



musubi dojo

Verksamhetsberättelse Musubi Dojo Kampsportsförening 2022

VERKSAMHETSBERÄTTELSE AIKIDO 2022	2
VERKSAMHETSBERÄTTELSE BJJ 2022	3
VERKSAMHETSBERÄTTELSE JUDOSEKTIONEN 2022	5
VERKSAMHETSBERÄTTELSE JUJUTSU RYU 2022	6
VERKSAMHETSBERÄTTELSE KICK & BOX 2022	7
VERKSAMHETSBERÄTTELSE SPORT JUJUTSU 2022	8
VERKSAMHETSBERÄTTELSE SYSTEMA 2022	9



Verksamhetsberättelse Aikido 2022

Under året som gått har Aikidosektionen fortsatt att utvecklas och växa. Klubben har haft ett stadigt medlemsantal på cirka 20-25 personer. Vi har under året haft fokus på att erbjuda bra träning för våra medlemmar och samtidigt ha kul tillsammans.

Vi har haft två lyckade ungdomsgraderingar under året. Tre medlemmar avancerade till 6 kyu och två medlemmar gick upp till 5 kyu. Vi är stolta över deras framsteg och ser fram emot att fortsätta stödja deras utveckling.

Teddy, en av våra mest engagerade medlemmar, avancerade till andra dan i aikido på decemberlägret i Malmö. Fem deltagare från klubben deltog i lägret och det var en fantastisk upplevelse för alla som var där. Teddy har jobbat hårt för att nå denna grad och vi är stolta över att ha honom som medlem i klubben.

Vi vill tacka alla medlemmar i klubben för deras engagemang och deltagande i träningarna. Vi ser fram emot att fortsätta utveckla klubben och våra medlemmar under det kommande året.



musubi dojo

Verksamhetsberättelse BJJ 2022

2022 har varit ett spännande år för BJJ sektionen. Vi har fortsatt öka i stadig takt i medlemsantal i barn så som i vuxengruppen. I Barngruppen har vi nästan 70 aktiva barn och i vuxengruppen är vi 55 aktiva medlemmar. Under 2022 har vi även några nygraderade blåbälten samt ett nytt lilabälte. Vi har ett brunbälte som flyttat ut till lödde som tränat på FZ i Malmö tidigare med våra coacher Nicklas och Bojan samt ytterligare ett svartbälte med meriter från bland annat UFC som heter Emil Hartsner.

Vi har även under årets gång haft mer intresse för tävlingar där vi knipit både en och en annan medalj. Vi har ca 20 barn som tävlar och ungefär 10 vuxna i nuläget. Vi hade även ett klubbmästerskap som vi planerar att arrangera igen där våra medlemmar från de minsta till de största tävlar på klubben om medaljer och trevliga priser. På så sätt skapar vi gemenskap, nya kompisar och har kul ihop för de som vill prova på att tävla på hemmaplan först för att lära sig regler och utmana sig själv.

Då vi har löpande intag så har vi fortsatt att fila på grunderna i barngruppen i form av svep, kontroll, passeringar, nedtagningar, submissions och escapes. Till detta har vi lagt på lite tuffare träning för de som är ute och tävlar i form av lite mer fys., kroppskontroll. Vi har även under ett år nu implementerat meditation som en del av träningen för att stärka självkänslan, kunna reflektera och ta med sig det positiva från träningarna och känna stolthet över sin utveckling. På grund av den stora barngruppen vi har, har vi lagt till ett avancerat barnpass på söndagar från 11:00-12:00 för att erbjuda de barn som kommit längre i sin utveckling en chans att komma vidare och inte behöva repetera samma tekniker konstant.

Vuxengruppen har blommat ordentligt under årets gång och vi har fortfarande en fin spridning på åldersspannet som tränar. Allt från motionärer till en del som tycker tävling är kul. Vi har fortsatt med terminsplanen som vår Headcoach Nicklas lagt upp och går igenom alla viktiga positioner för att öka trygghet, medvetenhet och alternativ från dessa. I varje position går det igenom olika alternativ för försvar, passeringar, attacker, kontroll och detaljer beroende på situationerna. En specifik position kan gås igenom från ett par veckor upp till en månad beroende på olika scenario som kan uppstå. Då vi även i vuxengruppen har löpande intag delas gruppen upp på samma träningstillfälle så att de mer avancerade får fler detaljer och kommer vidare i mer avancerade tekniker med vår huvudcoach Nicklas så tar Bojan hand om de nyare utövarna och går igenom mer Basics från samma positioner så att alla utövare känner sig sedda och får något utav träningen. Då vi har en del som tävlar börjar vi i god tid att förbereda våra tävlanden med extra fys. och tuffare sparring, de som är nyare eller inte vill delta på dessa sparringar av olika anledningar fortsätter träna teknikerna och får samma hjälp och uppmärksamhet som de tävlande.



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). Fredagsträningarna är från 17:30-18:30.

Nicklas Lundgren och Borivoje Veljkovic



musubi dojo

Verksamhetsberättelse Judosektionen 2022

Judosektionen har haft ca 90 tränande ungdomar fördelade på 3 grupper under 2022. 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. 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.

I början på VT22 så fanns det fortfarande lite Corona restriktioner kvar, men de släpptes helt i slutet på februari.

Då kunde träningen bedrivas som vi gjorde innan Covid. Därmed var det även ok för föräldrar att vara med och titta på träningen. Vi hade gradering i början på juni. Ca 60 barn graderades då

HT22 påbörjades i slutet på augusti och då var det full fart på träningarna igen.

19:e september var det Skåneserien i Skurup. Vi hade endast en deltagare, då de andra 2 som skulle vara med blev sjuka. Albin Böklin såg till att ta en välförtjänt silvermedalj på sin första tävling. Höstens andra tävling den 20:e oktober var i Knisslinge utanför Kristianstad. Här hade vi 3 st deltagare och alla tog medalj. Malte Bäckman och Albin Böklin tog silver och Natalie Arvidsson tog guld där hon fullständigt krossade sina motståndare.

Terminen slutade i mitten på december. Graderingen som vi brukar ha i december flyttade vi fram till mitten på februari 2023.

Målet för 2023 är att vi skall komma ut på fler tävlingar för de som vill det.

Joel Lilleås huvudtränare Judo



musubi dojo

Verksamhetsberättelse Jujutsu Ryu 2022

Året 2022 har gått riktigt bra med många duktiga tjejer och killar som har tränat i ungdoms- och vuxengruppen. Ungdomarna har tränat på måndagar mellan kl 18.30 – 19.30. Vuxengruppen (från 15 år) har tränat på måndagar mellan 19.30-21.00 och onsdagar mellan 20.00-21.00.

Under året så har vi haft en traditionell träning och det har varit roligt efter alla restriktioner som varit tidigare. Vi har bland annat tränat rörelser, slag, spark, förflyttningar, fall och försvarstekniker.

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

- Graderingen för ungdomsgruppen där 4 st fick orange mon och 2 st fick gult mon.

Även i vuxengruppen har vi haft gradering och vid årets slut så såg det ut så här

- 5 kyu. Daniel, Karl-Ebbe & Moltas.
- 4 kyu. Molly & Kim.
- 3 kyu. Mathias.
- 1 kyu. Michael, Richard & Christian.
- 2:a dan. Geoffrey
- 3:e dan. André

Vid pennan
Geoffrey



Verksamhetsberättelse Kick & Box 2022

Det är en bra solid grupp på ca 20-24st 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, dels 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 för exempelvis 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.

Henrik T



musubí dojo

Verksamhetsberättelse Sport Jujutsu 2022

Året inledes på bästa sätt där barnen och ungdomarna kunde träna på som vanligt. Vuxengruppen fick vänta till slutet på januari innan de fick träna med fullkontakt. Sport-jujutsusektionen har haft ca 80-85 tränande barn, ungdomar och vuxna fördelade på 3 grupper under 2022.

Ungdomsträningen har varit på tisdagar kl 18-19 och torsdagar kl 17³⁰-18³⁰ medan barngruppen (<10 år) bara kört på tisdagar. Ansvarig för träningen har varit Henrik Taxen med assisterande tränare Joel Lilleås, David Ventorp och Jim Magnusson. Det är många nya i gruppen. Det är en majoritet av killar i gruppen men andelen tjejer har ökat markant under året (15 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. En större gradering skedde i juni 2022 men under hösten har bara några enskilda individer graderats. Tanken är att det skall bli gradering så fort som läget tillåter VT-22.

Vuxenträningen har varit på tisdagar 19-20³⁰, torsdagar 18³⁰-20⁰⁰. 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 ock 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 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.

Martin Söderberg, Henrik Taxen & Joel Lilleås



Verksamhetsberättelse Systema 2022

Under året har vi haft en stabil medlemsbas med ungefär 45-50 medlemmar. Vi har haft två tillfällen för barngraderingar där totalt 20 respektive 17 barn graderade sig till nya ungdomsgrader. Det är glädjande att se hur våra unga medlemmar utvecklas och tar steg framåt inom Systema.

Våra vuxna medlemmar har haft tio tillfällen med fördjupande undervisning under året. Dessa träningar har varit till för att hjälpa våra medlemmar att utveckla sina färdigheter inom Systema och fördjupa sin förståelse för systemet i helhet samt filosofi. Det är glädjande att se våra medlemmars engagemang och intresse för att delta i dessa träningar.

Under året har vi också fokuserat på att förbättra vår sektionsorganisation. Vi har valt in en ny sektionsstyrelse i kampkonstförbundet (Teddy Jensen) som arbetar aktivt för att sektionen ska fungera så smidigt som möjligt. Vi har också förbättrat vår kommunikation genom att starta en sektionsgrupp på sociala medier, vilket har gjort det lättare för medlemmarna att hålla sig uppdaterade om kommande träningar och evenemang.

Avslutningsvis vill vi tacka våra medlemmar för deras engagemang och stöd under året. Vi ser fram emot att fortsätta utveckla vår sektion och dela med oss av Systema till fler intresserade personer under 2023.