



Verksamhetsberättelse Musubi Dojo Kampsportsförening 2020

Alla stilar – innehållsförteckning

<u>VERKSAMHETSBERÄTTELSE AIKIDO-SEKTIONEN 2020</u>	2
<u>VERKSAMHETSBERÄTTELSE BJJ SEKTIONEN 2020</u>	2
<u>VERKSAMHETSBERÄTTELSE JUDOSEKTIONEN 2020</u>	3
<u>VERKSAMHETSBERÄTTELSE JU-JUTSU RYU-SEKTIONEN 2020</u>	5
<u>VERKSAMHETSBERÄTTELSE KICK & BOX-SEKTIONEN 2020</u>	6
<u>VERKSAMHETSBERÄTTELSE SPORT JU-JUTSUSEKTIONEN 2020</u>	7
<u>VERKSAMHETSBERÄTTELSE SYSTEMA SV 2020</u>	8



musubi dojo

Verksamhetsberättelse Aikido-sektionen 2020

Aikido sektionen har haft ca 12-15st tränande under året. Sektionen har haft träning när det har funnits möjlighet under terminen.

Alla tänkta graderingar flyttades till 2021.

Under sommaren hade aikidosektionen utomhusträning med jo och bokken detta fortsatte även när träningen återstartade i dojon.

Johan Axelsson, huvudtränare Aikido

Verksamhetsberättelse BJJ Sektionen 2020

Trots ett väldigt underligt år med COVID-19 så har BJJ grupperna växt och familjen har expanderat. Barnsektionen har under året växt och nått så mycket som 25 aktiva medlemmar. När det varit som värst och restriktionerna varit som hårdast har vi ändå varit ca 14 barn på träningarna ända in i slutet. Bojan, Borivoje Veljkovic är huvudansvarig för barngruppen och får hjälp av assisterade tränarna Andreas Jutemar och Eldan Kajevic.

Även vår vuxengrupp har expanderat under året och i början av 2020 var vi så mycket som minst 10 personer på träningarna i olika åldrar. På grund av COVID-19 så har en del aktiva medlemmar hållit sig borta av olika anledningar och påverkat antalet. När det återgår till det normala och vi tittar på aktiva medlemmar som är kvar och de som tillkommit kommer vi vara mellan 15–20 personer på träningarna.

Fokus detta år har varit att bygga grunderna. För barngruppen har det varit olika svep, passeringar, kontroll och stängd guard. För de lite äldre har vi börjat med några submissions för att komplettera grunderna och öka kreativiteten. När närkontakt fick upphöra har vi haft cirkelträning med inriktning på BJJ då många övningar kan man göra med hjälp av olika redskap som stege, docka, casual bollar m.m. Träning för barn har varit söndagar 12:00-13:15. Denna tid kommer att fortsätta och vi kommer även lägga till en tid och det är fredagar 17:00-18:30 vilket kommer vara ett familjepass. Alla åldrar är välkomna.

Vuxengruppens fokus har varit densamma. Mycket passeringar och kontroll, känna sig trygga från både topp och guard. Det har blivit mycket halvguard då det är en position man ofta



musubi dojo

hamnar i sparring. Passeringar, submissions, svep, kontroll m.m. När restriktionerna satte stopp har vi haft anpassad BJJ träning ute i sandskogens ute gym. Cirkelfys i form av intervallträning med avslutning på intervall-löpning.

Måndagar och onsdagar 20:00 – 21:30 har passen varit utomhus.

Vi avslutade med en gemensam lyckad COVID-19 anpassad gradering där vi i minsta detalj planerat hur det skulle se ut och gå till. Sedan vi startade barn BJJ'n är det den första graderingen vi haft på grund av situationen. Vi kände att både barn och vuxna har tränat på tappert i över ett år och vissa även längre och då var det dags för en del att graderas och ta nästa steg i deras resa.



Borivoje Veljkovic, huvudtränare Brasiliansk Ju-Jutsu

Verksamhetsberättelse Judosektionen 2020

Judosektionen har haft ca 60-70 tränande ungdomar fördelade på 3 grupper under delar av 2020.

Träningen har varit onsdagar kl 18-19 med 2 st grupper (6–9 år). Barn avancerade och barn nybörjare/fortsättare. I gruppen nybörjare har David Ventorp varit huvudtränare och som assisterande har han haft hjälp av Magnus Palmér, Borivoje Veljkovic och Lovisa Nilsson. För gruppen ”barn avancerade” så har Joel Lilleås varit huvudtränare och assisterande har varit Hugo Bäckström. Dessa grupper har varit stora så att dela upp dem har varit väldigt bra. Den tredje gruppen (10–14 år) tränar mellan kl. 19–20 och ansvarig för träningen var Joel Lilleås. Som assisterande tränare David Ventorp.

Detta gällde fram till den 16 Mars 2020 då vi fick stänga ner all träning inomhus pga Covid 19. Vi fick omgruppera och starta med utomhusträning resten av säsongen. Träningen bedrevs vid Bananbacken i Löddeköpinge och grupperna slogs ihop då det var många som valde att inte träna överhuvudtaget. Det var mellan 12–25 barn som bedrev utomhusträning fram till skolorna slutade i juni. Fokus på träningen blev fysträning och lekar med avstånd. Under utomhus träningen så fick även föräldrar vara med och träna med sina barn och det var väldigt lyckat.



musubi dojo

Vi valde att fortsätta med utomhusträningen under hela sommaren, så terminen blev lite längre än vanligt. Under sommaren så var det inte lika många som tränade men de som var där ville hålla igång så mycket som möjligt. Det blev mycket brännboll, Spökboll, fysövningar och springa i backe.

Höstträningen kunde påbörjas i augusti och då var det ok från FHM att vi kunde träna inomhus bara vi höll avstånd och följde de rekommendationer som kom från FHM.

Styrelsen satte upp guidelines som bl.a. innebar att föräldrar inte fick komma in i lokalen. Mattan skulle desinficeras före och efter varje pass. Handsprit fanns tillgängligt så att alla kunde sprita sig vid ankomst till lokalen. Alla skulle komma ombyta samt duscha hemma.

Svårt att träna Judo när man inte får ha närkontakt. Detta löstes med att ha mycket fallträning och ingångar till kast utan motståndare. Vi körde mycket fysträning med armhävningar, upphopp, situps och andra fysiskt krävande övningar. Alla gör numer riktiga armhävningar och falltekniken sitter i ryggmärgen på de flesta.

Helgen den 5–6 september var det dags för digital Riksfortutbildning i Judo. Temat var: JUDONS GRUNDPRINCIPER, TEKNIKER OCH PERSPEKTIV PÅ TRÄNARSKAP. Det var en hel del prominenta föreläsare på utbildningen såsom.

- **Jane Bridge** – 8 Dan, Vice president I EJU med ansvar för utbildning. Första kvinnliga världsmästaren i -48kg klassen samt invald i IJF Hall of Fame.
- **Yves Cadot** – 6 Dan, Forskare och författare med specialisering japanska studier, judohistoria och Jigoro Kano
- **Vitaly Makarov** – Tränare för det ryska landslaget sedan 2006.

De som deltog från klubben var: Joel Lilleås, David Ventorp och Hugo Bäckström som på detta sätt fick eller förlängde sina tränarlicenser.

Helgen den 14–15 november gick Johan Michaëlsson, David Ventorp och Hugo Bäckström en digital utbildning i fallprevention Judo4Balance. De klarade kursen med bravur och är nu licensierade falltrygghetsledare.

Terminen avslutades den 16 dec utan att vi hade kunnat köra någon gradering. Ambitionen är att det skall bli gradering i början på VT 21.

Joel Lilleås Huvudtränare Judo



musubi dojo

Verksamhetsberättelse Ju-Jutsu Ryu-sektionen 2020

Vårterminen började riktigt bra med många duktiga tjejer och killar som tränade i våra olika grupper, knatte, ungdom och vuxen - gruppen. Barngruppen har tränat på måndagar mellan kl 18.30 – 19.30 i två olika grupper knattar från 6-8 år och ungdomar mellan 9-14 år. Vuxen gruppen (från 15 år) har tränat på måndagar mellan 19.30-21.00 och onsdagar mellan 20.00-21.00.

Under sportlovsveckorna så fick vi alla kännedom om covid-19 och när restriktionerna kom så fick vi anpassa träningen därefter med bl.a. gemensamma utomhusträningar för barnen.

Tyvärr så har under denna tid ett flertal slutat från samtliga grupper.

Men när vi fick komma in i dojon igen så har vi glädjande nog fått några nya som vill träna ihop med oss. Under resterande tid så har vi anpassat träningen till bl.a. rörelser, slag, spark, förflyttningar och fall-tekniker.

Men så duktiga knattar och ungdomar så har vi haft glädjen att gradera ett flertal i Ju-Jutsu Ryu.

- Gradering för knattarna där 11 st fick en ny knatte-grad, den 7 december.
- Graderingen för ungdomsgruppen där 6 st fick gult mon, den 14 december.

Även i vuxengruppen har vi haft gradering.

- Peter och Mathias till 5 kyu, den 20 januari.
- Stig till 1:a kyu, Kimmy och Geoffrey till 1:a Dan, den 14 juni.
- Amanda och Albert till 5 kyu, den 12 augusti.
- Marco till 1:a kyu och Michael till 3:e kyu, den 6 september.

Vid pennan

Geoffrey Smith, huvudtränare Ju-Jutsu Ryu



Verksamhetsberättelse Kick & Box-sektionen 2020

Det är en bra solid grupp på ca 20 st. Vanligtvis är det mellan 12-15st på våra pass. En härlig mix mellan könen, där det vanligtvis är fler tjejer än killar på ett pass.

Åldersspannet är från 10 till 45 år där medelåldern är 18 år.

Mestadels nybörjare inom kampsport. Gruppen tänkt dels som en introduktion till kampsport, men också ett sätt att få folk/tjejer att få bättre självkänsla.

Teknikerna vi använder är få och relativt lätta att lära sig som vi sedan bygger upp i olika kombinationer.

Vi försöker att ha god variation på träningen och likaså viktigt med god ton och respekt för varandra.

Stundtals när det passar gruppdynamiken så lägger vi in inslag av MMA, självförsvar eller annat som är relevant/intressant. Yoga, Pilates, fys mm.

Alla kör med alla när vi inte har anpassningar som Covid just nu. Då håller vi oss till fasta partners.

Vi kör mestadels med mitsar men även lättare sparring utan huvudkontakt.

Det är en väldigt god stämning i gruppen och bra uppslutning. Ingen kan allt, men alla kan något så vi hjälper varandra till personlig framgång.

Henrik T, huvudtränare och Hugo B, ass. tränare Kick & Box



musubi dojo

Verksamhetsberättelse Sport Ju-Jutsusektionen 2020

Inledningen av 2020 samt september och oktober har varit bra med god uppslutning på träningarna. Corona-pandemin har gjort att verksamheten har fått stänga ner delvis den senare delen av våren samt senare delen av hösten. Sportjujutsusektionen har haft ca 55–60 tränande ungdomar och vuxna fördelade på 2 grupper under 2020.

Ungdomsträningen har varit på tisdagar kl. 18–19 och torsdagar kl. 17:30-18:30. Ansvarig för träningen har varit Henrik med assisterande tränare Joel Lilleås och David Ventorp. Ca 40st finns med i gruppen, dock har inte alla tränat samtidigt. Det har varit mellan 20-25st på passen. Det är många nya i gruppen. Det har varit en majoritet av killar i gruppen men 12st tjejer har tränat mycket bra under året. Mycket fokus på grundtekniker i slag och spark, kast samt mattbrottnings (Newaza). Tränarna kompletterar varandra mycket väl och kunskapsnivån samt intensiteten på träningarna är hög. Ingen gradering har gjorts varken under vår- eller höstterminen. Tanken är att det skall bli gradering så fort som läget tillåter VT-21.

Vuxenträningen har varit på tisdagar 19-20:30, torsdagar 18:30-20:00. Huvudtränare är Martin Söderberg med hjälp av Joel Lilleås. De har haft ansvaret varannan vecka. Med Martin som ansvarig så har fokus legat på slag och spark, men varvat med en del judo. När Joel har hållit i passen så har det varit mer fokus på judon med kast och rörelseträning. Även en hel del slag och spark och Ne-waza.

Träningen har legat på en väldigt hög nivå. Trots att vi har fått in några nya ansikten har de anpassat sig ganska fort till vårt höga tempo och stundtals ganska svåra tekniker.



Klubben, med deltagare från Sport Ju-Jutsusektionen, har arrangerat kurser i självförsvar för kvinnor. Detta har blivit mycket uppskattat och kommer att drivas vidare i någon form under 2021 i den mån Coronapandemin tillåter.

Martin Söderberg, Henrik T & Joel Lilleås

Verksamhetsberättelse Systema SV 2020

Vuxenträningen har en stor grupp på ca 20 tränande. Systema SV barnträningen haft en stadig grupp trots pandemin både under vårterminen och höstterminen, har det varit ca 15 till 20 barn/ungdomar tack vare ett stort engagemang och hjälp av en duktig instruktör – Teddy Jensen som tar uppdraget väldigt seriöst.

Systema SV sektionen har under sommaren och hösten varit ute och tränat med pinnar för att hålla avstånd när detta ej varit möjligt att träna i dojon. När träning ute inte var möjlig har extraträningar med kettle bell via Zoom genomförts tre dagar i veckan t.ex. under de tre sista månaderna 2020.

I augusti slutförde Teddy Jensen, David Nordenstridh och Pär Nobring fys-delen av deras attestering – detta genomfördes på Järvallen.

Johan Axelsson, huvudtränare Systema SV