



Verksamhetsberättelse 2025 Mariefred Karateklubb

剛柔流

Innehållsförteckning

Vår verksamhet.....	3
Träning.....	3
Utmärkelse.....	4
Arnis/Eskrima.....	4
Läger.....	5
Utbildning/seminarier/teori.....	6
Övrig verksamhet.....	8
Ekonomi.....	14

Vår verksamhet

Att bedriva karateträning, samt annan kampsportsrelaterad verksamhet, för barn, ungdomar och vuxna. Vår verksamhet bygger på att samtliga åldersgrupper tränar tillsammans men är indelade efter kunskapsnivå. Ca hälften av medlemmarna är flickor/damer och policyn är att styrelse och ledare skall vara fördelade 50-50 mellan könen. Vi vill på alla nivåer bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt som psykiskt som socialt och kulturellt. Därför vill vi utforma vår idrott så att:

- Den i alla led ständigt utvecklas och förbättras till form och innehåll
- Alla som vill oavsett ras, religion, ålder, kön, nationalitet, fysiska och psykiska förutsättningar har en plats i vår förening.
- Den ger upplevelser och skapar kontakt mellan människor ur olika samhällsgrupperingar.
- De som deltar får vara med och bestämma och ta ansvar för sin verksamhet.
- Den ger alla som deltar en kamratlig och trygg social gemenskap.

Träning

Träningen har som tidigare år bedrivits på måndagar, onsdagar samt lördagar i Mariefredsskolans gymnastiksal "Ivar". Barn och vuxna har som tidigare tränat i gemensamma grupper, något som varit väldigt uppskattat.



Utmärkelse

Under året tilldelades vår huvudtränare Hardy Holm Karateförbundets högsta förtjänsttecken för sitt arbete med att bevara karatens kärnvärden och utveckla svensk idrott.



"Arnis/Eskrima"

Arnissträningen är i full gång Här har vi haft flera medlemmar av karatesektionen som även tränar Filippinsk kampkonst



Läger

I traditionsenlig ordning så har vi hållit ett vårläger, ett höstläger samt ett sommarläger. I år ställdes lägret med Tendokai alliansen in men vi hoppas delta nästa år igen



Sommarläger

För andra året blev sommarlägret förlagt till Ågesta Friluftsgård. Bra boende och fina gräsmattor att träna på. Lägret blev tidigt fullbokat och vi har redan bokat platser för nästa års sommarläger



Utbildning/seminarie/teori

Under året har vi hållit flera teoripass inklusive den diplomerande kursen i Budohistorik där ett stort antal av våra medlemmar erhöll sina diplom.



Föreläsningar i samarbete med karateförbundet sam budokommittén

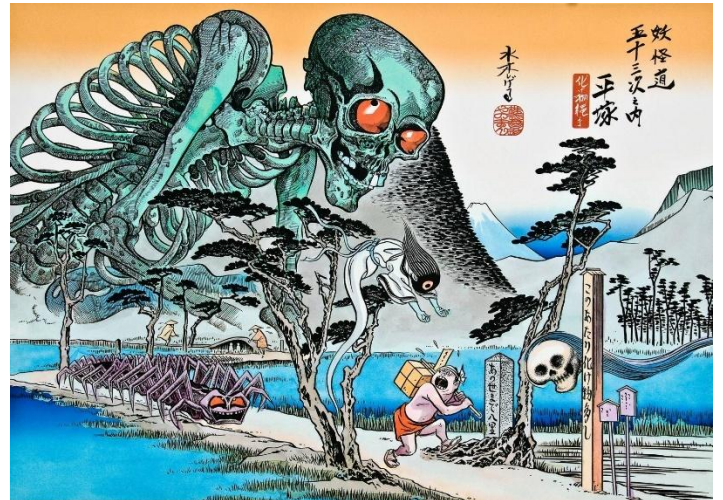
Eftersom vi sitter i budokommittén åker vi runt i Sverige för att föreläsa och ha seminarier i olika skolor. Vi genomförde ett tiotal föreläsningar och seminarier från norr till söder.



Övrig verksamhet

Föreläsning och rundvandring på Etnografiska museet

Vi lyssnade på ett föredrag om svärdskonst samt tittade på den spännande utställning om japanska spöken och andra väsen



Svartbältesträff på Femöre

Alla svartbälten samlades för att umgås, träna och utbilda sig med ett "hemmagjort" spel som byggde på våra historieföreläsningar.



Graderingar

Vi har genomfört gradering vid fyra tillfällen under året. Vi fick under året flera nya grönbälten och brunbälten som förstärker den avancerade gruppen



Altanmingel

När två av klubbens instruktörer under förra året tillsammans fyllde 110(!) år så hade alla medlemmar samlat ihop för att kunna bygga en efterlängtd altan. När denna stod klar så samlades alla för att umgås och inviga den nya uteplatsen



Arnisdag

För våra arnisatorer ordnades en heldag med arnisträning i Honbu dojo i Tystberga. Medverkade gjorde även inbjudna från *Stockholm samt representanter från Norrköpings Eskrima klubb.



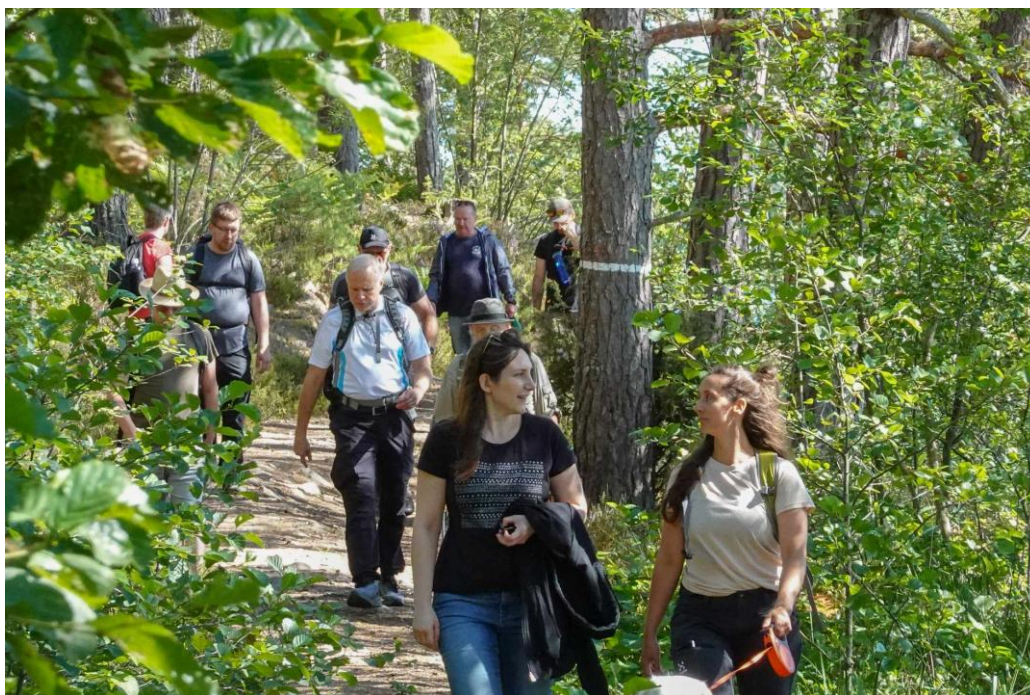
Junoraktivitet

Vi samlade alla juniorer och begav oss för äventyri i Bodaborg. Fysiska utmaningar tillsammans med klurigheter skapade en aptit som tillgodoseddes med gemrnsam Taco buffé efteråt



Vandring Sörmlandsleden

Även i år startade vi terminen med en vandring längs Sörmlandsleden. Vi gick Nävsjön runt där vi efter halva sträckan lagade mat i fältkök. Venemanget var öppet för medlemmar, men även för övriga intresserade i kommunen.



Sommarträning

Sommarträningarna skedde för karatens del tillsammans med systerklubben i Trosa. Trots lite längre resväg blev det en återkommande utflykt för många av klubbens medlemmar.

I Mariefred tränade vi en gång i veckan, men då arnis. Nytt för året var att vi erbjöd "prova på träning" och lyckades få en medlem som fortsatte när den ordinarie terminen började.



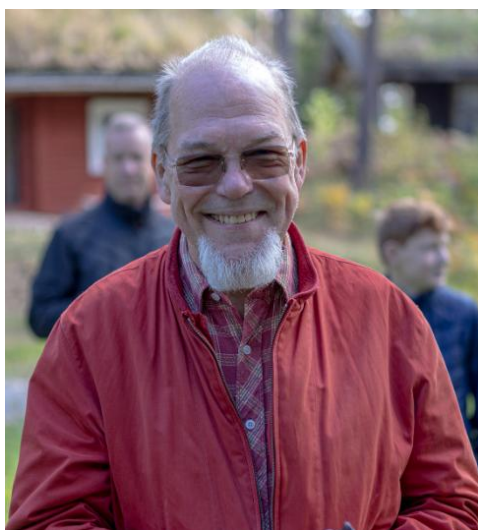
Pangdag med styrelsen

Lite annorlunda verksamhet men med lite god vilja kan den kopplas ihop med självförsvar. Skytte har många likheter med kampsport genom sitt krav på fokus samt att små detaljer gör stor skillnad. Vi provade lite olika handeldvapen och skapade stor osäkerhet bland traktens ekorrar



Nytt för klubben - Trygghetsombud

Allas vår Kenneth axlade ansvaret med största förtroende från sina träningskamrater. Tanken är att vara en person man kan vända sig till angående smått och stort vid otrygghetskänsla. Om Kenneth någon gång inte är på träningsn höjer alla ett ögonbryn och han är omtänksam och skapar förtroende.



Traditionsenlig Julavslutning

Tillsammans med Trosa Karateklubb så samlades vi i Honbu Dojo för glöggmingel (alkoholfri) samt att nomineringar och prisutdelningar för "Achievements of the Year" delades ut.

