whitebord - Här finns information om kommande aktiviteter.

Anmälan till tävlingar/Läger/ utb m.m.



Facebook / Instagram

Här kan ledare, coacher och medlemmar lägga upp information i flödet

Ansvarig för info är: Medlemmar



Stadgar

Här finns regler och arbetsdokument.

Se mer info på hemsidan



Ungdomsstyrelsen

Att lära sig hur en förening fungerar och få vara med och påverka i föreningen.

Verksamhetsplan Västbo Judo 2024

En verksamhetsplan beskriver vad föreningen ska göra under året fram till nästa årsmöte. Verksamhetsplanen är styrelsens tankar och idéer kring hur nästkommande år skall bli.

Vår vision – det här drömmer vi om

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.

Långsiktiga mål kopplat till vår vision 2024

1. Öka medlemsantalet
2. Bedriva en bred judoverksamhet
3. Jobba med utbildning och judoutveckling
4. Få fram duktiga tävlingsjudoka
5. Ha en stark ekonomi så vi kan betala resor och tävlingar för våra medlemmar
6. Bedriva vår judoverksamhet i en egen och ändamålsenlig dojo
7. Öka kommunikationen med medlemmarna

Målet är att vårt medlemsantal 2024 ska bestå av :

- 72 barn 0-12 år (-13 st)
- 47 ungdomar 13-20 år (-27 st)
- 34 vuxna 21-40 år (-16 st)
- 47 vuxna över 40 år (+3 st)

Alla ledare ska:

- Erbjudas minst två utbildningar under året varav en riksfortbildning.
- Känna att de har möjlighet att påverka upplägg och innehåll i föreningens träningar
- Känna sig delaktiga i klubbens utveckling och verksamhet.

Aktiviteter under året:

Vi ska utöver våra regelbundna träningar:

- Arrangera minst ett hemmaläger med övernattnig
- Genomföra ett samarbete med en annan judoförening i Småland.
- Genomföra två hemmatävlingar per termin.
- Genomföra en familjeaktivitet för medlemmarnas familjer per termin
-

En stabil ekonomi:

Vår ekonomi ska vara stabil och förutsägbar, den ska inte primärt bygga på stöd från utomstående organisationer. Vi sköter vår lokal, den ska vara ändamålsenlig och ska kunna användas till träning, utbildning samt tävlingar.

Utöver det ska klubben sträva efter att betala medlemmars startavgifter och reseersättningar till tävlingar.

Mål för vår kommunikation

Vi strävar efter att vara synliga och nå ut till medlemmarna på de plattformar där medlemmarna finns.

- Vi uppdaterar hemsida med långsiktiga meddelanden.
- Facebook innehåller meddelanden som snabbt behöver nå många
- Facebook och Instagram används för att visa vår verksamhet för fler än våra medlemmar.

Årsmöte 27 februari 2024.



Valberedningen 2023



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 mötets 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. (jämma år)

b. Föreningens sekreterare för en tid av 2 år. (jämma år)

c. Föreningens kassör för en tid av 2 år. (udda år)

d. Ledamot för föreningens för en tid av 2 år. (udda år)

e. Ledamot för föreningens för en tid av 2 år. (jämma år)

f. Ledamot för föreningens för en tid av 2 år. (udda år)

g. Ledamot för föreningens för en tid av 2 år (udda 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

Välkomna till oss.



JUDO FÖR ALLA

www.vastbojudo.se

GISLAVED

Västbo Judoklubb

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

Kontakt

E-post: info@vastbojudo.se
Hemsidan :
www.vastbojudo.se

Ekonomi

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

