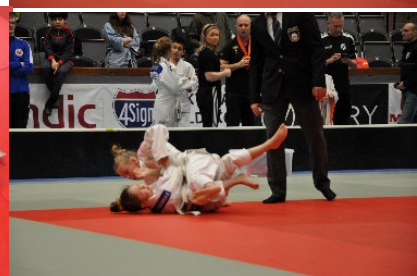




**Verksamhetsberättelse  
för verksamhetsåret 2021**



## Förord

Runt om i Judo-Sverige beskriver föreningar hur de tappat medlemmar och träningsverksamheten har legat nere. Faktum är att en del mindre föreningar mer eller mindre har lagts ner under pandemin. En röd tråd nu är att många eldsjälar och ledare nu kämpar med vad som beskrivs som en återstart av verksamheten. Det gjorde vi också, kämpade oss tillbaka till en normal verksamhet, på ett sätt där vi både tog ansvar för att inte sprida smitta och kunde sätta barnens behov främst. Det är med glädje jag sett att många barn valt att stanna och fortsätta med judon, men även att så många nya har hittat till oss under hösten. De ord som dyker upp hos mig är framtidstro, glädje och förebilder när jag summerar mina tankar efter detta händelserika år.

Svensk judo är beroende av att mindre klubbar samverkar på olika sätt. Det kan vara i att arrangera tävlingar, ordna läger eller bara att åka och gästträna. Trollhättans Judoklubb är en medelstor klubb och behöver arbeta tillsammans med närliggande klubbar, vilket innebär att vi behöver skapa och bibehålla goda relationer med andra. Men vi är också stora nog för att kunna påverka svensk judo i viktiga frågor samt åka på och arrangera stora tävlingar.

Ett stort tack till alla tränare, ledare, föräldrar och judokas för er insats under året. Tillsammans tar vi hand om varandra, gör så att vi växer som idrottare och människor. Låt oss fokusera på att ha roligt, att fortsätta skapa fina minnen, relationer och inte minst förebilder.

Vänligen,

*Dennis Rikemanson*

Ordförande Trollhättans Judoklubb

**Styrelsen för Trollhättans Judoklubb avger härmed följande berättelse över föreningens verksamhet under tiden 1 januari till 31 december 2021.**

## Styrelsen

Styrelsen består av sex medlemmar som brinner för föreningen. Här finns föräldrar som klivit ner från läktaren och tagit en aktiv roll i föreningen och engagerade tränare. Vi vill alla göra vår förening bättre genom att säkerställa att vi ha en god ekonomi, en hållbar planering, utvecklar vår sport samt säkerställer att vi kan utöva judo både på träning- och tävlingsmattan.

### Styrelsemedlemmar 2021 var

Ordförande: Dennis Rikemanson

Kassör: Niclas Larsson

Sekreterare: Emma Bönnestig

Ledamot: Martin Hylander, Pierre Kördel och Fredrik Mattsson

Revisor: Martin Velander

Revisor suppleant: Ulf Englund

Valberedningens ledamöter: Catrine Mattsson (sammankallande) & Alva Larsson

### Styrelsemöten

Styrelsen har under året träffats regelbundet, i huvudsak digitalt. I stort sett alla styrelsemöten har protokollförts för att underlätta uppföljningen tagna beslut.

Utöver styrelsemöten har styrelsemedlemmarna haft regelbunden kontakt med varandra via Messenger. Med Messenger har brådskande frågor utretts och beslut kunnat tas. Inga beslut har tagit utan att först minst tre styrelsemedlemmar godkänt förslaget.

Styrelsen har även en chattgrupp i Messenger som heter "Fråga styrelsen" där tränare och andra medlemmar enkelt kan få kontakt med styrelsen.

Verksamhetsåret har präglats av den pågående Corona-pandemin, vilken främst påverkat föreningens strategiska framtidsarbete. Styrelsen hade som mål att tillsammans med medlemmarna under året arbeta fram en ny vision, sedan den tidigare löpt ut. Av detta arbete har inget blivit av. Styrelsen har flera gånger under året tagit upp frågan och avser att ta hjälp och råd av SISU för att få arbetet gjort.

Föreningens nya ordförande, Dennis, har varit synlig både på och utanför mattan och tagit en mycket aktiv roll i att leda och förbättra föreningens arbete. Han har snabbt blivit ett värdefullt tillskott i vår förening och har börjat etablera sig i Judo-Sverige tack vare sin nyfikenhet och hjälpsamhet.

Styrelsen har under 2021 även utökats med ledamöterna Martin och Pierre som båda har varit värdefulla tillskott i styrelsearbetet, tack vare sina kunskaper och sitt engagemang i föreningen.

## Information & utåtriktad verksamhet

Föreningens hemsida lever ett undanskymt liv och dess plattform kommer att upphöra vid nästa årsskifte. Styrelsen har diskuterat olika lösningar och arbetar för att hitta en ersättare. Finns det någon medlem som kan bidra med kunskap, är det välkommet.

Föreningen är aktiv på Facebook. Sidan är öppen och tillgänglig även för icke registrerade Facebookanvändare. Sidan används för att snabbt informera och nå ut till medlemmarna.

Under året har Pierre tagit på sig att skriva och skicka ut två nyhetsbrev med information och uppdatering av vad som händer i föreningen. Nyhetsbrev har skickats ut till medlemmar via e-post.

Föreningen huvudtränare, Catrine Mattsson, och flera av ungdomarna kommunicerar med varandra via Snapchat.

Föreningen har även en Tiktok kanal.

Tidigare ordförande, Camilla Andréasson, tog fram ett förslag på en ny kommunikation- & marknadsföringsplan. Planen har inte antagits och kan behöva en översyn. Föreningen söker alltid nya aktiva sponsorer. Driver du ett företag eller känner någon som har ett företag som kan vara en lämplig sponsor, kontakta gärna någon av styrelsens medlemmar.

Pandemin har medfört att vi inte har deltagit i lovverksamheten som brukligt. Därtill ställdes Fallens dagar in, och vi hade ingen "prova på judo" för förbipasserande besökare till stadsfesten.

Föreningens huvudtränare, Catrine Mattsson, har vid ett par tillfällen hållit i specialträningar för olika skolor.

## Träningsverksamheten

### Tränarna

Vår huvudtränare, Catrine Mattson, utsågs till årets ledare på Trollhättans idrottsgala 2021. Juryns motivering till utmärkelsen löd:

*"Catrine har ställt om och tänkt nytt för att klubbens barn och ungdomar ska kunna fortsätta sin träning. Till sin hjälp har hon använt skolgårdar, skogen, gräsmattor och multiarenor. I regn, snöslask och solsken har hon tack vare sitt engagemang fått flickor och pojkar från 4 till 20 år att träna tillsammans och lära av varandra. Klubben har på så sätt bibehållit merparten av sina aktiva och stärkt sammanhållningen."*

Catrine Mattson är sedan början av året vår licensierade huvudtränare. Hon blandar lek och allvar under träning och har en otrolig förmåga att möta och se alla utövare.

Pandemin och förändrade livssituationer har ställt tränarna inför utmaningar under året. Med nytänkande och stort engagemang från tränare och föräldrar har föreningen kunnat fortsätta hålla i gång verksamheten. Året började med flera mörka, kalla, regniga och ibland snöiga utomhusträningar med fokus på kondition, styrka och balans. Under belysningen på Edsborg gjorde vi tillsammans tusentals uchikomi (ingångar till kast).

Under tidig vår började äntligen smittotalen minska och vi kunde åter börja träna inomhus, även om vi upprätthöll ett träningspass utomhus under hela våren. Efter påsk, när kvällarna blivit ljusare flyttade utomhusträningen från Edsborg till Skidstugan i Strömslund.

Medan Catrine och Dennis tillsammans höll i inomhusträningen ansvarade Emma för utomhusträningen.

Sommarträningen, en gång i veckan, tog Pierre ett stort ansvar för.

När det var dags att starta höstterminen kändes det nästan som allt var som vanligt igen. Vi kunde återigen bjuda in alla åldrar till träning och startade upp en helt ny nybörjargrupp för barn.

Under hösten har Linnea Johansson flera gånger varit gästtränare och bland annat lärt ut hals- och armlås för de äldre ungdomarna och vuxna.

Flera av föreningens ungdomar; Wilmer, Alva, Vilja, Mira, Marina, Noa och Lukas har varit hjälptränare i barngrupperna när tid har funnits från skola, kompisar och andra aktiviteter. De har visat stort tålamod och lärt sig ett och annat av att lära andra. De är fina förebilder för de yngre medlemmarna.

Under hösten har även två pappor, Mikael och Peter, som tidigare tränat judo hjälpt till i nybörjargruppen.

### Utveckling

Antalet aktiva i föreningen fortsätter att växa och på sikt behöver tränarstaben utökas, dels för att minska belastningen på tränarna, dels för att bli mindre sårbara vid nya livssituationer och sjukdom. Föreningen behöver därför en plan för rekrytering av nya tränare men också morötter som uppmuntrar existerande tränare att fortsätta. Föreningen behöver även fler tränare med licenser.

### Tränare under året

Catrine Mattsson, licenserad klubbtränare: nybörjare, barn, ungdomar och vuxna

Martin Hylander: nybörjare, barn, ungdomar och vuxna

Jim Sandberg: nybörjare, barn, ungdomar och vuxna

Emma Bönnestig: nybörjare, barn

Dennis Rikemanson: barn och ungdomar

### Träningarna

Trots att föreningens utåtriktade verksamhet begränsats av Corona-pandemin har föreningen under hösten haft en god tillströmning av nya medlemmar, främst barn och yngre ungdomar.

Träningen under året har påverkats av pandemin. Träning har bedrivits två gånger i veckan, måndagar och torsdagar, för alla medlemmar. I början av året tränade vi alla ute.

När det någon månad in på året åter blev möjligt att utöva judo inomhus för barn och ungdomar födda innan 2004 öppnade vi upp dojon på nytt. Judoträningen hålls av Catrine och Dennis. Samtidigt fortsatte vi träna utomhus, uteträningen flyttades till en ny dag och på så sätt kunde en extra träning erbjudas.

Emma höll i uteträningen som innehåll konditions-, styrke- och smidighetsträning vid skidstugan i Strömslund. Till träningen kom en handfull ungdomar. Främst de som inte vill e träna inomhus och några av ungdomarna som såg ett värde i ett extra pass.

Pierre tog ansvar för sommarträningen och fanns på plats varje vecka. Tränarna roterade och när inge fanns till hands tag Pierre även den rollen.

Efter sommaren kunde vi äntligen åter hälsa alla välkomna till dojon för att träna judo. Vi startade även en helt ny grupp för nybörjare mellan 6-12 år. Äldre barn och vuxna som önskade börja träna judo hälsades välkomna till ungdomsgruppen. Nybörjargruppen med barn fylldes snabbt på under hösten, men även en handfull nya ungdomar har börjat träna med oss.

Under hösten har vi fått besöka av judokas från andra klubbar. De har kommit från Kroppefjäll, Vara och Lidköping.

Inför RM arrangerades några distriktsträningar i Borås, vilka uppskattades. Under jullovet har några av ungdomarna tränat i Borås ytterligare några gånger. Borås judoklubb är en större klubb som har flera erfarna tränare och därmed är detta utbyte mycket värdefullt för våra ungdomars utveckling. Enstaka judokas har även åkt ner till Göteborg och kört randori.

Vi upplever att vi har haft en god och hög närvaro på alla pass och flera av våra judokas har under året graderat. Vi har ett tjugotal nybörjare med gult bälte (5 kyu) och våra ungdomar som tävlar mycket har graderat upp till blått bälte (2 kyu). Däremellan finns både orange- och grönbältare (4 och 3 kyu).

Utöver judoträning anordnades föreläsningar om träning och kost. Föreläsningarna har ingått i en särskild satsning för våra äldre ungdomar i syfte att öka deras förståelse och kunskap om mats betydelse för att kunna prestera. Proffsboxaren, Marianne Ahlberg, gjorde en inspirerande föreläsning för den här gruppen den 5 oktober. Hon pratade även om vikten av mental träning. Föreläsningen avslutades med ett uppskattat boxningspass.

Året avslutades med julavslutning med judogladiorer. vid avslutningen uppmärksammades även våra medaljörer i mixlaget på RM, Alva, Alva, Wilmer och Noa samt Mira och Lukas för deras fina framgångar på Budo Nord.

## Läger

I juni hjälpte vi till att anordna Sommarjudoskola i Kroppefjäll, ett tredagarsläger med judo, bad och lek i Dals Rostock. Ett trettiotal barn från tre klubbar (TJK, Kroppefjäll och Lilla Edet) deltog. Rasmus Sandblom höll i träningen. Lägerdeltagarna delades upp i olika grupper utifrån ålder och erfarenhet. Mellan träningspassen hölls deltagarna igång av skollediga ungdomar från Mellerud. Sista kvällen avslutades lägret med en mycket uppskattad lagtävling med mixade lag ledda av var ungdomar.

Lägret kunde genomföras tack vare Pierres engagemang. Han var även med som lägerledare under hela lägret. Vi som arrangörsklubb fick med oss flera erfarenheter som förhoppningsvis kan göra lägret än bättre kommande sommar.

I augusti bjöd Skövdes judoklubb in oss till ett uppstartsläger i samband med att flera klubbar åter öppnade upp sin verksamhet. En handfull barn åkte dit.

Veckan innan skolstart åkte några av våra ungdomar till Stockholm på tävling och läger, Green Hill.

Den 2 oktober åkte tre av våra yngre tjejer på tjejläger till Uddevalla.

Under tre dagar på höstlovet deltog våra tre blåbälten i U-15 i ett läger i Malmö på det nyöppnade Elitcentrumet. Lägret arrangerades av Svenska judoförbundet och flera från landslaget deltog.

Våra mest tävlingserfarna ungdomar deltog i Riksrandori i Lindesberg.

Därutöver har vi deltagit i tre läger i samband med judotävlingar i; Lindesberg, Göteborg och Sundsvall.

## Tävlingsverksamheten

Tävlingsverksamheten är en stor och viktig del av föreningens verksamhet. Vi är en aktiv tävlingsklubb och uppmuntrar alla våra judokas, oberoende av erfarenhet, att delta på tävlingsmattan. Judo är en tävlings sport, en olympisk sådan. Styrelsen upprättar tillsammans med huvudtränaren en tävlingskalender inför varje termin. Ett antal tävlingar prioriteras, vilket innebär att föreningen står för anmälningskostnaden. Bland de prioriterade tävlingarna är målet att det ska finnas något för alla, oberoende av ålder och bälte.

Vi är en stor och viktig tävlingsarrangör i Sverige, enligt tävlingsutskottet arrangerar vår förening flest judotävlingar per år. Under hösten stod vi värd för fem tävlingar, sex om man räknar med lagmixtävlingen på lördagen under Trollträffen. Därutöver backar vi upp med teknik, sjukvård, domare och sekretariat vid en handfull tävlingar per år.

Under hösten gick Martin och Nicke Hylander grundutbildningen till domare. De kan därmed börja döma som domaraspiranter.

Under ett och ett halvt år var tävlingskalendern helt tom, men under hösten kunde flera tävlingar genomföras och vi har åkt land och riket runt, från Lund i syd till Sundsvall i norr. Det blev ett intensivt tävlade för en del och ett medaljregn över föreningen. Det började med Green Hill i Stockholm, för några få och avslutades med en bussresa för alla med gult bälte och upp till Sundsvall Cup i december.

## Egna tävlingar

### Trollträffen

Äntligen var vår egen tävling Trollträffen tillbaka med ny tävlingsledning. *Nu under parollen "Nordens bästa judotävling för barn och ungdomar"*. Trådarna höll Martin i som även ansvarade för all teknik. Ett tävlingsutskott bilades och olika roller utsågs och ansvar fördelades. Tävlingsledaren lånade vi in från Kroppefjäll, Lasse Johansson. Dennis gick en kurs och blev assisterande tävlingsledare. Pierre tog ansvar för sjukvård, sponsorer, hotell och medaljer. Fredrik ansvarade för varm mat och tävlingsmatta, Camilla Svensson och Mia Kullander tog kommandot för kafeterian, Emma satte ihop sekretariatet och Catrine hjälpte var ett värdefullt bollplank och bidrog med extra händer när så behövdes.

Utöver tävlingsutskottet hjälpte flera av föreningens medlemmar och föräldrar till genom att baka, sälja kaffe, bre smörgåsar, sälja lotter, städa, bygga tävlingsarena m.m. Ingen nämnd ingen glömd. Tack alla som bidrag i sort som litet! Vi hade inte kunnat genomföra detta utan din hjälp!

Under tävlingen delades 180 medaljer ut i 55 kategorier. Bästa klubb blev norska Ippon judo med totalt 200 poäng fördelat på 13 guld, tre silver samt nio brons. Vi blev fjärde bästa klubb med 82 poäng fördelat på fyra guld, tre silver samt fyra brons.

På lördagen arrangerades för första gången en lagmixtävling för U13 och U15. Varje lag bestod av åtta deltagare, tre flickor och tre pojkar samt två reserver och en till två coacher. Sex lag med nordiska gudanamn lottades ihop av tävlingsledningen, på så sätt kom varje lag att bestå av deltagare från olika klubbar. Lagtävlingen blev mycket lyckad och återkom därefter vid ett par tävlingar till.



## Lilla Trollträffen

Under hösten arrangerade vi vår nybörjartävling två gånger. Tävligen syftar till att låta barn göra sin första tävling "hemma", i vår egen dojo. Tävligen är för U9-13 med gult bälte. Vid årets sista Trollträff blev det fyra guld, tre silver och åtta brons till arrangörsklubben (oss).

## Lilla Trollträffen Open

Tävligen är vår nya tävling som kom till eftersom vi saknade en tävling för ungdomar med lite tävlingserfarenhet och som hade växt ur Lilla Trollträffen. Tävligen är för U11-U18 från orange bälte.

## Övriga tävlingar

14-16 aug. GREEN HILL, Stockholm, för U13-U21 med minst 4 kyu

Första judotävlingen på 1,5 år! Gissa om det var ett taggat gäng som åkte till huvudstaden för att mäta sina kunskaper. Trollhättans judoklubb placerade sig som åttonde klubb med ett guld och fyra silver.

19 sept. AKTIV JUDOPOKAL, Kungsbacka, för U11-U15

Blev den första tävlingen för de yngre barnen. Även här gjorde klubben fina resultat och kom hem med flera pokaler.

11 sept. LINDE JUDO OPEN, Lindesberg, för U11-U21

Det var ett lite nervöst och spant gäng som åkte till Lindesberg, men så bra det gick. Trollhättans judoklubb placerade sig som fjärde bästa klubb av 38 med två guld, fyra silver och tre brons.

16 okt. GOTHEBORG JUDO OPEN, Göteborg för U13-Senior

En årligt återkommande judotävling som arrangeras av Göteborgs judoförbund. Trollhättans judoklubb placerade sig som sjätte bästa klubb av 32 med fyra guld, två silver och tre brons.

23-24 okt. BUDO NORD CUP, Lund, för U15-U21 med minst 4 kyu

En riktigt tuff tävling med internationellt motstånd. Trollhättans judoklubb placerade sig som 25 bästa klubb av 49 med ett silver och ett brons.

23 okt. GO CUP, Stenungssund, för U9-Senior

En ren nybörjartävling. På denna tävling gör många sin tävlingsdebut, så även i år. Trollhättans judoklubb placerade sig som fjärde bästa klubb av 19 med fem guld, fyra silver och fyra brons.

6-7 nov. TROLLTRÄFFEN, Trollhättan, U11-Veteran med minst 4 kyu (se under Egna tävlingar)

13 nov. STAFFANSTORPS JUDOGAMES, Staffanstorp, för U13-Senior med minst 4 kyu

Tävlingen i Staffanstorp brukar bjuda på tufft motstånd med deltagare från flera länder. I år var inget undantag även om tävlingen var något mindre än tidigare år. Trollhättans judoklubb placerade sig som åttonde klubb av 35 med ett silver och ett brons.



27-28 nov. RM, Lindesberg, lagtävling

Flera av våra ungdomar togs ut till Västra Götalands distriktslag och ställde upp i samtliga tre kategorier pojkar, flickor och mix. I tjejlaget deltog vilja, Mira och Junie, i killaget Lukas och i mixlaget Wilmer, Noa, Alva och Alva. Lagen leddes av Catrine Mattsson och tränare från Vara och Borås. Bäst gick det för mixlaget som tog silver.

4 dec. LILLA TROLLTRÄFFEN, Trollhättan (se under Egna tävlingar)

5 dec. LILLA TROLLTRÄFFEN OPEN (se under Egna tävlingar)

11 dec. SUNDSVALL CUP, Sundsvall, för nybörjare till elit med lagtävling.

I Sundsvall fick vi ett varmt mottagande av värddklubben. Här skrev vi judohistoria när vår Zamzam var först med att tävla i hijab efter fått dispens från tävlingsutskottet. Trollhättans judoklubb placerade sig som enda bästa klubb av 17 med åtta guld, ett silver och åtta brons.

## Trollhättans JK - Verksamhetsplan 2022

Vid Svenska Judoförbundets (SJF) årsmöte i mars 2021 antogs en ny vision som ska verka som ett underlag för förbundets arbete fram till 2030. Vår egen förening saknar en vision och tydliga mål för verksamheten. Föreningens styrelse och tränare brinner för sporten judo. De aktiva vuxna i föreningen arbetar dagligen för att ge alla, oberoende av kön, religion, bakgrund eller andra förutsättningar, möjlighet att träna och tävla i judo utifrån sin förmåga. För att avdramatisera tävlingsmomentet som är en stor del av vår sport anordnar vi flera tävlingar i egen regi. Under året har föreningens fokus legat på träning och tävling och tid och kraft har inte funnits för att arbeta med föreningens strategiska planering. Detta är dock något som behövs, framför allt för att kunna göra rätt prioriteringar i framtiden samt stödja de medlemmar som vill utvecklas. Det är även viktigt att vi bygger verksamheten på en långsiktigt och hållbar organisation. Därför måste föreningen ta tag i det strategiska arbetet. Flera av de punkter som nämndes i förra årets verksamhetsberättelse kvarstår att arbeta med, men några har föreningen genomfört:

- Vi har skapat ett tävlingsutskott och utifrån vår erfarenhet kan vi konstatera att vi fortfarande är duktiga på att arrangera tävlingar. Vi inser även att vi behöver inkludera så många som möjligt av föreningens medlemmar att vara med och bidra.
- Föreningen har även säkerställt så att vi har tillgång till tävlingsledare. Martin Hylander, Dennis Rikemanson och Nicke Hylander har gått utbildningar under innevarande år.

Kvar att arbeta med utifrån förra årets verksamhetsberättelse:

- Stärka och utöka tränarstaben.
- Sponsoransvarig med ansvar att ta fram nytt material och söka nya sponsorer.
- Definiera styrelsemedlemmarnas roller och arbetsuppdelning (finns delvis i föreningens Stadga),
- Delegera och engagera flera medlemmar i föreningens arbete.
- Se över och upprätta mallar och dokument.
- Se över och uppmuntra tränarna att vidareutbilda sig.
- Upprätta en plan för rekrytering av nya tränare.
- Ta fram vision och mål för föreningen som "kuggar" i SJF och Västra Götalands judoförbund (VJF) målen.
- Ta fram en plan för rekrytering och bevarande av medlemmar.

## Balans och Resultaträkning

Se eget blad.

### Valberednings förslag inför årsmöte 2022

#### **Förslag till styrelseposter på 2 år**

Sekreterare:

Kassör: Niklas Larsson - omval

#### **Förslag till styrelseledamot på 1 år**

Fredrik Mattsson - omval

Martin Hylander - omval

Pierre Kördel - omval

#### **Föreslag till Revisorer:**

Revisor på 1 år: Martin Velander - omval

Revisorssuppleant på 1 år: Ulf Englund - omval

#### **Ledamot med mandattid kvar:**

Ordförande: Dennis Rikemanson - 1 år kvar

### Signaturer styrelsen 2021

**Dennis Rikemanson**  
Ordförande

**Emma Bönnevig**  
Sekreterare

**Niclas Larsson**  
Kassör

**Fredrik Mattsson**  
Ledamot

**Pierre Kördel**  
Ledamot

**Martin Hylander**  
Ledamot