

älvsjö ju-jutsuklubb

2017

årsberättelse



Verksamhetsberättelse 2017

Ansvarsposter & instruktörer	6
Administration	7
Förbundsanslutningar	7
Huvudinstruktören	7
Likabehandlingskommittén	7
Bidrag	8
Lokalkommittén	8
Lokalsökarprojektet	8
Läger för vuxna	9
PR-kommittén	10
Utbildning	10
Festkommittén	11
Utmärkelser	11
Medlemsstatistik	12
Graderingar	13
Verksamhetsplan 2017	16

Ekonomi

Förvaltningsberättelse	18
Revisionsberättelse	19
Inventarielista	20
Klubbibliotek	21



Verksamhetsberättelse 2017



Ansvarsposter & instruktörer

Styrelsen

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

Ansvarsområden

Revisor:	Mats-Ove Järpenfjord
Revisorssuppleant:	Johan Landgren
Valberedning:	Theodor Mitilinos <small>från jan 2017</small>

Ekonomikommittén (ordf. Mats Antonsson)

Bidrag:	Staffan Kemi
Inköp:	Johan Landgren

Festkommittén (ordf. Vakant)

Ledamot:	Milena Mackowska <small>från 15/6 2017</small> Alice Wilhelm <small>från 15/6 2017</small> Timothy Frejd <small>från 15/6 2017</small> William Frejd <small>från 15/6 2017</small> Olle Andersson <small>från 15/6 2017</small>
----------	---

Lokalkommittén (ordf. Mårten Augustsson) t.o.m aug 2017

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

Medlemskommittén (ordf. Mimmi Cambladh)

Fototavelansvar:	Mårten Augustsson <small>t.o.m aug 2017</small> Joy Roberts <small>fr.o.m aug 2017</small>
Ju-jutsupassansvar:	Mimmi Cambladh

Likabehandlingskommittén (ordf. Mats Antonsson)

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

PR-kommittén (ordf. Johan Landgren)

Internetansvar:	Johan Landgren
Inre PR-ansvar:	Vakant
Sociala Medier:	Staffan Kemi

1) endast t.o.m. 18/3

2) fr.o.m. 18/3

Instruktörer

Johan Landgren	(Huvudinstruktör)
Staffan Kemi	
Mimmi Cambladh	
Mårten Augustsson	(vt)
Olle Andersson	(ht)
Theodor Mitilinos	
Alice Wilhelm	

Hjälpinstruktörer:

Olle Andersson	(vt)
Emelie Lindqvist	(vt)
Alfred Severin	(ht)
Jihad Daoud	(ht)
Tim Gyldberg	(ht)



Administration

Närvaro på styrelse-möten 2017	Närvaro	Anmäld frånvaro	Oanmäld frånvaro
Staffan Kemi (ordförande)	6	0	0
Mårten Augustsson (vice ordförande)	6	0	0
Mats Antonsson (kassör)	6	0	0
Sofia Linde (sekreterare) ¹	0	1	0
Mimmi Cambladh (sekreterare) ²	4	1	0
Theodor Mitilinos (ledamot) ¹	1	0	0
Vakant (ledamot) ²	-	-	-
Alice Wilhelm (förste suppleant) ²	1	0	0
Alica Wilhelm (andre suppleant) ¹	3	2	1
Vakant (andre suppleant) ²	-	-	-

1) endast t.o.m. 18/3

2) fr.o.m. 18/3



Johan, instruktör på Kai Out West 2017

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

Tänk vad tiden går fort, snart är det tre år sedan jag tog 5:e dan. Vad är nästa mål?, brukar jag få frågan. Jag har aldrig varit speciellt "karriärsdriven" och haft som mål att jag måste gradera inom en viss tid. Jag vill träna jujutsu och ha kul, det är mitt mål. Men om man ska få en högre grad i det läge som jag är så måste man in mer på den nationella nivån, att instruera på läger utanför klubbens väggar. Jag har fått förtroende för det under 2017 och det är roligt men samtidigt nervöst.

Ett annat mål är ju självklart att få sina elever att gradera och det är roligt att klubben fick så många nya brunbälten under 2017, fler än på mycket länge. Tyvärr ingen som graderade till dan-grad, det fanns planer men de fick läggas lite åt sidan p.g.a en flytt. Men vi ser framåt och tror att klubben kommer ha minst tre nya svartbälten när 2018 är slut.

Likabehandlingskommittén

Syftet är att alla som medverkar i föreningens verksamhet ska känna trygghet och gemenskap och föreningen ska vara fri från diskriminering. Under 2017 har ett första utkast till en Likabehandlingsplan skapats och genom diskussioner och kommentarer från styrelsemedlemmar är målet att Likabehandlingsplanen sakta men säkert utökas till ett användbart dokument.



Bidrag

Under det gångna verksamhetsåret ansökte vi om följande bidrag:

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

Till LOKAK rapporterades 309 träningstillfällen (327 år 2016, 365 år 2015) med totalt 1972 deltagare (22317 respektive 2197) i åldern 7-25 år

För första gången ansökte vi om hyresbidrag. Det krävde lite nya ansökningshandlingar och en brandstege till lokalen men resultatet blev 50 000 kr, för bara halva året. Åren framöver kan vi ansöka igen, för helår. Enligt Idrottsförvaltningen kommer det att kunna hamna runt 70 000 kr per helår.

Lokalkommittén

Det har varit lite stiltje vad gäller fixande i lokalen under året. Delvis beroende på att ordförande Mårten flyttade till Lund för studier efter sommaren. Men det finns nu en uppdaterat åtgärdslista och hyresbidraget krävde att vi köpte in och monterade en brandstege mot det fönster som ledde till en nödutgång på utsidan av ett av fönstren. Framöver behöver vi fixa dels inför Ungdomslägreten men också göra vissa förändringar i omklädningsrummen och i kök/kontoret så vi hoppas på några engagerade personer under 2018.

Lokalsökarprojektet

Staffan har under hela året fortsatt titta på lokaler via Objektivision.se ända fram till årsskiftet då projektet lades på is i 1,5-2 år då vi har ett 3-årskontrakt och vi inte har råd att betala dubbelt speciellt länge. Det är 9 månaders uppsägningstid så den tiden kan vi behöva betala dubbelt men vi måste förstås minska tiden för dubbelhyra.

Under sommaren fick vi reda på att TeoGe skulle få en ledig lokal en trappa över oss. Lokalen var på 157 kvm och skulle passa oss bra för att kunna minska ned våra träningsdagar till två och ändå få plats med all nuvarande träning. Dock behöver vi ha träning fyra dagar per vecka för att få hyresbidraget från Idrottsförvaltningen. Tyvärr visade det sig att bidraget inte skulle bli så högt per år som vi hade hoppats och hyreskostnaden skulle bli högre än vår nuvarande samt att en upprustning skulle gå på strax över 100 000 kr för att få lokalen i träningsbart skick. Den ekonomiska situationen ledde till att styrelsen blev oenig och det visade sig inte finnas tid att kalla till ett extra årsmöte på grund av andra intressenter till lokalen.



Så vi var tvungna att tacka nej till möjligheten. Situationen ledde till att styrelsen på ett senare möte diskuterade vilka krav och tankar vi har inför nästa möjlighet till lokal.

Att flytta till Älvsjö centrum är för dyrt, det finns inga parkeringsplatser men kollektivtrafiken är bättre. Vår nuvarande lokal är relativt billig, det finns parkeringsplatser men kollektivtrafiken är dåligt. Dessutom är lokalen smutsig och korridoren är ofta full med skräp.

Fokus ska vara:

- Två mattor (för att "spara på instruktörerna" samt få plats med fler medlemmar och träningstillfällen)
- Ekonomiskt, vi måste ha råd genom att i värsta fall höja avgiften
- Bra kommunikationer, både kollektivt och parkeringsplatser
- Egen ingång (helst, för att vi ska ha en snygg ingång)

Bra ställen kan vara vid Willys och området däromkring eller Solberga/Västberga eventuellt kan området vid gamla Ericsson vara bra om hyrorna är överkomliga. Problemet hittills har varit att få lokaler har tillräcklig höjd, 3 meter, eller är villiga att hyra ut till idrottslig verksamhet. Alla hittills vill hyra ut till kontor eller butiker. Så det är mest lagerlokaler som passar både oss och uthyraren, vilket minimerar urvalet och platserna.

Läger



Emma, aktivaste elev på påsklägret

Under 2017 har medlemmar från klubben åkt och tränat på följande läger:

10-12 februari. Ungdomsläger i vår dojo. Runt 20 personer i åldrarna 14-25 från olika klubbar i landet kom och tränade för bla Karin Ersson 5 dan.

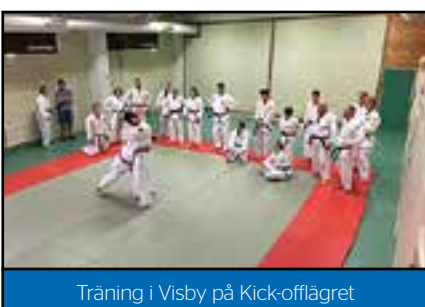
14-17 april. Påskläger i Linköping. 24 elever + några sambos åkte detta år. Det största antalet elever på väldigt länge, kanske någonsin.

1-6 juli. Sommarläger. I år åkte 7 medlemmar totalt men alla tränade inte hela lägret. Ingen buckla vann vi, den vann Umeå. Det var nog rättvist eftersom de hade flest deltagare sett till faktiska personer.

Sommarlägret för barn ställdes in p.g.a för få deltagare totalt, men fyra barn från klubben hade anmält intresse att delta.

4-7 augusti. Kickofflägret i Visby. Dit åkte Johan Landgren och Teo Mitilinos. Ett bra läger med träning på förmiddagen och sen ledigt för att strosa runt i Visby eller åka runt på Gotland. Till Visby åkte det fler än till Oxelösund sett till hela lägret.

6-8 oktober. Höstläger i Uppsala. Till Höstlägret åkte endast en från vår klubb. Det var Rostislav, vårt nyaste orangebälte som flyttat hit från Luleå.



Träning i Visby på Kick-offlägret



21 oktober. Barnläger i Uppsala. Carl Hansson åkte dit som ensam medlem från klubben.

28-29 oktober. Kai Out West. Theo Mitilinos, Alice Wilhem, Nova Roberts och stödmedlem Anders Klang deltog tillsammans med Johan Landgren som var instruktör på lägret.

11 november. Bältesläger. Klubben arrangerade ett träningsläger med fokus på gradering med Stefan Forsman som inbjuden instruktör och Johan Landgren från vår klubb. Ca 25 elever från olika klubbar deltog.

18 november. Barnläger i Västerås. Eloise och Philippe Brun reste iväg för att träna för Emma-Johan.

Johan Landgren och Mimmi Cambladh har även deltagit på tre "Fokusträningsläger" arrangerade av Malin Bohlin men med Karin Ersson och David Gülger som instruktörer.



Bälteslägret 2017



Vinnare av Potatispoklen, Kai Out West

PR-kommittén

Reklamdagarna för att sätta upp lappar i närområdet hölls 14 januari och 26 augusti.

Hemsidan har uppdaterats löpande med information om klubbens aktiviteter under året.

SOCIALA MEDIER:

Facebook har blivit en naturlig PR-kanal för saker som sker i och kring klubben. Vi har under året lagt ut hundratals bilder genom 34 inlägg som setts av totalt över 10 200 personer, i snitt 300 personer/inlägg. Högst var 1972 för inlägget att Johan och Anders vann Påsklägerkampen för gruppen 1 kyu-5 dan. Vi har 87 % svarsfrekvens, med under 1 timme svarstid. Det är 163 som gillat oss och vi har 162 följare.

Utbildning

Under 2017 har vi inte skickat så många instruktörer på utbildning. Datumen har inte riktigt passat för de som skulle gå kursen. Men lite har vi hunnit med. Men även om våra instruktörer inte deltagit på så många renodlade kurser så har flera åkt på träningsläger och på så vis lärt sig mer som de sedan spridit till sina elever.

25 februari. Instruktörsträff i Alingsås med Tony Hansson som instruktör. Johan Landgren åkte dit.



18 mars. D-kurs i Högdalen. Emily Lindqvist och William Frejd deltog.

26 augusti. Kick-off för klubbens instruktörer. Tobias Back var inbjuden instruktör. Vi fick flera bra tips om hur man varierar fallträning och kihon så det inte känns enformigt för eleverna.

18 november. Systemrevideringsträning i Uppsala. Johan Landgren har deltagit på en helg med systemrevideringsträning. Inbjudna var instruktörer med lägst 3 dan och ca 20 personer från hela landet var där. De tränade ett flertal "kanske-tekniker" och diskuterade mycket om hur vi ska träna i framtiden.

Dessutom skulle Johan Landgren och Staffan Kemi gått en förlängningskurs för sin elit-licens men det första datumet i maj ställdes in och på det andra under hösten var Johan upptagen och Staffan var tyvärr skadad.

Fest



Jubileumstårta när klubben fyllde år

Festkommittén har under det gångna året anordnat grillning och brännboll för barn och vuxna i samband med avslutningen av vårterminen och en mindre avslutning med korv och pepparkakor när höstterminen var slut.

Under året fyllde klubben 25 år och därför anordnades 23 september en lite större fest med träning för barn tillsammans med sina föräldrar och storfika med jubileumstårta. Förtjänsttecken delades ut till personer i klubben som bidragit till verksamheten genom åren. På kvällen avslutades allt med middag på restaurang och karaoke.

Utmärkelser



Glada vinnare på påsklägret

På påsklägret vann klubben stora pokalen för aktivaste klubb för första gången sedan 2008

Emma Svensson vann medalj för aktivaste elev i sin grupp på påsklägret.

Johan Landgren och Anders Larsson (Umeå) vann stiltävlingen, i svartbältesklassen, som hölls på Påsklägret.

Övriga pallplacerande från klubben var Milena, Alfred och Simon som fick pris i form av en t-shirt för silvermedalj respektive bronsmedalj i sina respektive klasser. Även om de inte kom på medaljplatser så kämpade Theo, Mårten, Fredrik och Jihad på bra och bidrog till att göra stiltävlingen till en riktigt kul tillställning.



2017 hölls den första knattekampen. En partävling för barn i knattegrupp. Vinnare var Laura Acatrinei och Nora Åhlund.

Gruppbytarveckan (Jubileumsveckan) hölls 17-21 september och detta år ville 5 elever träna alla pass. Det var Manuel, Nova, Philippe, Eloise och Abbe.

Klubben vann Potatispokeln för aktivaste klubb på Kai out West i Alingsås.

Oskar Wikström och Tage Solgren hade 100% närvaro under vårterminen. Emil Daoud, Gustav Rimbark, Elis Ahn Hillerström, Acke Milzon, Artur Shatokhin hade 100% närvaro under höstterminen.

På klubbens 25 årsjubileum fick Johan Landgren Svenska Budo och kampsportsförbundets förtjänsttecken nr 5.

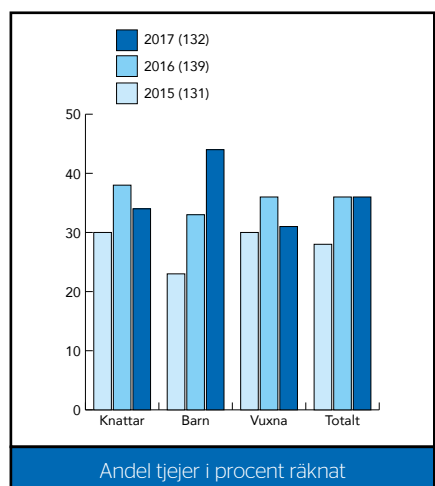
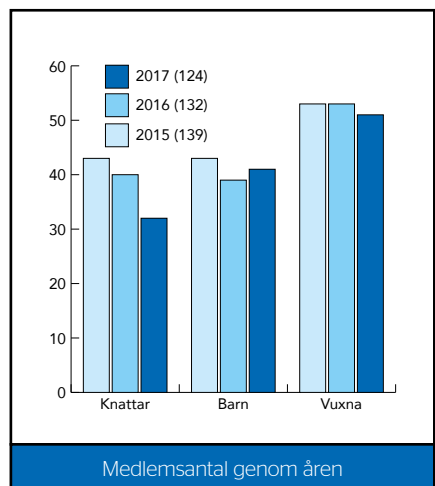
Mimmi Cambladh fick Svenska juditsuförbundets förtjänsttecken i silver. Mårten Augustsson, Theodor Mitilinos, Alice Wilhelm och Sofia Linde fick motsvarigheten i brons.



Medlemsstatistik

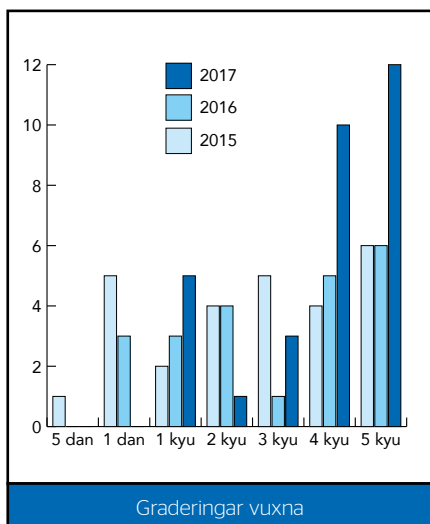
2017 var det år då vi hade minst antal medlemmar sedan vi flyttade till vår nuvarande dojo. Det var också första gången på över tio år som vi minskade två år på raken. På vuxen- och barnsidan är det inte större förändringar, de tar ut varandra även om de vuxna nu har krympt med i genomsnitt nästan ett par medlemmar i tio års tid. Det är alarmerande eftersom färre vuxna leder till färre som kan fungera som funktionärer. Barnen har pendlat länge kring ca 40 medlemmar men knattarna har minskat för andra året på raken och är nu lägre än de varit de tre senaste åren. Å andra sidan är de fler nu än de var i många år innan 2015. Så även om det kanske inte är jätteförändringar totalt så bör PR-kommittén arbeta hårt under 2018 för att ta hand om de medlemmar vi har men också se till att vi får många nya, både bland knattar och framför allt vuxna.

Tittar vi på andelen tjejer i klubben så är den totala andelen kvar på förra årets "all time high" samtidigt som vi kan se skillnader i grupperna. På barnsidan fortsätter tjejernas andel att ta stora kliv framåt medan det bland knattar och vuxna har minskat något. Eftersom barnen t.o.m har ökat i antal så visar det att det är tjejer som lockats till klubbens barngrupper. Samtidigt är andelen tjejer bland knattar och vuxna fortfarande högre än de varit på tio respektive 15 år så vi bör nog se framtiden an med tillförsikt, utan att ligga på latsidan. Vi vet att tjejer som ledare är oerhört viktiga för andelen tjejer i de lägre åldrarna.





Graderingar

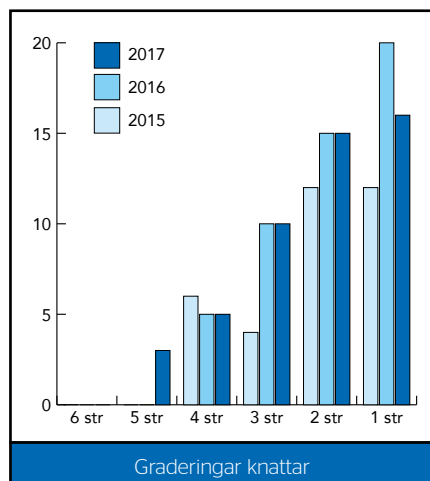
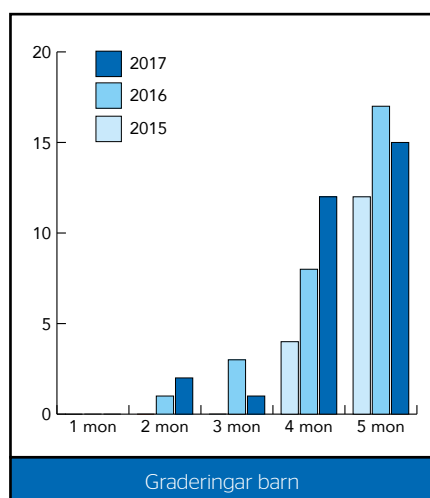


Årets vuxna har inte graderat så högt som föregående år men desto större andel av de vuxna har graderat. 61 % av alla vuxna har graderat, visserligen är det några som har graderat två gånger under året, från vitt till gult och orangea. Det var sex år sedan andelen var så hög för de vuxna. Det är även en uppåtgående trend sedan några år tillbaka.

För barnen så var det nästan lika höga siffror som förra året, i år tog sig två barn blått, vilket var flera år sedan. För barnen var det 73 % som graderade. Bra jobbat!

Knattarna tog sig även de ett steg högre på stegen, tre elever tog fem streck. Antalet som tog ett nytt steg var nästan identiskt med förra året, 49 st. Bra jobbat!

Så trots att vi blivit färre så har våra kvarvarande medlemmar examinerats i en högre grad jämfört med de senaste åren. En stark ljuspunkt i det lite mörkare kring det fallande antalet medlemmar. Vi är starkare och mer träningsvilliga än på länge, även om vi är färre.



Staffan Kemi
(ordförande)

Mårten Augustsson
(vice ordförande)

Mats Antonsson
(kassör)

Mimmi Cambladh
(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 2017



Förvaltningsberättelse

Resultaträkning

Intäkter	Budget 2017	Resultat 2017	Resultat 2016
Medlemsintäkter	160 000,00	153 450,00	162 605,00
Varuförsäljning	34 000,00	30 050,00	43 575,97
Café	1 000,00	1 262,00	1 338,00
Bidrag	45 000,00	90 360,00	46 848,00
Egna läger	10 000,00	9 260,00	6 430,00
Kurser och uppvisningar	1 500,00	0,00	0,00
Graderingsintäkter	13 500,00	16 250,00	11 450,00
Övriga intäkter och ränta	0,00	500,00	0,00
Summa intäkter	265 000,00	301 132,00	272 246,97

Kostnader

Medlemskostnader	24 000,00	25 092,00	26 771,00
Varukostnader	29 000,00	25 468,00	34 345,00
Administration	7 500,00	7 279,90	7 031,20
Utbildningskostnader	17 000,00	11 265,00	16 315,00
Marknadsföring	3 000,00	1 298,75	2 486,80
Sammankomster	18 000,00	8 386,18	4 450,75
Lokalhyra	138 000,00	137 860,00	136 284,00
Drift och underhåll	0	1 768,50	16 829,65
Graderingskostnader	15 500,00	15 232,00	19 935,20
Egna läger	4 500,00	4 700,00	5 788,54
Kurser och uppvisningar	0,00	0,00	0,00
Förbrukningsinventarier	4 000,00	3 476,43	3 876,00
Avskrivningar på inventarier	0,00	0,00	0,00
Övriga kostnader	2 000,00	1 056,80	2 449,00
Summa kostnader	262 500,00	242 883,56	276 562,14
Resultat	2 500,00	58 248,44	-3 880,10

Balansräkning

Tillgångar	2017-12-31	2016-12-31
Handkassa	6 082,00	1 067,00
Plusgiro	108 954,55	56 391,11
Förutbetalda kostnader	35 035,00	34 465,00
Fondkonto	259 131,07	259 566,05
Varulager	12 400,00	12 300
Inventarier (inkl. avskrivning)	0,00	0,00
Summa tillgångar	421 602,62	363 789,16

Skulder och eget kapital

Skulder	0,00	0,00
Ingående balans	363 354,18	367 669,35
Reslutat	58 248,44	-3 880,19
Summa skulder och eget kapital	421 248,44	363 789,16

Revisionsberättelse

Till föreningsstämman i Älvsjö Ju-jutsuklubb.

Vi har granskat bokföringen och styrelsens förvaltning i Älvsjö Ju-jutsuklubb för 2017. 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 revisions sed 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 2017.

Stockholm 2017-03-11

Stockholm 2017-03-11

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	2
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.	Huvudskydd	3
35.	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