



# musubi dojo

## Verksamhetsplan – 2023

vad vi ska lägga fokus på framöver

AIKIDO	2
BJJ & SUBMISSION WRESTLING (SW)	3
JUDO	4
JUJUTSU RYU	5
KICK & BOX	6
SPORT JUJUTSU	7
SPORT JUJUTSU BARN & UNGDOM	8
SYSTEMA / SYSTEMA UNGDOM	9
MUSUBI DOJO KAMPSPORTSFÖRENING – SAMMANFATTAD VERKSAMHETSPLAN	10



# musubi dojo

## Aikido

### ### Nuläget (2023)

- Idag består Aikido-sektionen av en stadig grupp på ca 20-25 tränande medlemmar. Sektionen har idag 4 lämpliga tränare med både aktuell tränarutbildning, erfarenhet och graderingsrättigheter, dessa är Johan Axelsson, Kristian Axelsson, Mira Axelsson och Teddy Jensen. Dessutom har sektionen en rad högt graderade medlemmar, 1 st 5 dan, 2 st 3 dan, 2 st 2 dan, 1 st svart bälte, vilket är viktigt för vår stil då tävlingar inte förekommer. Sektionen har inga tränande barn eller minivuxna, men har däremot 2 tränande ungdomar och resten är vuxna. Detta är i linje med från sektionen kommunicerade riktlinjer.

### ### Mål för 2025

Målen för Aikidosektionen är som följer.

- 25-30 aktivt tränande medlemmar.
- Vi har ingen aspiration när det kommer till åldersfördelning.
- Målet är att ha så trogna tränande, som stannar länge, växer och graderar till högre grader.
- Att ha 2 stycken som går upp 4 dan innan årets (2025) slut. Det finns många anledningar att detta är viktigt för oss som sektion och klubb, då detta öppnar upp för ökade möjligheter att hålla läger både på nationell och internationell nivå. Detta medför också ökade möjligheter att dan-graderingar utförda av Sveriges graderingskommitté kan förekomma på dessa läger i framtiden.
- Att kunna dra upp ytterligare 2 st till svart bälte.

Antal	Nuläge	H2 -2023	+ 2 år (2025)
Antal tränare	3	3	3
Antal ass tränare	1	1	1
Antal hjälptränare			
Antal utövare	25	30	30
Antal tävlande			
Varav barn (6-9)			
Varav ungdom (10-14)			
Varav minivuxna (15-21)			
Varav vuxna (+22)	25	30	30



## BJJ & Submission Wrestling (SW)

BJJ och SW fortsätter växa runt om i både Sverige och Europa. Fler tävlingar anordnas och fler utövare tillkommer till stilarna. Idag har klubben inte SW eller NoGi träning men det är något vi planerar införa under 2024.

I BJJ grupperna idag fokuserar vi på träning för både självförsvar och för tävling. Målet i grupperna är att skapa en trygg och inkluderande miljö där både barn och vuxna kan träna utifrån sina egna förutsättningar och även ges möjlighet till hårdare träning för de som vill tävla.

Planen för BJJ är att fortsätta efter samma strategi men efterhand som utövare kommer upp i graderna inkludera dem som en del av träningen som assisterande tränare. Vi har en bra början på detta idag där eleverna får hjälpa till med uppvärmning och drillar för att sedan få mer och mer ansvar om de vill.

Vi har som nämnts ovan också planer på att utöka med NoGi träning på sikt då vi har ett par elever som tränar detta på annan klubb och som vi gärna vill behålla i klubben. NoGi är något som flera efterfrågat, mer i den yngre skaran men det finns intresse. Här finns en risk att de ungdomar som senare vill träna annat än med Gi går till andra klubbar, något vi har sett hända på andra klubbar när elever kommer i åldrarna 16-25

För SW har vi även haft några som tränat några gånger i Gi och sedan lämnat för att träna i Lund och Malmö där detta erbjuds.

Summerat kan man säga att vi växer och har fortsatta planer på fortsatt tillväxt både i nuvarande stil men också att utöka med NoGi träning. Ett namn här som vi ska lyfta är Emil Hartsner som också är svartbälte i BJJ och dessutom har tävlat i UFC contender vilket drar utövare.

Antal	Nuläge	H2 -2023	+ 2 år (2025)
Antal tränare	2	2	4
Antal ass tränare	8	8	12
Antal hjälptränare	0	0	0
Antal utövare	130	150	200
Varav barn (6-9)	28	40	50
Varav ungdom (10-14)	27	30	50
Varav minivuxna (15-21)	10	15	25
Varav vuxna (+22)	53	60	75
Antal tävlande	40	50	75



# musubi dojo

## Judo

### Nuläge

- Judo
  - Barn 6-9 år Onsdagar kl 18-19.
  - Ungdomar 10-14 Onsdagar kl 19-20.
- Pre-covid (HT 19) hade vi
  - ca 60 st i barngruppen 6-9 år och
  - 32 st i gruppen ungdom 10-14 år
  - Sammanlagt 92 st

### Inom 6 månader

- Vi kan öka något i gruppen 6-9 år då en del från den gruppen har gått över till gruppen 10-14 år. Just nu har vi ca 39 st i barngruppen och där är 48 st i ungdomsgruppen (Totalt 87 st.)
- Få till fler hjälptränare som kan avlasta och hjälpa till att ta pass.
- Vi har varit iväg på 2 st Skåneserien med bra resultat. Dock endast 3 st som har tävlat.

### Inom 2 år

- Öka antalet tränare som kan leda grupperna. Även hjälp- och assisterande tränare. Alla tränare skall vara licensierade och alla assisterande och hjälptränare skall gå tränarutbildning.
- 10-15 tävlande på tävlingar

Antal	Nuläge	H2 -2023	+ 2 år (2025)
Antal tränare	2	3	4
Antal ass tränare	3		
Antal hjälptränare		2	3
Antal utövare (6-14)	87	90	100
Antal tävlande	3	10	10-15



# musubi dojo

Jujutsu Ryu

Antal	Nuläge H2 -2023 + 2 år (2025)		
Antal tränare	2	3	4
Antal utövare	42	50	50
Antal tävlande			
Varav barn (6-9)	24	30	30
Varav ungdom (10-14)			
Varav minivuxna (15-21)			
Varav vuxna (+22)	18	20	20



# musubi dojo

## Kick & Box

### Nuläge

- K&B (+15 år) 15-17 per pass.
  - Torsdagar – samtidigt som Sport Jujutsu

### Inom 6 månader

- 

### Inom 2 år

- Önskemål om ytterligare pass

### Kick & Box i siffror

Antal	Nuläge	H2 -2023	+ 2 år (2025)
Antal tränare	1	2	2
Antal ass tränare	1	1	1
Antal hjälptränare	2	2	2
Antal utövare	20-30	20-30	20-30
Varav minivuxna (15-21)	5-10	5-10	5-10
Varav vuxna (+22)	15-20	15-20	15-20



# musubí dojo

## Sport Jujutsu

### Nuläge

- SJJ
  - Tisdagar 19.00-20.30
  - Torsdagar 18.30-20.00
- Pre-covid hade vi
  - ca 30 vuxna i gruppen med ca 12 per pass och nu är vi 46 st i listan och snitt på 10-12 per pass

### Inom 6 månader

- Få över alla de minivuxna (födda 2007-2008) till SJJ (vuxengruppen) under "trygga former"
  - 5 är på väg upp och där är ca 5 st som vill vänta lite med att komma upp.
- Få till minst en till tränare som kan hjälpa till att ta pass.
  - Tanken är att Fredrik Bergkvist skall hålla fler pass med "Slag och Spark"
- **Ha fler pass där vi tränar alla 3 momenten som finns i SJJ**

### Inom 2 år

- Få en smidig och trygg övergång för de som fyller 15 år och skall upp i vuxengruppen
- Träna för att ha kul

Antal	Nuläge	H2 -2023	+ 2 år (2025)
Antal tränare	2	3	3
Antal ass tränare			
Antal hjälptränare	0	2	2
Antal utövare	15-20	15-20	15-20
Antal tävlande	1	1	1



# musubi dojo

## Sport Jujutsu Barn & Ungdom

### Nuläge

- SJB (6-10 år)
  - Tisdagar 18<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>
- SJJU (10-14 år)
  - Tisdagar 18<sup>00</sup>-19<sup>30</sup> \* *Det senaste året har tisdagspasset för SJJU utökats från 60 till 90 minuter*
  - Torsdagar 17<sup>30</sup>-18<sup>30</sup>
- Pre-covid hade vi 35 barn/ungdomar med ca 18 per pass och nu har vi totalt 50 och snitt på 25 per pass (inkl torsdagspasset där bara SJJU tränar).

### Inom 6 månader

- Få över alla de minivuxna (födda 2007-2008) från SJJU till SJJ (vuxengruppen) under "trygga former" (5 år på väg upp och 5 år i ungdomsgruppen lite till)
- Få till två st hjälptränare; Arvid från ungdomsgruppen och Kristofer Wåhlander
- Försöka få upp tävlingsintresset med fokus på SJJU-gruppen
  - Studiebesök på SM i Varberg den 18:e mars
  - Testa på att hålla några "tävlingspass" på söndagar \* I anslutning efter BJJ – kids avancerade => Möjlighet att köra ne-waza med BJJ:arna för att sedan fortsätta med tävlingsinriktad SJJ

### Inom 2 år

- Fokusera på att strukturera upp SJB-gruppen. Behöver på sikt delas upp i två grupper; yngre (6-8 år) nybörjare och äldre (9-10 år) avancerade
- Få till en fast tävlingsträningstid på söndagar för SJJU och SJB.

Antal	Nuläge	H2 -20xx	+ 2 år (2025)
Antal tränare	2	2	3
Antal ass tränare	1	1	2
Antal hjälptränare	0	2	2
Antal utövare	45	45	60
Antal tävlande	15	15	20
Varav barn (6-9)	20	25	30
Varav ungdom (10-14)	20	20	30
Varav minivuxna (15-21)	5	0	0





# musubi dojo

## Systema / Systema ungdom

1. Vi identifierar **deltagarnas individuella mål**: Innan vi planerar träningspassen, vi pratar med varje deltagare och identifierar deras individuella mål. Genom att anpassa träningen till varje deltagares behov och mål, kommer vi att kunna maximera deras uppfyllelse och motivation.
2. Vi använder **en variationsrik träning**: att träna samma övningar och tekniker om och om igen kan bli tråkigt och demotiverande. Vi försöker att variera träningen med olika typer av övningar och tekniker, som fokuserar på olika aspekter av Systeman.
3. Vi använder **en kombination av instruktörsledd och självständig träning**: att ge deltagarna möjlighet att träna självständigt kan ge dem mer utrymme att utforska sin egen träning och utveckling. Samtidigt kan instruktörsledd träning hjälpa deltagarna att lära sig nya tekniker och få feedback på sin träning.
4. **Integrera kampkonstens filosofi och mental träning**: Systema handlar inte bara om fysisk träning, utan också om att utveckla en stark mental förmåga. Integrera kampkonstens filosofi i träningen och använda tekniker som är situationssanpassade samt avslappningsträning för att hjälpa deltagarna att hantera stress och stärka sin mentala förmåga.
5. Vi använder **målinriktad träning**: se till att har tydliga mål att arbeta mot. Detta kommer att hjälpa dem att fokusera och öka deras motivation.

Antal	Nuläge	H2 -20xx	+ 2 år (2025)
Antal tränare	2	2	2
Antal ass tränare	1	1	1
Antal hjälptränare	3	3	3
Antal utövare	47	47	47
Antal tävlande	0	0	0
Varav barn (6-9)	6	0	0
Varav ungdom (10-14)	11	17	17
Varav minivuxna (15-21)	10	10	10
Varav vuxna (+22)	20	20	20



# musubi dojo

## Musubi Dojo Kampsportsförening – sammanfattad verksamhetsplan

- Kontrollerat och organiskt fortsätta öka medlemsantalet
- Fortsätta verka för att lokalen ska nyttjas för flera aktiviteter
- Arrangera klubbävling(ar)
- Stimulera växande tävlingsverksamhet för ungdomar
- Klubben ska fortsätta verka för att synas i regionen genom arrangemang (marknader och handelsdagar)
- Arbeta med att få (fler) sponsorer

Sammanfattning av stilarnas planer – notera att detta är siffror som anger antalet utövare i registret per grupp. *Totalsiffrorna överstiger således enskilda medlemsantalet då vi erbjuder möjlighet att träna i flera grupper samtidigt och summan diffar också då vissa stilar har bara vuxna resp bara barn/ungdomar.* Med anledning av detta har vi för avsikt att städa och rensa i våra register så att de stämmer och ger en korrekt bild av nuläget.

Antal	Nuläge	H2 -2023	+ 2 år (2025)
<b>Antal stilar</b>	7	7	7
<b>Antal tränare (huvud- och ass. tränare)</b>	31	32	40
<b>Antal utövare</b>	426	462	537
<b>Varav barn (6-9)</b>	78	95	110
<b>Varav ungdom (10-14)</b>	58	67	97
<b>Varav minivuxna (15-21)</b>	40	40	50
<b>Varav vuxna (+22)</b>	151	165	180
<b>Antal tävlande</b>	59	76	112