



musubi dojo

Verksamhetsberättelser – våra sektioner

Verksamhetsberättelse Aikido-sektionen 2021	2
Verksamhetsberättelse BJJ-sektionen 2021	2
Verksamhetsberättelse Judo-sektionen 2021	3
Verksamhetsberättelse JuJutsu Ryu-sektionen 2021	4
Verksamhetsbeskrivning Kick & Box-sektionen 2021	4
Verksamhetsberättelse Sport-jujutsu-sektionen 2021	6
Verksamhetsberättelse Systema SV-sektionen 2021	6



musubi dojo

Verksamhetsberättelse Aikido-sektionen 2021

Aikido sektionen har haft möjlighet att träna frekvent även under pandemin. Träningen har tillämpats med vapenträning då distans var ett måste, därefter övergick träningen till mer sedvanlig träning när kroppskontakt tilläts igen.

Aikido sektionen har under året haft en gradering. Göran, Jon, Martin och Åsa graderat till 6 kyu. I september medverkade Teddy Jensen i en fukushido-in utbildning. Detta är en milstolpe i Aikido för efter det finns det möjlighet att gradera kyugrader när man erhåller 2 dan.

Aikido sektionen har haft en stadig grupp, vi har fått 8 nya medlemmar i vuxen gruppen under året.

Verksamhetsberättelse BJJ-sektionen 2021

Trots ett fortsatt omtumlande år med restriktioner där man sedan återgått till träning har barngruppen utökats och vi har ca 50st aktiva barn. Vi har även utökats träningspassen till 2 dagar i veckan vilket har varit mycket uppskattat bland både barnen och föräldrarna. Det har även hänt mycket på ledarsidan. Vi är en pool på 9 ledare som finns där för varandra och barnen varav 4st är kvalificerade att hålla i passen. Detta gör att vi alltid har tacksägelse för att ge barnen en kvalitativ träning med massor av uppmärksamhet och feedback.

Året 2021 så har vi lyckats få med oss en ny headcoach i Nicklas Lundgren som är brunbälte under Stephan Seidl i organisationen Checkmat. Nicklas har flera års erfarenhet inom olika kampsporter som både utövare och tävlande. Nicklas och Bojan är vår tränarduo på vuxensidan och tack vare ett fint samarbete har även vuxengruppen vuxit och fått fler aktiva utövare. Vi är ca 30 aktiva utövare i vuxengruppen och även en del gästtränande på open mat eller mitt i veckan.

Fokus detta år har varit att fortsätta fila på grunderna. För barngruppen har det varit olika svep, passeringar, kontroll, escapes från olika positioner. För de lite äldre har vi fortsatt utveckla submissions för att komplettera grunderna och öka kreativiteten. Vi har fokuserat på en del stående tekniker anpassade för Bjj där vi även sparrats en del från med syfte på nedtagningar och kontroll. Träning för barn har varit söndagar 12:00-13:15. Denna tid kommer vi att fortsätta med och vi har även lagt till en dag till och det är tisdagar från 17:00-18:00.

Vuxengruppens fokus har varit att fortsätta utveckla grunderna då vi har en del nya utövare. Mycket passeringar och kontroll, känna sig trygga från både topp och botten. Det har blivit mycket escapes från dåliga positioner. Passeringar, submissions, svep, kontroll mm. Nu när Nicklas kommit in som headcoach tillsammans med Bojan vid sina sida får våra utövare en bredare jiu-jitsu med fina detaljer för olika "games". Våra medlemmar som tränat en längre tid har även utvecklats och förtjänat blå bälten. Nu har alltså klubben flera blå bälten under Nicklas. Även en handfull ungdomar har flyttats upp till vuxengruppen som gör ett fantastiskt jobb och har en otrolig utvecklingskurva. Vi har just nu



musubi dojo

fyra stycken tjejer/kvinnor som anslutit och tränat ett tag nu vilket är otroligt kul för klubben då Bjj är en sport för alla. Åldern på våra utövare i vuxengruppen idag är från 15 – 55 år.

Familjepasset på fredagar har fortsatt blomstra och är otroligt populärt bland våra utövare och familjer. Fokus är på att ha kul med sina föräldrar, syskon, kusiner och vänner. Det är blandad träning som är anpassad för alla åldrar och smått även introducerar dom minsta barnen för hur roligt kampsport kan vara. Det är blandat med fys, lek, passeringar, teknik och kontroll i olika former med lek involverat. Antalet deltagare på fredagar har vuxit så det knakar och vi är oftast mellan 25-35 personer (Vuxna och barn tillsammans). Fredags träningarna är från 17:30-18:30. Varmt välkomna!

Verksamhetsberättelse Judo-sektionen 2021

Judosektionen har haft ca 75-80 tränande ungdomar fördelade på 3 grupper under delar av 2021. 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 Palmer och Jim Magnusson. För gruppen barn avancerade så har Joel Lilleås varit huvudtränare och assisterande har varit Linus Winterboren och Patricia Bonnenfant. Dessa grupper har varit stora så att dela upp dem har varit väldigt bra. Den tredje gruppen 10-14 tränar mellan 19-20 och ansvarig för träningen var Joel Lilleås. Som assisterande tränare David Ventorp.

Det var ok för alla unga under 20 år att träna på som vanligt med närkontakt under VT21. Detta gjorde att vi kunde ha gradering för ca 50 barn och ungdomar den 14 mars. Då vi inte kunde ha gradering under HT 20 på grund av Covid 19.

Det var ok för alla unga under 20 år att träna på som vanligt med närkontakt under VT21.Under sommaren så hade vi sommarträning tillsammans med de andra barn och ungdomsgrupperna. Då blandades stilarna beronde på vem som var huvudtränare.

HT21 påbörjades i slutet på 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.

De guidelines som styrelsen satte upp som bla innebar att föräldrar inte fick komma in i lokalen utan fick vänta utamför gällde under hösten.

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.

Helgen den 11-12 dec hade vi gradering för 61 st förväntansfulla judokas. Därmed var terminen avslutad.

Joel Lilleås huvudtränare Judo



musubi dojo

Verksamhetsberättelse JuJutsu Ryu-sektionen 2021

Året har gott 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 året så har vi fått anpassa träningen efter de restriktioner som har funnits till bl.a. rörelser, slag, spark, förflyttningar och fall-tekniker och därefter har vi kunnat gå över till mer traditionell träning.

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

- Gradering för knattarna där 6 st fick en ny knatte-grad, den 7 juni.
- Graderingen för ungdomsgruppen där 5 st fick orange mon, 2 st grönt mon, den 14 juni samt ytterligare 3 st till gult mon, den 22 november.
- Även i vuxengruppen har vi haft gradering.
- Mathias till 4 kyu, den 15 mars.
- Lovisa till 3 kyu, den 12 april.
- Dasha till 2:a kyu, den 2 augusti.

Vid pennan
Geoffrey

Verksamhetsbeskrivning Kick & Box-sektionen 2021

Det är en bra solid grupp på ca 20-24 vuxna på passen Kick och Box.
En härlig mix mellan könen, där det vanligtvis är fler tjejer än killar på ett pass.

Åldersspannet är från 14 till 45 år.

Mestadels nybörjare inom kampsport, Men även en del med erfarenhet från olika kampsporter.
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. Då håller vi oss med en fast partner.

Vi kör mestadels med mittsar 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.

Nytt för Hösten 2021 var en barn och ungdomsgrupp som vi fick starta då det inte var plats för alla på ett pass. Vi flyttade vuxenpasset 30 min så att barnen kunde starta kl 17,30 Gruppens storlek har fluktuerat under VT 21 men det har ändå varit 8-12 barn på passen. Dessa pass har Vilma Bäckström och Alex Schröder delat på under terminen. Det finns plats för fler på passet så vi skulle vilja sprida detta utåt så vi har fulla pass alltid.

Henrik T



musubí dojo

Verksamhetsberättelse Sport-jujutsu-sektionen 2021

Året inledes på bästa sätt där barnen och ungdomarna kunde träna på som vanligt, trots pandemi. Vuxengruppen fick anpassa sig och träna utan kontakt, dock så var det ok att träna inomhus enligt myndigheterna. Detta gjordes fram till mars 2021. Trots detta så var det god uppslutning på träningarna. Sport-jujutsusektionen har haft ca 55-60 tränande ungdomar och vuxna fördelade på 2 grupper under 2021.

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, David Ventorp och Jim Magnusson. Ca 40 st finns med i gruppen, dock har inte alla tränat samtidigt. Det har varit mellan 20–25 på passen. Det är många nya i gruppen. Det är en majoritet av killar i gruppen men andelen tjejer har ökat markant under året (16 st). Mycket fokus på grundtekniker i slag och spark, kast samt mattbrottning (Newaza). Tränarna kompletterar varandra mycket väl och kunskapsnivån samt intensiteten på träningarna är hög. Ingen gradering har gjorts verken under vårterminen eller höstterminen. Tanken är att det skall bli gradering så fort som läget tillåter VT-22.

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 mycket fokus på judon med kast och rörelseträning. Även en hel del slag och spark och NeWaza.

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.

Martin Söderberg, Henrik T & Joel Lilleås

Verksamhetsberättelse Systema SV-sektionen 2021

Systema-sektionen har haft möjlighet att träna frekvent även under pandemin. Träningen har tillämpats med vapenträning då distans var ett måste, därefter övergick träningen till mer sedvanlig träning när kroppskontakt tilläts igen.

Vuxenträningen har en stor och stabil grupp på ca. 20 tränande. Systema SV barnträningen har vuxit till sig igen under både vårterminen och höstterminen, då vi har fått in ca 20 till 30 barn/ungdomar tack vare ett stort engagemang av en duktig instruktör – Teddy Jensen.