



## VERKSAMHETSBERÄTTELSE LULEÅ JU-JUTSUKLUBB 2011/2012

### TRÄNINGSVERKSAMHET

Luleå Ju-jutsuklubb har under verksamhetsåret 2011/2012 bedrivit verksamhet i form av ju-jutsuträning. Träningen har varit uppdelad i tio olika grupper med sammanlagt tolv sammankomster per vecka. Av klubbens 195 medlemmar var 137 stycken i grupperna barn, knattar och ju-jutsulek. Därutöver hade vi 57 aktiva vuxna. 27 % av klubbens medlemmar var flickor och 73 % var pojkar.

### STYRELSEN

Under verksamhetsåret 2011/2012 har styrelsen bestått av följande personer.

**Ordförande:** Magnus Rönnqvist

**Vice ordförande:** Oskar Eriksson

**Sekreterare:** Joakim Lifbom

**Kassör:** Agnetha Ruuth

**Ledamot:** Levi Nilsson Lind

**Ledamot:** Ingemar Westerlund

**Suppleant:** Sanna Dahlberg

Under verksamhetsåret har styrelsen sammanträtt 12 gånger. Styrelsen har arbetat med löpande frågor samt planering för verksamheten som antogs på årsmötet.

### VUXENVERKSAMHET

Klubben uppmuntrar alla medlemmar att vara med på läger som klubben arrangerar, men även att åka iväg på kurser med förbundets instruktörer på förbunds- och riksinstruktörsnivå. Att åka på läger och lära sig från andra instruktörer är ett bra sätt för att utveckla sin egen ju-jutsu.

För att utveckla och öka medlemsantalet försöker vi komma ut till skolor och allmänna platser för att visa upp ju-jutsu.

Det viktigaste av allt är att alla medlemmar känner att det är roligt att träna ju-jutsu.

Tre stycken olika vuxengrupper har tränat under verksamhetsåret.

Under vårterminen har Gustav Lövbrand hållit ett antal extra pass med inriktning på randori som ett komplement till systemträningen.

I början av mars fick 3 gymnasieklasser en introduktion i ju-jutsu. Förhoppningen var att detta skulle leda till mer medlemmar i vuxna nybörjare.

Följande instruktörer har utfört ett fantastiskt arbete: Henrik Omark, Oskar Eriksson, Gustav Lövbrand, Ester Weinz, Samuel Rönnbäck, Magnus Rönnqvist, Johnny Töyrä, Ingemar Westerlund.

### BARNVERKSAMHET

Träningen har under året bedrivits i sju olika barngrupper från ju-jutsulek för 5-6-åringar, knatte för 7-8-åringar samt barngrupperna från 9 år och upp till 13 år.

För att våra barn och knattar ska få chans att träna så mycket som möjligt har vi under året haft två barnläger.



Följande instruktörer har utfört ett fantastiskt arbete med de olika barn- och knattegrupperna: Agnetha Ruuth, Beatrice Lundin, Marcus Holmberg, Anton Johansson, Elin Johansson, Ester Weinz, Viktor Jakobs-son, Lena Lundmark, Agneta Mäklin, Levi Nilsson Lind, Joakim Lifbom, Ingemar Westerlund, Maria Mäklin, Sanna Dahlberg, Johan Larsson och Johan Kristiansson.

### TRÄNINGSLÄGER

Under verksamhetsåret har det anordnats ett flertal träningsläger både lokalt och på andra orter där klub-



bens medlemmar har haft möjlighet att träna för olika instruktörer.

### TRÄNINGSLÄGER HEMMA

1-2 oktober arrangerade LJK ett höstläger med shihan Ulf Bäckström 8e dan från Hudiksvall JJK. Ulf som ursprungligen kommer från Luleå Ju-jutsuklubb kom upp och höll ett uppskattat läger för klubbens medlemmar. Det är alltid nyttigt att vara med på läger med Ulf som ger bra och tydlig input på det man behöver träna på för att kunna gå vidare i sin träning och grader.



I mars anordnade klubben ett läger för vuxna medlemmar tillsammans med Luleå Karateklubb (Ashihara) under en helg. Instruktör var Johnny Töyrä, 1a dan, och Magnus Rönnqvist, 1a dan, från Luleå ju-jutsuklubb. Sensei Fredrik Erlandsson, 3e dan, från Luleå Karateklubb (Ashihara) var också instruktör på lägret. Lägret var välbesökt av klubbarnas medlemmar. Under lördagen var det även en lägermiddag på Baan Thai.



I april var det dags för nästa läger för vuxengrupperna med trefaldiga världsmästaren i ju-jutsu och Sveriges landslagscoach för kampslagslaget i ju-jutsu sensei Rob Haans från Malmö 5e dan och förbundsinstruktör sensei David Gülger 4e dan från Örebro. Lägermiddagen på lördag hölls på Waldorf Restaurang med god mat och trevligt umgänge.

Adventslägret arrangerades för medlemmarna i ju-jutsulek, knatte och barngrupper. Instruktörer på lägret var mycket uppskattade förbundsinstruktörerna sensei Johan Halvardsson 5e dan ju-jutsu och sensei Jonas Moqvist 5e dan ju-jutsu som vi har anlitat flera gånger som instruktörer på läger för våra medlemmar i barngrupperna.

### TRÄNINGSLÄGER BORTA

I vanlig ordning åkte cirka 20 av klubbens medlemmar ner till Norrlandslägret i Umeå under Alla helgons helg första helgen i november. Som vanligt var det fullt med nyttiga och roliga pass för många olika instruktörer från flera olika stilar så att man får en mycket varierande träning.

Luleå ju-jutsuklubb tog som sig bör medalj i den återkommande ne-waza cupen, bland annat vann Oskar Eriksson i sin viktklass.

På påsklägret i Linköping var det sex deltagare från Luleå Ju-Jutsuklubb som åkte ner och tränade för många duktiga instruktörer, däribland soke Hans Greger. De som var ner och tränade var; Magnus Rönnqvist Oskar Eriksson, Sanna Dahlberg, Viktor Jakobsson, Samuel Rönnbäck och Moa Rönnbäck. Magnus ställde upp i stiltävlingen tillsammans med Kim Ridell från Malmö där de vann guld.

Under en vecka i juli åkte ett gäng ner på sommarlägret i Oxelösund. De som åkte ner var Magnus Rönnqvist, Oskar Eriksson, Sanna Dahlberg, Viktor Jakobsson, och Sara Markstedt.

Det var många, långa och lärorika pass där det stöttes och blöttes ju-jutsu på längden och tvären. Även detta läger ställde Magnus upp på stiltävlingen, fast denna gång med Ludvig Rydahl från Hudiksvall. Även denna gång blev det guld för Magnus med partner.



### UTBILDNINGAR

Klubben arbetar aktivt för att de instruktörer vi har ska utvecklas och bli bättre hela tiden, detta gör vi genom



att själv anordna grundinstruktörsutbildningar samt genom att skicka instruktörer på vidareutbildningar runt om i Sverige.

Under verksamhetsåret har klubben anordnat en grundinstruktörskurs där Joakim Libbom, Maria Mäklin, Mattias Persson och Levi Nilsson Lind blev D-instruktörer.

Samuel Rönnbäck har varit iväg på C-instruktörskurs i Hudiksvall och har numera C-instruktörslicens.

Som en del i utvecklingen av klubbens instruktörer har det även arrangerats instruktörsträffar där det har tagits upp sådana saker som lokstödsredovisning som möjliggör att klubben kan få ekonomiskt stöd från staten och kommunen.



Till den årliga CBAE-kursen (sk svartbälteskursen) på Bosön i Stockholm åkte Magnus Rönnqvist för att ta in information om vad som händer i landet inom Ju-Jutsu Kai.

## GRADERING

Höstterminen 2011 graderades 110 barn och 23 vuxna till nya grader.



I december 2011 graderade Oskar Eriksson till 1a dan nere i Bosön.

Vårterminen 2012 graderades 91 barn och 26 vuxna till nya grader. Samuel Rönnbäck och Rickard Nordlander tog 1:a kyu.

## UPPVISNING

Lördagen den 4/8 hölls en uppvisning på Luleåkalaset där det var en del intresserade som kom och tittade på.



## HEMSIDAN

Hemsidan har under verksamhetsåret blivit alltmer levande för att kunna förmedla informationen ut till medlemmarna genom ett brinnande engagemang från Sara Markstedt.

## STÄDNING

Under verksamhetsåret har Beatrice Lundin och även, vid vissa tillfällen, Maria Mäklin skött städningen av dojon.

## MEDLEMSAKTIVITETER

Som vanligt innan varje termin kommer i gång på riktigt har klubben anordnat städdagar för att gå igenom hela lokalen ordentligt. Som tack för hjälpen till dem som ställer upp bjuder klubben på mat.





Innan den ordinarie träningen kommer igång startar vi terminen med ett gemensamt träningspass. Medlemmar från knatte- och barngrupperna trängs i den varma lokalen tillsammans med medlemmar från vuxengrupperna. Dessa pass brukar vara populära och uppskattade av alla som är med, men även av de föräldrar som sitter och tittar på.

## TERMINSSTART OCH SLUT

Även under detta verksamhetsår har klubben anordnat uppskattade terminsavslutningar för medlemmarna i samband med graderingarna.

Höstterminens avslutning för vuxna var på Restaurang Waldorf. En mycket trevlig kväll med god mat och trevligt sällskap.



För vårterminens avslutning för vuxna samlades ett 30-tal jutsukas för god mat och en trevlig stund i goda vänners lag i dojo. Under kvällen hölls lekar och klubben bjöd på hamburgare. Till dessert hade Agnetha Ruuth förberett en storartad efterrättsbuffé.

## SOMMARTRÄNING

Hela sommarperioden har det bedrivits träning för vuxna medlemmar med ett pass i veckan då klubbens olika instruktörer hållit i passen. Huvudansvaret för sommarens träning har legat på Sanna Dahlberg som fått det hela att flyta. Det är ett ypperligt tillfälle för de som normalt inte instrueras att pröva på att instruera för en mindre grupp entusiaster. Bland annat hade vi besök av MMA-instruktör Jonas Sjöström som vidgade våra vyer under sommarträningen.

## UTHYRNING AV BUDOCENTER

Luleå Ju-Jutsu Klubb har under verksamhetsåret hyrt ut lokalen till vuxenpsykiatri under vecka 6 och till en ska-teklubb 26-27/5.

## EXTERNA SAMARBETEN

Under verksamhetsåret har vi samarbetat med Luleå Karateklubb (Ashihara) genom att hålla ett gemensamt läger. I samband med att klubben hyrde ut dojo till vuxenpsykiatri hade vi möjlighet att träna med instruktören Hansi Stafbom, Säkerhetsakademin, som har tränat och instruerat olika typer av självskydd sedan 1978.

## FÖRSÄLJNING

Luleå ju-jutsu klubb har under verksamhetsåret till klubbens medlemmar haft giar samt profilprylar till försäljning. Tanken är att våra medlemmar enkelt ska kunna köpa en ny gi när så behövs.

## BÄSTA ELEV 2011

Varje år brukar Luleå ju-jutsu klubb utnämna en medlem som har utmärkt sig på ett exemplariskt sätt både på och utanför mattan. Detta år gick äran till Samuel Rönnbäck, 2 kyu.

---

Magnus Rönnqvist, ordförande

---

Joakim Lifbom, sekreterare

---

Sara Markstedt, medlem