

älvsjö ju-jutsuklubb

2015

# årsberättelse





Förord	4
--------	---

---

**Verksamhetsberättelse 2015**

Ansvarsposter & instruktörer	6
Administration	7
Förbundsanslutningar	7
Huvudinstruktören	7
Bidrag	8
Barnrepresentanten	8
Tjejrepresentanten	8
Säger huvudet JA, men kroppen NEJ?	8
Lokalen	9
Läger för vuxna	9
PR-kommittén	10
Utbildning	10
Festkommittén	10
Utmärkelser	11
Medlemsstatistik	11
Graderingar	12
Verksamhetsplan 2015	14

---

**Ekonomi**

Förvaltningsberättelse	16
Revisionsberättelse	17
Inventarielista	18
Klubbibliotek	19

## Förord

Så var 2015 över och så var det även med Johan Landgrens tekniska graderingar. På Påsklägret tog han 5 dan tillsammans med David Gülger från Örebro. Det var uppvisning av klass och något för oss andra i klubben att se upp till och vilja bräcka. För fler dangrader på hög nivå ska det förstås bli. I år fick vi även ovanligt många svartgrader på 1 dan-nivå: Mikael Lord, Mats Antonsson, Erik Söderström, Michael Sundqvist och tillsammans med Högdalen fick vi glädjas åt Mats Andersen.

Förutom våra tränandes framgångar så syns vi som vanligt på många läger och kurser. Nästan som vanligt tog vi Sommarlägrets Pokal för klubben med störst andel tränande på lägret. På lägret visade också Malin Hörnfeldt och Alexandra Espinoza Collazo att Älvsjö jjk är villiga att träna mycket, och bra, då de fick Sommarlägrets medalj för aktivaste elev i sin respektive bältesgrad. Vuxna som barn visade också framfötterna på stiltävlingar på olika läger. Många var vi också som utbildade oss i allt från D- till Elitkurs i klubbens strävan efter att ständigt bli bättre. På de sociala medierna har vi också gått framåt med stormsteg. Vi ses och hörs numer lite varstans i vårt avlånga land.

Om vi tittar inåt så håller dojon på att ömsa skinn eller rättare sagt så har det putsats lite här och var och det fortsätter även under 2016. Ska bli kul att se hur det blir till slut.

/Stampe

***Var på din vakt mot angriparens arm - och glöm inte att det finns vänster  
Att skydda sig själv mot nederlag ligger i ens egna händer. Rätta tillfället  
att besegra fienden uppstår genom fiendens försorg..***

Sun Tzu



# Verksamhetsberättelse 2015



## Ansvarsposter & instruktörer

### Styrelsen

Ordförande:	Staffan Kemi
Vice ordförande:	Mårten Augustsson
Sekreterare:	Sofia Linde
Kassör:	Mats Antonsson
Ledamot:	Mikael Lindström
Suppleant:	Theodor Mitilinos
Suppleant:	Alice Mitilinos

### Ansvarsområden

Revisor:	Mats-Ove Järpenfjord
Revisorssuppleant:	Johan Landgren
Valberedning:	Mimmi Cambladh

### Ekonomikommittén (ordf. Mats Antonsson)

Bidrag:	Staffan Kemi
Inköp:	Johan Landgren

### Festkommittén (ordf. Mimmi Cambladh)

Ledamot:	Theodor Mitilinos
Ledamot:	Ledig plats

### Lokalkommittén (ordf. Sofia Linde)

Ledamot:	Ledig plats
Ledamot:	Ledig plats

### Medlemskommittén (ordf. Mimmi Cambladh)

Barnrepresentant:	Mikael Flodman
Fototavlelansvar:	Mikael Flodman
Ju-jutsupassansvar:	Mimmi Cambladh
Tjejrepresentant:	Sofia Linde
	Theodor Mitilinos

### PR-kommittén (ordf. Johan Landgren)

Internetansvar:	Johan Landgren
PR-ansvar:	Johan Landgren
Sociala Medier:	Sofia Linde
Ledamot:	Mikael Flodman
Ledamot:	Theo Mitilinos
Ledamot:	Alice Mitilinos

### Instruktörer

Johan Landgren	(Huvudinstruktör)
Staffan Kemi	
Mimmi Cambladh	
Hampus Nilsson	(endast vårtermin)
Mikael Flodman	(endast vårtermin)
Mårten Augustsson	
Olav Holten	
Theodor Mitilinos	

### Hjälpinstruktörer:

Alice Wilhelm
Sofia Linde
Milena Mackowska



## Administration

Närvaro på styrelse-möten 2015	Närvaro	Anmäld frånvaro	Oanmäld frånvaro
Staffan Kemi (ordförande)	6	0	0
Pontus Joelsson (vice ordförande) <sup>1</sup>	0	1	0
Mårten Augustsson (vice ordförande) <sup>2</sup>	4	1	0
Mats Antonsson (kassör)	6	0	0
Sofia Linde (sekreterare)	5	1	0
Theodor Mitilinos (ledamot) <sup>1</sup>	1	0	0
Mikael Lindström (ledamot) <sup>2</sup>	0	2	3
Theodor Mitilinos (förste suppleant) <sup>2</sup>	1	3	1
Mårten Augustsson (andre suppleant) <sup>1</sup>	1	0	0
Alica Wilhelm (andre suppleant) <sup>2</sup>	3	2	0

1) endast t.o.m. 21/3

2) fr.o.m. 21/3

Styrelsen har haft sex protokollförda möten under året. I dessa inkluderas det konstituerande mötet som traditionsenligt direkt efterföljer årsmötet.

Förutom protokollförda möten har styrelsen också haft en tät e-postkontakt. Detta har gjort arbetet lätt, då beslut har kunnat tas med kort varsel. Besluten har sedan kunnat protokollföras under rubriken "Ej protokollförda beslut" i efterkommande mötesprotokoll.

## Förbundsanslutningar

Klubben har under året varit ansluten till Riksidrottsförbundets (RF) specialförbund, Svenska Budo- och Kampsportförbundets ju-jutsusektion (SBKF ju-jutsu) samt RF:s specialdistriktsförbund, Stockholms Budo- och Kampsportförbund. Dessutom har klubben varit ansluten till Svenska Ju-jutsuförbundet vars stil vi tränar. Stilens namn är Ju-jutsu Kai.

## Huvudinstruktören

Om man får vara lite egoistisk så måste jag säga att året höjdpunkt var när jag på påsklägret graderade till 5 dan. Det var slutstationen på en tre år lång träningsresa med en ny graderingskompis, som dessutom bodde 20 mil bort. Många mil i bil över landet har avverkats under dessa tre år för att få ihop ett program som skulle få oss godkända. Eller... inte bara godkända, utan även visa alla närvarande att det inte fanns några tveksamheter om att vi var värda 5 dan.

Lika glad som jag blev för mitt femte svarta bälte blev nog de fem elever som under året tog sitt första. Det är roligt att vi kan fortsätta skaka fram svartbälten och det är viktigt för de andra i klubben som ser att det går bara man tränar mycket. För mycket måste man träna.

Sen har vi tyvärr misslyckats med träningen för barnen i orange-gröna gruppen. Brist på instruktörer och brist i kommunikation mellan oss som haft gruppen har resulterat i att vi inte uppnått våra mål, dvs att några av barnen ska gradera. Detta måste vi åtgärda till 2016.



Gradering till 5 dan



## Bidrag

Under det gångna verksamhetsåret ansökte vi om följande bidrag:

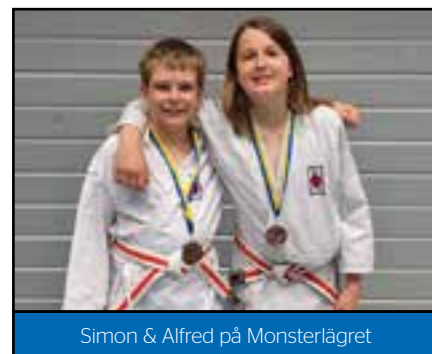
Statligt lokalt aktivitetsbidrag (LOKAK), kommunalt medlemsaktivitetsbidrag samt ledarutbildningsbidrag.

Till LOKAK rapporterades 365 träningstillfällen (381 år 2014, 342 år 2013) med totalt 2197 deltagare (2551 respektive 2460) i åldern 7-25 år.

## Barnrepresentanten

Till årets Monsterläger i Köping åkte 1 ledare + 7 barn där Simon och Alfred kom på tredje plats i stiltävlingen.

Jag har märkt att i visa grupper så har det varit ett väldigt dåligt uppförande emellan barnen, dom har varit enkelt sagt elaka mot varandra, så när vi har ser det minsta fuffens så har instruktörerna fått ta tag i eleven och säga till. Vi har också meddelat barnen att om man inte kan uppföra sig på mattan och respektera dom man tränar med så har man inte i dojo att göra. Vi prövade också för första gången att träna barnen utan föräldrar som ser på, effekten av detta var att gruppen faktiskt blev lugnare.



## Tjejsrepresentanten

Under 2015 har klubben fått några fler tjejer i grupperna och det har pratats mycket med dem om både läger och träning.

Vi har försökt att hålla träningen väldigt lika så att alla ska klara efter egen prestation.

Det har också kommit mer tjejer till knattegruppen som tar minst lika mycket plats som resten av pojkarna.

## Säger huvudet JA, men kroppen NEJ?

På specialpasset under 2015 har eleverna fått andningsövningar, korta yogaövningar och visualiseringsteknik som en del av träningen, utöver det vanliga. September ägnade vi åt repetition av vårens tekniker för tidigare elever, för nya var det introduktion av gulbältestekniker, samt fokus på styrka. Oktober och november hade vi fokus på fallteknik och balans. Till Halloween gjorde vi en yogasekvens med monstertema, december höll vi mycket slag- och sparkträning, kondition samt provade på alternativa sätt att utföra ju-jutsu Kai-tekniker. Då alla elever har olika förutsättningar och





behov har även träningen sett olika ut för olika elever. En arbetar med att stärka och mjuka upp en höft, en annan rehabiliterar en fotled, en tredje har arbetat bort rädsla inför hotfulla situationer med mera. Det har varit fler lekar denna termin-vi tackar ett av de medföljande barnen för inspiration, samt en del ruffie-inspirerad träning.

## Lokalkommittén



Mårten målar om i dojon

Under årets gång har några planerade ändringar tillträtt. Dojons väggar målades vita i början av augusti, vilket gav oss en snygg och ren lokal till starten av höstterminen. Samtidigt passade några entusiastiska medlemmar på att städa och rensa bort massa överflödiga saker som vi samlat på oss.

Vi har bland annat köpt in 20 stycken stolar och 4 bord, fått ett fint skoställ av Johan Landgren samt fått in våra nya klubbtavlor. Färg för en planerad takmålning sommar 2016 införskaffades även.

## Läger för vuxna



Olav tränar kast på sommarlägret

Under 2015 har medlemmar från klubben åkt och tränat på följande läger:

17 januari. Stockholmsläger i Brännkyrkahallen. 9 deltagare från klubben.

28 februari. Dan-graderingsläger i Linköping. 6 medlemmar deltog

3 - 6 april. Påskläger i Linköping. 20 medlemmar från klubben. Det största antalet på många år.

27 juni - 3 juli. Sommarläger i Köping. 9 medlemmar deltog.

19 - 20 september. Kai Out West i Alingsås. Alice Mitilinos besökte som enda medlem från klubben.

26 september. Dan-graderingsläger i Linköping. 2 medlemmar deltog

2 - 4 oktober. Höstläger i Uppsala. 5 medlemmar deltog.

Dessutom har Johan Landgren deltagit på två endagsläger arrangerade av Malin Bohlin men med Karin Ersson och David Gülger som instruktörer.

Bälteslägret har inte lyckats få en bokning i Brännkyrkahallen under 2015.



## PR-kommittén

Reklamdagarna för att sätta upp lappar i närområdet hölls 18 januari och 29 augusti.

Hemsidan har under året inte genomgått några större förändringar. Endast vanliga uppdateringar och rapporter om läger mm.

2015 var ett starkt år för klubbens facebook-sida, då videos och bilder som lagts upp nått många nya intresserade. Klubbens inlägg 2015 har i regel nått mellan 100 och 500 människor varje gång, vilket är enorma framsteg.

## Utbildning

24 januari. Mårten Augustsson gick en barnledarutbildning arrangerad av Budo & kampsportsförbundet.

20 - 22 mars. Mårten Augustsson gick C-kurs i Uppsala.

26 - 28 juni. Mimmi Cambladh gick B-kurs på sommarlägret i Köping.

26 - 28 juni. Sofia Linde och Teo Mitilinos gick C-kurs på sommarlägret i Köping.

26 - 27 september. Staffan Kemi gick en kurs i Uppsala för att förlänga sin Elit-licens.

10 - 11 oktober. Johan Landgren deltog på Svartbälteskursen på Bosön.

17 oktober. Milena Mackowska gick D-kurs hos Högdalens budoklubb.

Dessutom har Mårten Augustsson även deltagit på Future Challenge som hölls i Uppsala. En gång på våren 14-15 mars och en på hösten 21-22 november.



## Fest

Festkommittén har under det gångna året anordnat fler aktiviteter för klubbens vuxna. Under vårterminen anordnades ansvarsmiddag. Vid vårterminsavslutningen biovisning i dojon. Vid julavslutningen arrangerades julfika och filmvisning i dojon.



## Utmärkelser



Medaljörer på sommarlägret

Milena Mackowska fick en delad andraplats i partävlingen på Påsklägret.

Simon Witt och Alfred Severin kom på tredje plats i partävlingen på Monsterlägret i Köping.

Pokal för aktivaste klubb på sommarläger i Köping.

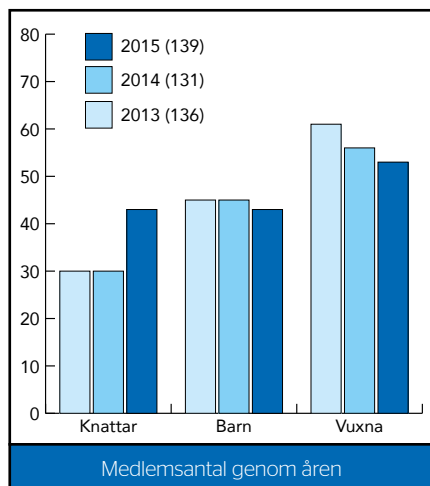
Malin Hörnfeldt + Alexandra Espinoza Collazo fick medalj för aktivaste elev på sommarlägret i Köping.

Olav Holten och Teo Mitilinos kom på tredje plats i partävlingen på sommarlägret i Köping.

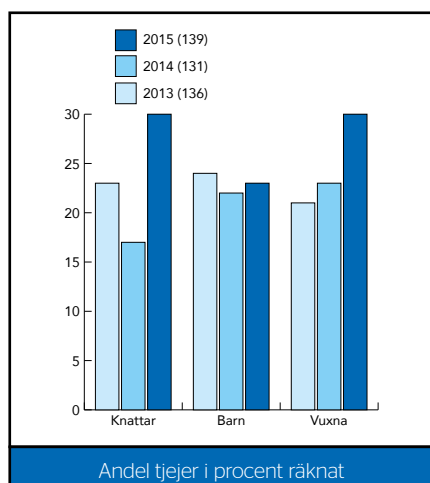
Mats Antonsson 100% närvaro på höstterminens träningar.

Gruppbytarveckan hölls 1-5 november. 4 vuxna och 3 barn tränade alla pass under veckan och fick varsin tshirt.

## Medlemsstatistik



Medlemsantal genom åren



Andel tjejer i procent räknat

Under 2015 var vi fler än vi varit på sju år, inte så många fler men ändå en positiv förändring. I flera år har antalet medlemmar skiftat fram och tillbaka vartannat år detsamma hände 2015 då vi hade 139 medlemmar. En förklaring skulle kunna vara att Auros grupp lockat ett antal elever under året, vilket är sant men det är på vuxensidan som det största raset har varit. Där måste vi instruktörer fundera över hur vi kan få våra elever att stanna längre upp i graderna och PR-kommittéen måste ta sig en funderare över hur vi får fler att vilja prova på vår roliga idrott. År 2015 var istället knattarnas år. Det var länge sedan vi hade en så stor nybörjargrupp som nu i höstas, 15 betalande knattar och några till som provat på. Hoppas att den utvecklingen fortsätter framöver. På barnsidan var det ingen större minskning.

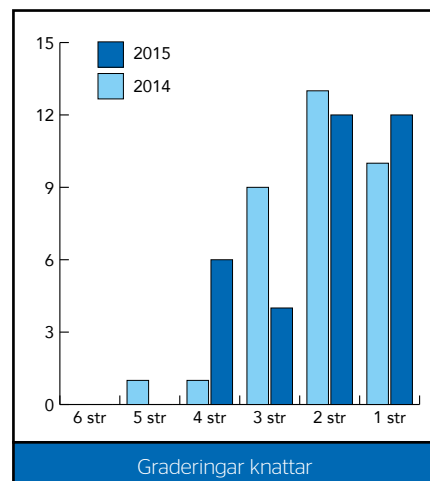
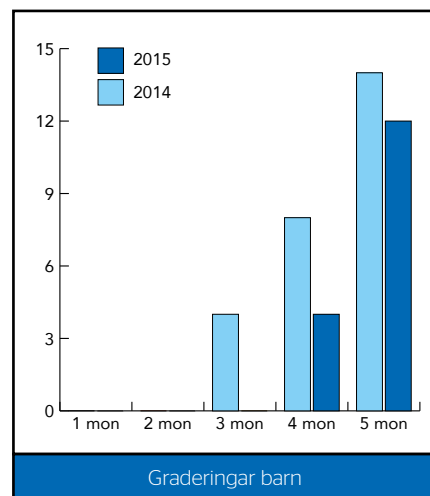
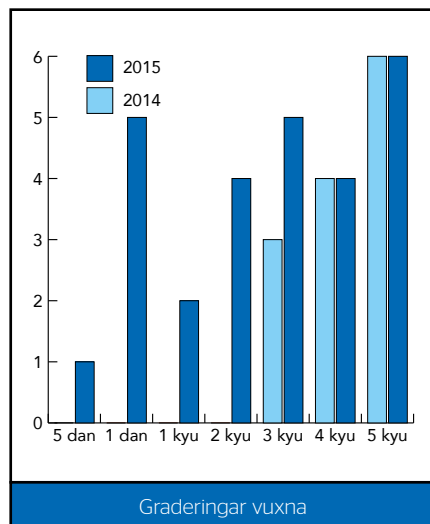
På vuxensidan var det i alla fall ett steg uppåt på tjejsidan, det verkar som att tjejerna stannade kvar i högra andel än killarna. Vi är nu igen uppe i 30 %, det var fyra år sedan sist, kul! På knattesidan var det mest att fler tjejer började, de är också uppe i 30 %, vilket var hela sex år sedan. På barnsidan var det ingen större, men positiv, förändring. Det ser ljusst ut för tjejernas del med andra ord. Hoppas att det påverkar antalet medlemmar framöver och att tjejerna också vill fortsätta att vara med och påverka både klubben och vår träning. Redan idag är det många tjejer bland instruktörerna och som funktionärer men det kan bli fler.



## Graderingar

För första gången i klubben historia har någon kommit till toppen av graderingsstegen, när det gäller att visa upp tekniker vill säga. På Påsklägret tog Johan Landgren 5 dan. För Johan är det nog inte slut än men nu lär det nog ta ett antal år till hans nästa gradering, precis som för alla andra i hans sats. Nu gäller det för oss andra att fortsätta i hans fotspår och nyfiket utforska tekniker och nya nivåer för att nå allt högre upp i graderna.

Förra årets nedgång i andel och antal graderade har fortsatt när det gäller barn och andelen när det gäller knattar medan de vuxna har ökat både i andel och antal. På barnsidan är det hälften så många som har graderat mot för två år sedan medan de vuxna är tillbaka på samma nivå som för två år sedan. Totalt har fler graderat mot förra året men vi är inte uppe i lika många som för två år sedan. För de vuxna handlade det kanske bara om tajming, att många behövde vänta in tiden innan de vara färdiga för nästa grad, för barnen är det något annat. Där droppar det som sagt både i antal och i andel av tränande så där behöver instruktörerna fundera över hur vi kan hjälpa våra elever att gå vidare i graderna. En förklaring är förstås att barnen går över till vuxengrader men det är inte hela sanningen. Det finns mer att fundera över.



---

Staffan Kemi  
(ordförande)

---

Mårten Augustsson  
(vice ordförande)

---

Mats Antonsson  
(kassör)

---

Sofia Linde  
(Sekreterare)

---

Mikael Lindström  
(ledamot)

---

Theodor Mitilinos  
(supl).



- Föreningen ska arrangera minst ett klubbträningpass per år med inbjuden instruktör.
- Föreningen ska arrangera minst en tjejträff per år.
- Föreningen ska aktivt uppmuntra att både barn och vuxna åker på läger.
- Föreningen ska i början av varje termin se till att reklam görs för att locka nya medlemmar.
- Föreningen ska bjuda in till föräldramöte inför varje terminsstart för att informera och främja engagemang.
- Föreningen ska anordna minst ett instruktörmöte per termin.
- Föreningen ska anordna en avslutning per termin för både barn och vuxna.
- Föreningen ska arrangera en ansvarsmiddag för kvarvarande ansvarspersoner före årsmötet och en ansvarsfika för de nyvalda ansvarspersonerna efter årsmötet, båda under vårterminen.
- Föreningen ska arrangera sommarträning för vuxna.
- Föreningen ska genomföra en Höstfest under höstterminen som ett medel att öka klubbgemenskapen.

# Ekonomi 2015



## Förvaltningsberättelse

### Resultaträkning

<b>Intäkter</b>	<b>Budget 2015</b>	<b>Resultat 2015</b>	<b>Resultat 2014</b>
Medlemsintäkter	174 000,00	163 050,00	176 100,00
Varuförsäljning	32 500,00	31 622,87	30 733,72
Café	1 000,00	1 287,00	1 286,00
Bidrag	44 000,00	50 847,96	47 406,00
Egna läger	7 000,00	0,00	8 876,35
Kurser och uppvisningar	1 000,00	0,00	0,00
Graderingsintäkter	8 000,00	9 400,00	7 650,00
Övriga intäkter och ränta	1 500,00	0,00	1 849,49
<b>Summa intäkter</b>	<b>269 000,00</b>	<b>256 207,83</b>	<b>273 901,56</b>

### Kostnader

Medlemskostnader	21 000,00	18 971,00	19 926,00
Varukostnader	33 500,00	33 634,00	31 470,00
Administration	7 000,00	7 487,80	5 793,00
Utbildningskostnader	24 000,00	22 600,00	12 330,00
Marknadsföring	4 000,00	1 500,00	8 247,19
Sammankomster	4 000,00	4 686,84	2 773,30
Lokalhyra	137 000,00	136 172,00	136 332,00
Drift och underhåll	10 000,00	4 239,30	1 919,90
Tävling	0,00	0,00	0,00
Graderingskostnader	11 000,00	4 023,30	10 055,80
Egna läger	4 000,00	0,00	11 738,50
Kurser och uppvisningar	0,00	0,00	0,00
Förbrukningsinventarier	0,00	3 848,00	7 403,65
Avskrivningar på inventarier	0,00	0,00	0,00
Övriga kostnader	1 500,00	789,78	1 500,00
<b>Summa kostnader</b>	<b>261 500,00</b>	<b>237 952,02</b>	<b>249 489,34</b>
Resultat	7 500,00	18 255,81	24 412,22

### Balansräkning

<b>Tillgångar</b>	<b>2015-12-31</b>	<b>2014-12-31</b>
Handkassa	1 146,00	1 473,00
Plusgiro	65 891,28	48 804,69
Förutbetalda kostnader	34 071,00	35 543,00
Fondkonto	259 131,07	259 920,85
Varulager	7 430,00	5 572,00
Inventarier (inkl. avskrivning)	0,00	0,00
<b>Summa tillgångar</b>	<b>367 669,35</b>	<b>351 313,54</b>

### Skulder och eget kapital

Skulder	0,00	1 900,00
Ingående balans	349 413,54	325 001,32
Reslutat	18 225,81	24 412,22
<b>Summa skulder och eget kapital</b>	<b>367 669,35</b>	<b>351 313,54</b>

## Revisionsberättelse

Till föreningsstämman i Älvsjö Ju-jutsuklubb.

Vi har granskat bokföringen och styrelsens förvaltning i Älvsjö Ju-jutsuklubb för 2015. Det är styrelsen som har ansvaret för räkenskapshandlingarna och förvaltningen. Vårt ansvar är att uttala oss om redovisningen och förvaltningen på grundval av vår revision.

Revisionen har utförts i enlighet med god revisionssed i Sverige. Det innebär att vi planerat och genomfört revisionen för att i hög grad försäkra oss om att redovisningen inte innehåller väsentliga fel. En revision innefattar att granska ett urval av underlagen för belopp och annan information i räkenskapshandlingarna. I en revision ingår också att pröva redovisningsprinciperna och styrelsens tillämpning av dem samt att bedöma den samlade informationen i redovisningen. Vi har granskat väsentliga beslut, åtgärder och förhållanden i föreningen för att kunna bedöma om någon styrelseledamot har handlat i strid med föreningens stadgar. Vi anser att vår revision ger oss rimlig grund för våra uttalanden nedan.

Vi tillstyrker att föreningsstämman beviljar styrelsens ledamöter ansvarsfrihet för räkenskapsåret 2015.

Stockholm 2016-03-19

Stockholm 2016-03-19

Maths-Ove Järpenfjord

Revisor

Johan Landgren

Revisor

**Ännu ej avskrivna inventarier**

1.		
----	--	--

**Förbrukningsinventarier (avskrivna)**

1.	Stativ till videokamera	1
2.	Kassettradio med CD-spelare, Sanyo	1
3.	Tatami, träningsmatta 1x1m	163
4.	Mittsar, stora, mellan, små	21
5.	Basketboll	1
6.	Fotboll	1
7.	Frisbee	3
8.	Brännbollsset	1
9.	Gummiknivar	3
10.	Träknivar	5
11.	Gummipistoler (röda)	2
12.	Gummipistoler (svarta)	5
13.	Kubbspel	1
14.	Mikrovågsugn	1
15.	Kaffebryggare	1
16.	Boxsäck	1
17.	Kokplatta	1
18.	Vattenkokare	1
19.	Videobandspelare	1
20.	Soffa	2
21.	Dator, Packard-Bell	1
22.	Sony Handycam DCR HC17E Pal	1
23.	Plattskärm, Compaq 1720	1
24.	Skrivare, Samsung ML-1640	1
25.	Kyl- och frysskåp	1
26.	Diskbänk	1
27.	Klubbiblioteket, se nästa sida	1
28.	Aerobicmatta Aerobicmatta ca 130kvm	
29.	TV/dator-skärm, Andersson 40 tum	1
30.	Laptop, IBM Lenova ThinkPad T61	1
31.	Surfplatta Archos	1
32.	Ställ till surfplatta	1
33.	iZettle-kortläsare	1
34.	Bluetooth-mottagare	1
35.	3G-modem, Huawei E8258	1
36.	Kastmatta 240x120 cm	1
37.	Träningspåk	5
38.	Ankelvikter	
39.	Robotdammsugare, XV Signature Pro	1



## Klubbiblioteket

Nedanstående böcker kan du låna av klubben. En del av böckerna tillhör Staffans Kemis privata bibliotek de är märkta med (S) men du kan även låna dessa. Om du har några tips om bra böcker som du anser ska finnas i klubbiblioteket så säg till, så att vi får ett bra och "levande" bibliotek

### Fysisk träning:

1. Basic, en bok om grundträning
2. Testa och träna din rörlighet, inkl. mätverktyg
3. Lätta idrottsskador
4. Massagehäfte (S)
5. Motions- & idrottsskador & deras rehabilitering
6. Styrketräning, för att bli snabb, stark eller uthållig
7. Idrottarens Massagebok

### Mental träning:

1. IMT, Integrerad mental träning
2. IMT-CD, Mental grundträning
3. IMT-CD, Självbilds- och målbildsträning
4. IMT-CD, Mental styrketräning
5. Prestationspsykologi
6. Här och Nu, en introduktion till Budons filosofi (S)

### Föreningsutveckling:

1. Ordförande i föreningen
2. Sekreterare i föreningen
3. Kassör och revisor i föreningen
4. Kassör och revisor i föreningen, blanketthäfte
5. Bokföring i föreningen
6. Två och två blir fem, om teamarbete
7. Se om din klubb
8. Klubbkompendiet, hur man driver en klubb (S)
9. Föreningsutvecklingspärmen

### Instruktörlitteratur:

1. Grundkurshäftet
2. C-kurshäftet
3. Barnkurshäftet
4. Knattesystemet, barn 7-9 år (S)
5. Jag - Idrottsledare

### Tävling:

1. Tävlingsregler, duo, sammandrag
2. Tävlingsregler, kumite, sammandrag
3. Tävlingsregler för tävlande och domare
4. Coaching

### Om tjejer:

1. Damkompendiet
2. Att vara kvinna och idrottsman
3. Tjejer på arenan, på våra villkor
4. Att spränga gränser, små flickor blir stora
5. Typiskt tjejer
6. Sanning eller konsekvens

### Databöcker:

1. Lättpocket om HTML
2. Lär dig HTML på 24 timmar

### Andra stilar:

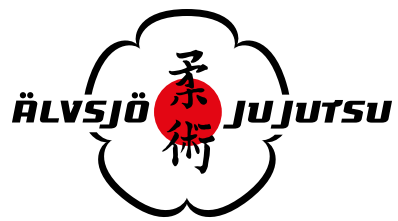
1. Judo, graderingssystem (S)
2. Jujitsu, graderingssystem (S)
3. Självförsvar & Kampsport, graderingssystem (S)
4. Handbok i närkamp, rätten till självförsvar
5. Fundamental Ju-jutsu, Suginoaha ryu
6. Goshin ryu jujutsu (CD-skiva)

### Videofilmer:

1. Påskläger -98
2. SM -99
3. Avslutning -99
4. Sommarläger -99
5. Carlos Romero -99
6. KM -99 + Patrik Winter (Kempo-karate)
7. Påskläger 2000
8. Påsk, sommar 2001
9. Träningar 2002 + 2003

### SJJF:s instruktörsböcker:

1. Vuxen, spiralbunden
2. Vuxen, trådbunden
3. Mon, trådbunden
4. Kata, spiralbunden



**Älvsjö ju-jutsuklubb**

Träningslokal: Götlundagatan 10, Hagsätra

Tel: 0733-700 297

[www.alvsjojkk.org](http://www.alvsjojkk.org)