



Solna Judoklubbs Verksamhetsberättelse 2024

Solna Judoklubbs styrelse lämnar härmed följande verksamhetsberättelse för perioden 1 januari till 31 december 2024.

Vår verksamhet

Solna Judoklubb är en inkluderande och engagerad förening som erbjuder judoträning för alla åldrar och ambitionsnivåer. Våra yngsta utövare får en lekfull introduktion till judo i våra knattegrupper, där rörelseglädje och grundläggande färdigheter står i fokus. För barn, ungdomar och vuxna erbjuder vi både nybörjar- och fortsättningsgrupper, samt avancerad träning för de som vill utvecklas ytterligare.

Vi strävar efter att skapa en träningsmiljö där våra medlemmar kan växa både fysiskt och mentalt. Oavsett om målet är att träna för motion, personlig utveckling eller tävling, erbjuder vi rätt stöd och möjligheter. För de som vill satsa på tävlingar stöttar vi genom att bekosta tävlingsavgifter och ge tillgång till kvalificerad coachning. Genom denna helhetssyn på judo vill vi inspirera och stärka våra medlemmar i deras utveckling, både på och utanför mattan.

Träning och tränare

Under året har vi bedrivit träning sex dagar i veckan för hela tio olika grupper – en markant ökning jämfört med tidigare år. Denna expansion har möjliggjorts genom att vi inte längre hyr ut vår lokal till Solna Jujutsuklubb, vilket har gett oss större utrymme att utveckla vår verksamhet.

Vi erbjuder nu två knattegrupper, två grupper för barn, tre för ungdomar och tre för vuxna, där vissa grupper samtränar. För barn har vi haft en grupp för nybörjare och en för mer erfarna utövare. Vi har också gjort en särskild satsning på nybörjarträning för ungdomar och lyckats rekrytera tillräckligt många deltagare för att upprätthålla livskraftiga grupper under både vår- och höstterminen. Under hösten fick vi dessutom extra draghjälp av Tara Babulfats framgångar under OS, vilket inspirerade många att börja med judo. Våra mest erfarna ungdomar har en egen grupp där de får avancerad träning för att vidareutvecklas i sin judo.

Ett av årets stora framsteg har varit skapandet av en fortsättningsgrupp för ungdomar och vuxna med gult bälte – den så kallade "Steg 2"-gruppen. Denna grupp har, utöver ungdomarna, också tagit emot medlemmar från vår vuxna nybörjargrupp. Vi har fortsatt att bygga vidare på den satsning vi inledde förra året, och resultatet har varit mycket positivt. Ett flertal nya medlemmar har inte bara hittat glädjen i att träna regelbundet utan också engagerat sig i klubben som hjälptränare.

Under hösten startade vi dessutom vår första träningsgrupp för äldre genom en satsning på Judo 4 Balance (J4B) i samarbete med Solna Kommun. Personal från Solna kommun har även varit fått prova på fallträning vid ett tillfälle. Detta initiativ syftar till att stärka balans och rörelseförmåga och har blivit ett värdefullt tillskott till vår verksamhet.

Våra tränare

Föreningens framgång bygger till stor del på våra engagerade tränare, som under året har ansvarat för olika grupper:

- **Gabor Laszlo** – avancerad vuxengrupp
- **Alireza Parchami** – barn, ungdomsgrupper, Steg 2 och J4B
- **Larssa Andin** – barn och vuxna nybörjare
- **Niss Jonas Carlsson** – avancerade barn- och ungdomsgrupper
- **Ingela Andin** – knattegrupper

Utöver våra huvudtränare har ett stort antal personer engagerat sig som hjälptränare och stöd i verksamheten. De som har bidragit regelbundet är: **Stefan M., Alec Andin, Peter Göthfeldt, Mattias Johansson, Hendri Botha, Tamarah Botha, Daniel Cedstam, Stefan Isaksen, Torkel Öhman, Sakke Wiik** och **Luka Girdzijauskas**. Deras insatser är ovärderliga och har spelat en stor roll i att vi kunnat erbjuda högkvalitativ träning och en välkomnande atmosfär i klubben.

Utbildning och Licenser

Under året har Gabor och Niss Jonas fortsatt delta vid högskoleutbildningen för judotränare. Larssa Andin tog klubbtränare licens. Ingela Andin, Luka Girdzijauskas, Ida Milton och Frank Ek har tagit licens som assisterande klubbtränare. I början av året deltog ett antal av klubbens tränare vid en HLR utbildning som arrangerades i vår lokal. Niss Jonas Carlsson har tagit licens som J4B instruktör.

Större händelser under året

Utveckling av klubbens verksamhet

Under året har vi fortsatt att utveckla klubbens verksamhet med stort fokus på både träningskvalitet och medlemmarnas individuella utveckling. Ett viktigt steg har varit att utöka anställningen av Alireza Parchami, som lagt ner ett stort arbete på att stärka våra judokas, särskilt de med tävlingsambitioner. Genom hans insatser har vi kunnat ge våra tävlingsinriktade medlemmar bättre stöd och mer strukturerad träning.

Ny träningspedagogik

Ett av årets mest spännande projekt har varit implementeringen av en ny träningspedagogik. Ali har initierat en förändring från den traditionella judoträningen till en mer modern och dynamisk modell (modellen kallas omvänd judo och är baserad på begränsningsledd färdighetsträning). Förändringen har skett stegvis, och våra tränare har tagit till sig den nya modellen i olika takt.

För att underlätta övergången har Ali arrangerat träningsläger och specialpass där våra tränare fått utbildning i den nya metodiken. Vi ser redan positiva resultat i form av ökad förståelse, bättre teknik och ett mer engagerande träningsupplägg för våra medlemmar.

Då den nya pedagogiken har resulterat i en stor omställning för våra utövare, så har vi haft informationmöte för berörda grupper och vi har även haft en utvärdering av upplevelsen av förändringarna. Slutsatsen från denna utvärdering var att förändringen upplevs som positiv av de allra flesta av våra medlemmar.

Förbättringar i lokalen

Vi har fortsatt att underhålla och förbättra vår dojo för att säkerställa en trygg och inspirerande träningsmiljö. Under året har vi bytt ut ett antal tatamimattor för att ersätta de som blivit slitna. Detta har bidragit till en säkrare och mer komfortabel träningsyta för alla våra medlemmar. Vi har monterat fästen i taket för att kunna hänga rep och annat i dessa för träning, det har även ordnats med upphängning av kastmattor på väggen. Vi har investerat i en ny diskmaskin i köket. Vi skaffade nya slamballs för träning och en del andra träningsredskap för att ersätta det som Solna Jujutsu tog med sig när de flyttade ut i slutet på förra året. Vi har satt upp en hjärtstartare i lokalen, vars inköp har sponsrats av RF/SISU

och Judoförbundet.

Klubbkläder

Intresset för klubbkläder har varit fortsatt stort, och vi har genomfört flera beställningssomgångar under året. Genom att erbjuda klubbkläder stärker vi gemenskapen i föreningen och ger våra medlemmar möjlighet att bära klubbens färger med stolthet, både på och utanför mattan.

Reklam och annan exponering

Vi har under året utfört flera reklamsatstningar. Vi har lagt ut filmer och andra inlägg i sociala medier för att locka medlemmar, framför allt för Judo 4 Balance, men även andra målgrupper. Det har även affischerats runt om i Solna och en mindre satsning på betald reklam på Facebook har provats.

Vi har även annordnat en utomhusträning i Skytteholmsparken, för att synliggöra vår verksamhet för de som vistas i vår omgivning.

Som en uppföljning av judons fina framgångar under OS så blev vi intervjuade av Mitt i Solna och fick bra exponering i tidningen.

Prova på verksamhet

Under hösten annordnade Svenska Olympiska Komittén Olympiadagarna på Stockholm Stadion, där Solna Judoklubb stod för huvuddelen av judons representation på detta stora prova på event. I två dagar fick hundratals med barn prova judo.

I samarbete med Solna Kommun höll vi prova på verksamhet på Tallbackaskolans fritidsklubb, vilket resulterade i att flera elever sökte sig till vår klubb för att börja träna hos oss.

Avslutningar och sociala aktiviteter

Gemenskap är en viktig del av vår klubb, och vi har som vanligt avslutat terminerna med festliga aktiviteter:

- Sommaravslutningen hölls utomhus på Huvudstafältet där vi samlades för brännboll och umgänge i det härliga sommarvädret.
- Julavslutningen arrangerades i vår dojo, där barn och vuxna deltog i gemensamma lekar och firade ett framgångsrikt träningsår tillsammans.

Medlemmar

Under året har Solna Judoklubb haft en imponerande tillväxt, vilket visar på det stora intresset för judo och den starka gemenskapen i vår förening.

Vid årets början hade vi **140 medlemmar**, fördelade enligt följande:

- **98** var under 20 år och **42** var över 20 år.
Könsfördelningen var **35** tjejer och **105** killar.

Vid årets slut hade vi vuxit till **180 medlemmar**, fördelade enligt följande:

- **128** under 20 år och **52** över 20 år.
Könsfördelningen var **56** tjejer och **124** killar.

Det är särskilt glädjande att vi ser en ökning av både yngre och äldre medlemmar samt en positiv utveckling i antalet tjejer som tränar hos oss.

Intresset för att börja träna judo är fortsatt mycket stort, och vi har en lång kö med barn som vill börja. För närvarande är kötiden för att få plats i våra nybörjargrupper för barn cirka ett år.

Denna tillväxt beror på flera faktorer, bland annat vår satsning på träning för ungdomar och vuxna samt en utökning av antalet deltagare i nybörjargrupperna för barn och i våra knattegrupper. Att vi numera kan erbjuda separata träningsstider för barngrupperna, istället för att dela mattan mellan flera grupper samtidigt, har också möjliggjort att fler barn kan delta i vår verksamhet.

Ekonomi

Under året har vi gjort en medveten satsning på att växa klubben, vilket har inneburit ökade kostnader. Att vi inte längre hyr ut tider till Solna Jujutsuklubb samt att vi utökat anställningen av Alireza Parchami, som tagit ansvar för flera träningspass, har påverkat både intäkter och utgifter. Trots en betydande ökning av antalet medlemmar har detta inte fullt ut kompenserat för de ökade kostnaderna.

Budgeten för året byggde också på att vi skulle få in fler bidrag samt en större satsning på Judo 4 Balance (J4B) från Solna kommun, vilket tyvärr inte blev av.

Intäkter

Föreningens primära inkomster under året har varit:

- Träningsavgifter från våra medlemmar
- Hyresintäkter från Forca Fighting

Bidrag och tävlingar

Vi har också fått ekonomiskt stöd genom:

- LOK-stödet och kommunens aktivitetsbidrag
- Solnakampen, vår egen tävling som vi arrangerade två gånger under året och som genererade en god vinst
- Sponsringssystem, inklusive bidrag från spelbolag och Sponsorhuset

Trots ekonomiska utmaningar har vi fortsatt att utveckla verksamheten och skapa bättre förutsättningar för våra medlemmar. Vi ser fram emot att arbeta vidare med att stärka klubbens ekonomi under kommande år och ett steg i detta arbete var att styrelsen beslutade att höja träningsavgifterna för första gången på ett antal år.

Tävlingar och läger

Under året har **Solnakampen** arrangerats vid två tillfällen – en på våren och en på hösten. Tävlingen har varit mycket populär, med 122 deltagare på vårens tävling och 140 på höstens. Besökare och deltagande klubbar har gett oss mycket beröm för det välorganiserade arrangemanget, och det är tydligt att Solnakampen har etablerat sig som en uppskattad tävling i judosverige.

En speciell del av vårens Solnakamp var att en domarutbildning hölls under tävlingen. Där fick ett antal personer som går högskoleutbildningen för judotränare praktisera det de lärt sig om att vara domare. En av deltagarna var våra egna tränare Gabor Laszlo och Niss Jonas Carlsson.

Våra medlemmar har varit mycket aktiva på tävlingsfronten och har deltagit i ett stort antal tävlingar, både nationellt och internationellt. Många av våra judokas har visat stor kämpaglöd och utvecklats genom tävlandet, vilket är glädjande att se.

Utöver tävlingar har vi också haft ett starkt deltagande vid olika läger. Klubben har varit representerad vid flera träningsläger både i Sverige och utomlands. Både vid läger som arrangerats i anslutning till tävlingar, men även rena träningsläger. Vi har även varit representerade

vid Judofestivalen i Lindesberg som går av stapeln i maj varje år, där vi denna gången hade 9 deltagare. Det var ett mycket trevligt arrangemang, och vi siktar på att locka ännu fler medlemmar att delta kommande år.

Förutom större läger har våra mest aktiva ungdomar deltagit i flera samträningar med klubbar i Stockholmsregionen, vilket har varit ett utmärkt tillfälle för dem att utvecklas genom sparring och utbyte med judokas från andra föreningar.

Klubben har varit med och stöttat andra klubbar vid tävlingsarrangemang. Larssa Andin stöttade dels Vallentuna JK vid arrangemang av Stockholms Cup och han hjälpte även till med sekretariatet vid Kata-SM.

Tävlingsresultat

Nedan följer en sammanställning över de tävlingar där klubbens medlemmar har deltagit och deras resultat under året. Antalet medlemmar som tävlar har ökat under året. 27 deltagare vid Solnakampen är en mycket roligt. Förutom många barn och ungdomar så har även flera vuxna tävlat under året. En tävling där klubben utmärkt sig är Södra Judo Open #3 där vi blev 7:e bästa klubb. Niss Jonas tog silver i Kata-SM tillsammans med Jan Gasser som varit medlem i klubben tidigare.

Simon och Felix har deltagit vid flera stora tävlingar utomlands. Det har inte resulterat i några medaljer, men flera fina resultat efter hårt motstånd. Felixs bästa resultat är 7:a av 29 (Copenhagen Open) och Simon har två 7:e platser (Cracow Open och Baltic Sea Championships).

Vid Judo-SM så blev resultaten 5:a för Simon i U18 och för Felix 9:a (U18) och 7:e (U21).

Tävling	Deltagare	Guld	Silver	Brons
Judo SM	2	-	-	-
Knivsta Judo Cup #1	5	1	2	2
Södra Judo Open #1	4	2	-	-
Matsumae Cup Danish Open	2	-	-	-
Solnakampen Vår	19	2	4	13
Sörmlandsträffen	3	-	-	2
Copenhagen Open	1	-	-	-
Södra Judo Open #2	12	1	4	2
Sigtunakampen	14	2	2	4
Nordic Judo Kata Open Tournament	1	-	-	-
Budo Nord Cup	2	-	-	-
Cracow Open (Polen)	2	-	-	-
Nordiska Mästerskapen	1	-	-	-
Green Hill International	3	-	-	-
Knivsta Judo Cup #2	8	1	-	7
Linde Judo Open	2	1	-	-
Stockholms Cup	6	-	-	6
Södra Judo Open #3	10	4	1	2

Tävling	Deltagare	Guld	Silver	Brons
Solnakampen Höst	27	4	4	19
Pokaljakten	2	1	-	1
Trollträffen 2	1	-	-	-
Staffanstorps judogames	1	-	1	-
Södra Judo Open #4	17	1	6	7
Kata-SM	1	-	1	-
Baltic Sea Championships	2	-	-	-
Uppsala Judo Cup	16	4	2	10

Klubbmästerskap

I slutet på varje termin har vi anordnat klubbmästerskap i både knatte och barngruppen. I knattegruppen var det en ne-waza tävling och för barnen hade vi en stående tävling. Knattmästarna som blev Kaan (vt) och Pontus (ht). Klubbmästare för äldre detta år blev på våren Maher och Ludvig och till hösten så utsåg vi tre klubbmästare i olika viktklasser och det blev Maher, Valter och Elvira.

Styrelsen

Under året har styrelsen haft följande sammansättning.

Ordförande	Ylva Stiller
Vice Ordförande	Gabor Laszlo
Sekreterare	Larssa Andin
Kassör	Magnus Ask
Ledamöter	Niss Jonas Carlsson, Ivana Girdzijauskas, Sara Ek, Stefan Isaksen och Alex Minui
Revisor	Torbjörn Holmberg

Styrelsemöten

Solna Judoklubb har haft 9 stycken styrelsemöten under året utöver de konstituerande.

Den stora frågan för styrelsen under året har varit att vidareutveckla klubben i form av nya träningsformer, rekrytera fler medlemmar genom olika aktiviteter och reklam i olika former.

Vi har även jobbat vidare på att hålla lokalen fräsch och att se till så att våra medlemmar upplever klubbens verksamhet som positiv och utvecklande.