

älvsjö ju-jutsuklubb

2016

årsberättelse



Förord	4
--------	---

Verksamhetsberättelse 2016

Ansvarsposter & instruktörer	6
Administration	7
Förbundsanslutningar	7
Huvudinstruktören	7
Bidrag	8
Likabehandlingskommittén	8
Säger huvudet JA, men kroppen NEJ?	8
Lokalen	8
Läger för vuxna	8
PR-kommittén	9
Utbildning	10
Festkommittén	10
Utmärkelser	11
Medlemsstatistik	11
Graderingar	12
Verksamhetsplan 2016	14

Ekonomi

Förvaltningsberättelse	16
Revisionsberättelse	17
Inventarielista	18
Klubbibliotek	19

Förord

2016 var ett graderingsår för klubben. Det var flera år sedan så många graderade i de olika grupperna. Bland annat fick vi nya svartbälten i form av: Mikael Flodman, Monica Bachmayer och Mårten Augustsson. Dessutom tog vår gamla medlem Olav Holten också svart.

Mårten Augustsson är klubbens första medlem som har gått ända från knattegruppen hela vägen upp till 1 dan. Om vi som klubb sköter våra kort väl så kommer det snart fler, redan nu har vi nästan en i varje kyugrad som gått samma långa väg.

2016 var också året då vi öppnade upp för ett nytt läger, Ungdomslägret i Älvsjö för de mellan 14 och 25 år. Det ledde till lite uppfräschning av lokalen. Lägre fick många goda vitsord och det verkar ha spridit sig för i skrivande stund vet vi att 2017 års Ungdomsläger är fullbokat. Älvsjö levererar igen!

Däremot så hölls bara Bälteslägret på våren, på hösten visade det sig att lokalen var förbokad hela terminen.

Påsk- och Sommarläger besöktes som vanligt av många av oss. Vi missade Påskbucklan med en ytterst lite marginal, 0,03 %-enheter, den gick istället till vår käre granne Högdalen. Sommarbucklan tog vi dock för tredje året på raken. Jakob Svensson och Malin Hörnfeldt blev utnämnd till aktivaste elev på Påsklägret respektive Sommarlägret. Närmare full pott än så går ju inte att få.

Johan Landgren ombads instruera på Kai out west och Alice Wilhelm breddade klubbens verksamhet genom att bli utnämnd till Ruffie-instruktör och började under hösten instruera den typen av cirkelträning samtidigt som Auro tog ett uppehåll med sin specialinriktade träning.

Året 2016 var i flera fall en symbol för att något avslutades och något annat som togs upp. Vi hittar alltid nya sätt att förbättra oss i vårt ständiga arbete med utveckling.

/Stampe

Jag har tillbragt hela dagen utan mat och hela natten utan sömn, ägnande mig åt att tänka. Det var till intet gagn. Bättre är att lära.

Konfucius

Verksamhetsberättelse 2016



Ansvarsposter & instruktörer

Styrelsen

Ordförande:	Staffan Kemi
Vice ordförande:	Mårten Augustsson
Sekreterare:	Sofia Linde
Kassör:	Mats Antonsson
Ledamot:	Mikael Lindström ¹
Ledamot:	Theodor Mitilinos ²
Suppleant 1:	Theodor Mitilinos ¹
	Alice Wilhelm ²
Suppleant 2:	Alice Wilhelm ¹
	Vakant

Ansvarsområden

Revisor:	Mats-Ove Järpenfjord
Revisorssuppleant:	Johan Landgren
Valberedning:	Milena Mackowska ^(tom vt16)
	Joy Roberts ^(from vt17)

Ekonomikommittén (ordf. Mats Antonsson)

Bidrag:	Staffan Kemi
Inköp:	Johan Landgren

Festkommittén (ordf. Mimmi Cambladh)

Ledamot:	Theodor Mitilinos
----------	-------------------

Lokalkommittén (ordf. Mårten Augustsson)

Ledamot:	Staffan Kemi
----------	--------------

Medlemskommittén (ordf. Mimmi Cambladh)

Fototavelansvar:	Mårten Augustsson
Ju-jutsupassansvar:	Mimmi Cambladh

Likabehandlingskommittén (ordf. Mats Antonsson)

Ledamot:	Vakant
----------	--------

PR-kommittén (ordf. Johan Landgren)

Internetansvar:	Johan Landgren
PR-ansvar:	Johan Landgren
Sociala Medier:	Sofia Linde
Ledamot:	Theodor Mitilinos

Instruktörer

Johan Landgren	(Huvudinstruktör)
Staffan Kemi	
Mimmi Cambladh	
Mårten Augustsson	
Theodor Mitilinos	
Sofia Linde	
Alice Wilhelm	(Ruffie)
Auro Ricking	(Jujutsu för smärtpatienter)

Hjälpinstruktörer:

Alice Wilhelm
Milena Mackowska

1) endast t.o.m. 19/3

2) fr.o.m. 19/3



Administration

Närvaro på styrelse- möten 2016	Närvaro	Anmäld frånvaro	Oanmäld frånvaro
Staffan Kemi (ordförande)	6	0	0
Mårten Augustsson (vice ordförande)	4	2	0
Mats Antonsson (kassör)	6	0	0
Sofia Linde (sekreterare)	3	3	0
Mikael Lindström (ledamot) ¹	0	0	1
Theodor Mitilinos (ledamot) ²	1	0	0
Theodor Mitilinos (förste suppleant) ¹	5	0	0
Alice Wilhelm (förste suppleant) ²	1	0	0
Alica Wilhelm (andre suppleant) ¹	2	2	1
Vakant (andre suppleant) ²			

1) endast t.o.m. 19/3

2) fr.o.m. 19/3



Johan tränar kast på påsklägret

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

Ett av våra mål inför 2016 var att få barn att gradera till grön och blått bälte. Glädjande nog infriades det målet. Blått mon är högt upp på graderingsstegen och vi har inte haft en som tagit blått mon sedan 2011. Vi har under året även fått ett gäng med grönt mon så förhoppningsvis kommer det inte dröja ytterligare 5 år till nästa gång.

Klubben har under 2016 fortsatt att få elever att ta svart bälte. 4 st detta år och det är väldigt roligt.

Tyvärr är medelåldern i den högsta avancerade vuxengruppen hög och det märks. Inte på tempo eller så, men att livet innehåller mer än bara jujutsu. Man skaffar familj och barn som även dom vill ha tid att umgås på kvällarna. Det är inget jag tycker är dåligt men en stor grupp på pappret blir ofta en liten grupp i träningslokalen.

Men som alltid är det viktigt att återväxten underifrån hålls levande och i gruppen under avancerade, med orange - blått har vi många som aspirerar på att ta klivet upp. Jag ser fram emot 2017 och hur året utvecklar sig.



Bidrag

Under det gångna verksamhetsåret ansökte vi om följande bidrag:

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

Till LOKAK rapporterades 327 träningstillfällen (365 år 2015, 381 år 2014) med totalt 2317 deltagare (2197 respektive 2551) i åldern 7-25 år

Likabehandlingskommittén

Styrelsen har tagit initiativ till att skapa en Likabehandlingsplan för klubben. Syftet och vårt mål är att alla som direkt eller indirekt medverkar i föreningens verksamhet (aktiva, instruktörer, föräldrar etc.) ska känna trygghet och gemenskap. Föreningen ska vara fri från diskriminering och kränkande behandling.

Säger huvudet JA, men kroppen NEJ?

Under våren hade vi träning med inriktning "Jujutsu för smärtpatienter". Men under höstterminen valde vi att inte erbjuda träning då elevunderlaget var för litet.

Lokalkommittén

Under 2016 installerades ett extra par duschar i omklädningsrummen inför ungdomsläget i februari. Ett stort plåtskåp inhandlades för förvaring av städmaterial samt träningskläder som vi säljer. Taket i dojon skulle ha målats om under sommaren, något som tyvärr inte blev genomfört. Däremot har vi under året bland annat monterat upp dojons boxesäck och bytt ut vissa mattor. Klubbens kran gick sönder under hösten och har ersatts med en ny.

Läger

Under 2016 har medlemmar från klubben åkt och tränat på följande läger:

16 januari. Stockholmsläger i Brännkyrkahallen. Alice Wilhelm, Abbe Kanjah och Theodor Mitilinos deltog.

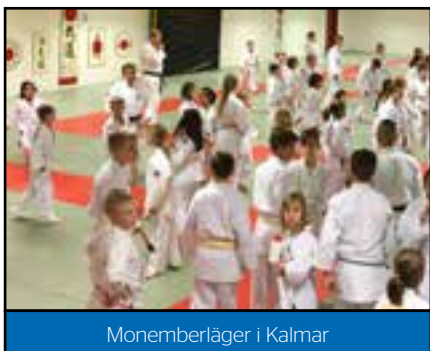
6 - 7 februari. Kai camp Örebro. Theodor Mitilinos och Alice Wilhelm deltog



Bälteslägret kom tillbaka



Glada tävande på påsklägret



Monemberläger i Kalmar

12 - 14 februari. Ungdomsläger i vår dojo för de i åldersspannet 14- 25 år.

25 - 28 mars. Påskläger i Linköping. 20 medlemmar från klubben.

7 maj. Bältesläger i Brännkyrkahallen. 28 elever från olika klubbar deltog

29 juni - 2 juli. Sommarläger för barn i Oxelösund. 3 barn från klubben deltog.

2 - 8 juli. Sommarläger i Oxelösund. 11 medlemmar deltog.

5 - 8 augusti. Kick-offläger Visby. Theo Mitilinos deltog

24 september. Danläger Linköping. Mårten Augustsson deltog

30 september - 2 oktober: Höstläger i Uppsala. Micke Lord, Mårten Augustsson och Mats Antonsson deltog

8 - 9 oktober Svartbältesläger Bosön. Johan Landgren, Micke Lord, Mats Antonsson deltog.

28 - 30 oktober. Kai Out West i Alingsås. Anders Klang, Alice Wilhelm och Mats Andersen deltog. Johan Landgren deltog som instruktör

12 - 13 november. Monemberläger i Kalmar Lukas Mobjörk åkte som enda elev från klubben.

Johan Landgren har även deltagit på 6 "Fokusträningläger" arrangerade av Malin Bohlin men med Karin Ersson och David Gülger som instruktörer. Mimmi Cambladh deltog på 2 träningar.

Dessutom arrangerade Täby, Kista ju-jutsu och Högdalen två extraträningar för Stockholmselever.

PR-kommittén

Reklamdagarna för att sätta upp lappar i närområdet hölls 16 januari och 29 augusti.

Lite oväntat fick vi meddelande om att vår domänadress alvsjojkk.org skulle upphöra på vårt webhotell. Men det gav oss chansen att göra en efterlängtd förändring. www.alvsjojjujutsu.se är den nya adressen och det känns mycket bra. Enklare att förmedla folk, enklare att förstå.

SOCIALA MEDIER:

Under 2016 har klubbens facebookside fått sig ett mindre uppsving. Förra året såg vi en kraftig ökning i visningsantal. Denna ökning har fortgått men hastigheten har avstannat aningen. Numera når inläggen uppåt 400-600 människor varje gång, till skillnad från 100-500 förra året. Förutom detta har vi även fått fler gilla-markeringar.



Utbildning

Under 2016 har vi inte skickat så många instruktörer på utbildning, vilket förvånade mig när jag tittade i backspegeln. En anledning är att datumen för kurserna inte passat dom som skulle gå. Men ambitionen är att vi ska skicka många på kurs för att upprätthålla en hög teknisk kompetens. Däremot har många instruktörer deltagit på många läger under 2016 och det kan ses som utbildning i och med att man får träna för många olika instruktörer och få nya ideer till sina egna träningar.

10 - 11 september: Elitinstruktörskurs (förlängning) Johan Landgren

Dessutom har Alice Wilhelm har blivit licensierad Ruffie-instruktör.

Fest

Festkommittén har under det gångna året anordnat fler aktiviteter för klubbens vuxna. Under vårterminen anordnades ansvarsmiddag. Vid vårterminsavslutningen grillande vi vid Älvsjöbadet. Vid julavslutningen arrangerades julfika och filmvisning i dojo, men inga medlemmar kom för att delta och aktiviteten ställdes in. Att färre och färre medlemmar deltar i klubbaktiviteterna har varit en trend de senaste åren.

Utmärkelser

Mats-Ove Järpenfjord blev på ansvarsmiddagen 12 mars utnämnd till hedersmedlem. Maths-Ove har sedan 2003 fungerat som vår revisor men har aldrig tränat i klubben. Han kom in som bekant till en som tränade och genom sitt yrke som revisor har han ställt upp med sitt ekonomiska kunnande genom alla år utan att kräva någon ersättning.

Juan Garcia blev på årsmötet 19 mars även han hedersmedlem. Juan har aldrig tränat i klubben men har tidigare haft sina barn som elever. Under flera år har Juan med sitt osjälviska sätt ställt upp och hjälpt till utanför mattan. Han har även varit kassör i klubben och dessutom sponsrat klubben med bakverk till avslutningar.

Theo Mitilinos och Sofia Linde kom på andraplats på Påsklägrets stiltävling i orange-grön-blågruppen. På samma plats kom Johan Landgren och Anders Larsson (från Umeå) men i svartgruppen



Juan Garcia, hedersmedlem



Jacob fick medalj på påsklägret

Jacob Svensson fick medalj för aktivaste elev på Påsklägret.

Klubben fick pokal för aktivaste klubb på sommarläger i Oxelösund.

Malin Hörnfeldt fick medalj för aktivaste elev på sommarlägret i Oxelösund.

Gruppbytarveckan. 10 medlemmar tränade alla pass under veckan och fick varsin tshirt.

Lukas Mobjörk fick pris på Monemberlägret i Kalmar för att han åkte dit trots att det bara var han där från Älvsjö.

Nicholas Clementson-Lindholm och Vega Rohwedder i mongrupp hade 100% närvaro under höstterminen.

Medlemsstatistik

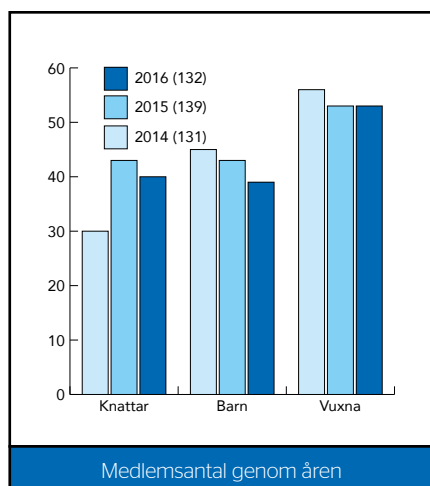
Som vanligt varierar det totala medlemsantalet vartannat år högre, vartannat år lägre men för det mesta runt 130-tal medlemmar.

Det är inga stora förändringar mot föregående år i någon av åldersgrupperna, knattar, barn eller vuxna men i ingen är det någon ökning.

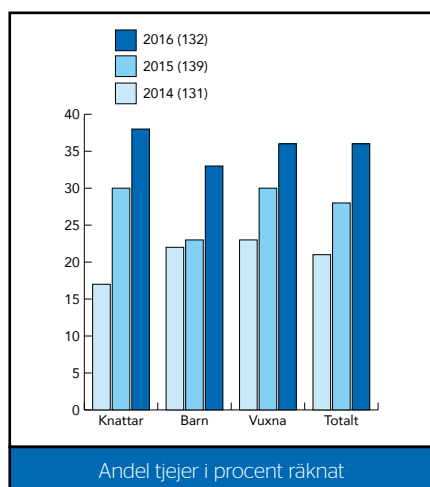
Om man ser det historiskt, i nuvarande dojo, så är knattarna relativt många, barnen näst lägst antal någonsin och de vuxna är som förra året "all time low". Vi behöver vuxna för att kunna hitta funktionärer och ledare för att kunna sköta verksamheten så det är viktigt att vi kan öka vuxengruppens storlek. Samtidigt har vi en stor avancerad grupp som snart enbart skulle kunna bestå av svartbälten men nya nybörjare är svårt att få in i verksamheten. Som tur är brukar det alltid komma några nyblivna tonåringar från barngrupperna. Det är också bland det lite äldre tonåringarna som vi hittar nya hjälpinstruktörer och funktionärer. Men vi behöver öka nyintaget direkt till vuxengruppen.

Som vanligt när antalet medlemmar minskar så ökar andelen tjejer. Det är i högre grad tjejerna som stannar kvar och killarna som slutar. Den totala andelen tjejer i klubben har aldrig varit så stor som i år, 36 %. Grattis till oss! Vi hoppas på ytterligare ökning framöver!

Bland de vuxna är det nästan "all time high", bland barnen är det den högsta andelen på sju år. Även bland knattarna var det många år sedan vi hade en så stor andel tjejer, åtta år sedan. Det är förvånande stor andel eftersom det går mot den historiska kopplingen om gruppens minskning leder till större andel tjejer. Vilket förstås är glädjande. Det är bland de yngsta vi förhoppningsvis ser en ny trend.



Medlemsantal genom åren



Andel tjejer i procent räknat



Graderingar

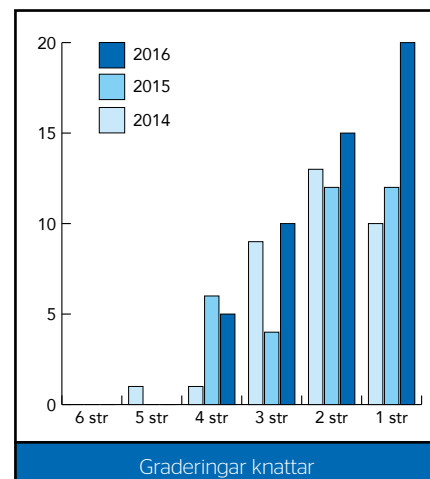
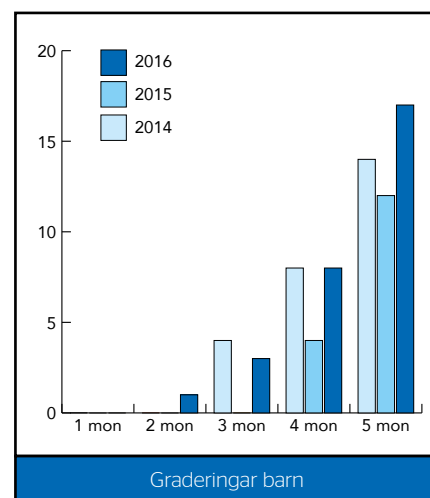
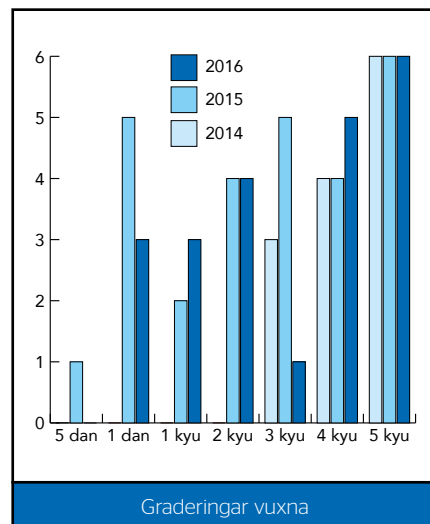
Den totala graderingsmängden var för första gången på fem år uppe i tresiffrigt igen, 101 graderade/fick nytt knattestreck under året. Vi kom återigen över andelen tre fjärdedelar, 77 % för att vara exakt. Även det fem år sedan. Andelen är så pass hög eftersom alla knattar som fortsätter automatiskt får ett streck per termin så länge de är knattar. De vuxna som börjar på våren tar ofta både gult och orange under året.

Förra året hade vi en stor grupp vuxna som tog svart. I år var den något mindre men som synes är det inte varje år som flera personer tar något svart bälte. Vi hoppas att fler tar steget upp till svart och att de som är där fortsätter upp till nya svartgrader, det viskas i dojon om åtminstone nya 2 danare under 2017.

Antalsmässigt ser det ut som det brukar för hela vuxengruppen men andelen brukade vara över 50 % för bara 5 år sedan medan den i år låg på 38 %. Det hänger ihop med att våra vuxna till största delen har höga grader vilket gör att de graderar kanske vartannat eller tom vart tredje år istället för som de lägra graderade som graderar minst en gång per år.

För barnen var vi 2016 uppe på en högre och historiskt normal nivå för både antal och andel efter en svacka på några år. Det var det högsta antalet graderade på fem år och den högsta andelen på sex år.

På knattesidan är det ju väldigt starkt kopplat till hur många de är så med ett stort antal knattar blev det förstås ett stort antal som fick nya streck, fler än på åtta år. Andelen blev också hög, den bästa på tre år.



Staffan Kemi
(ordförande)

Mårten Augustsson
(vice ordförande)

Mats Antonsson
(kassör)

Sofia Linde
(Sekreterare)

Theodor Mitilinos
(ledamot)

Alice Wilhelm
(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 2016



Förvaltningsberättelse

Resultaträkning

Intäkter	Budget 2016	Resultat 2016	Resultat 2015
Medlemsintäkter	160 000,00	162 605,00	163 050,00
Varuförsäljning	29 000,00	43 575,97	31 622,87
Café	1 000,00	1 338,00	1 287,00
Bidrag	45 000,00	46 848,00	50 847,96
Egna läger	7 000,00	6 430,00	0,00
Kurser och uppvisningar	3 000,00	0,00	0,00
Graderingsintäkter	9 500,00	11 450,00	9 400,00
Övriga intäkter och ränta	1 000,00	0,00	0,00
Summa intäkter	255 500,00	272 246,97	256 207,83

Kostnader

Medlemskostnader	23 000,00	26 771,00	18 971,00
Varukostnader	28 500,00	34 345,00	33 634,00
Administration	6 000,00	7 031,20	7 487,80
Utbildningskostnader	21 000,00	16 315,00	22 600,00
Marknadsföring	4 000,00	2 486,80	1 500,00
Sammankomster	4 000,00	4 450,75	4 686,84
Lokalhyra	137 000,00	136 284,00	136 172,00
Drift och underhåll	10 000,00	16 829,65	4 239,30
Graderingskostnader	9 500,00	19 935,20	4 023,30
Egna läger	4 000,00	5 788,54	0,00
Kurser och uppvisningar	0,00	0,00	0,00
Förbrukningsinventarier	4 000,00	3 876,00	3 848,00
Avskrivningar på inventarier	0,00	0,00	0,00
Övriga kostnader	1 500,00	2 449,00	789,78
Summa kostnader	252 500,00	276 562,14	237 952,02
Resultat	3 000,00	-3 880,10	18 255,81

Balansräkning

Tillgångar	2016-12-31	2015-12-31
Handkassa	1 067,00	1 146,00
Plusgiro	56 391,11	65 891,28
Förutbetalda kostnader	34 465,00	34 071,00
Fondkonto	259 566,05	259 131,07
Varulager	12 300	7 430,00
Inventarier (inkl. avskrivning)	0,00	0,00
Summa tillgångar	363 789,16	367 669,35

Skulder och eget kapital

Skulder	0,00	0,00
Ingående balans	367 669,35	349 413,54
Reslutat	-3 880,19	18 225,81
Summa skulder och eget kapital	363 789,16	367 669,35

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 2016.

Stockholm 2017-03-18

Stockholm 2017-03-18

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	4
10.	Träknivar	3
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.	Soffa	2
20.	Skrivare, Samsung ML-1640	1
21.	Kyl- och frysskåp	1
22.	Diskbänk	1
23.	Aerobicmatta Aerobicmatta ca 130kvm	
24.	TV/dator-skärm, Andersson 40 tum	1
25.	Laptop, IBM Lenova ThinkPad T61	1
26.	Ställ till surfplatta	1
27.	iZettle-kortläsare	1
28.	Bluetooth-mottagare	1
29.	3G-modem, Huawei E8258	1
30.	Kastmatta 240x120 cm	1
31.	Träningspåk	5
32.	Ankelvikter	1
33.	Robotdammsugare, XV Signature Pro	1
34.	Klubbiblioteket, se nästa sida	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:

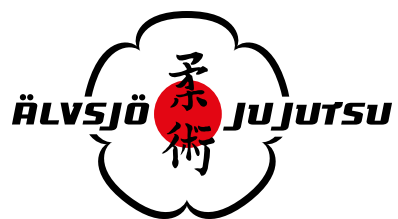
1. Judo, graderingssystem (S)
2. Jujitsu, graderingssystem (S)
3. Självförsvar & Kampsport, graderingssystem (S)
4. Handbok i närkamp, rätten till självförsvar
5. Fundamental Ju-jutsu, Suginoaha ryu
6. Goshin ryu jujutsu (CD-skiva)

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