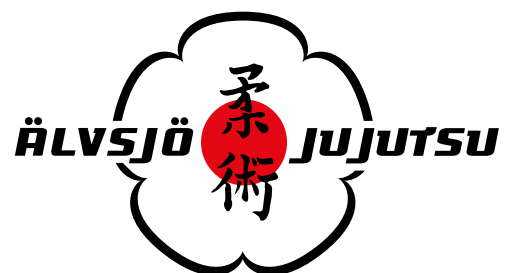


# Årsberättelse 2024



## Innehåll

<b>Verksamhetsberättelse 2024 .....</b>	<b>3</b>
Administration.....	5
Förbundsanslutningar.....	5
Huvudinstruktören.....	5
Likabehandling.....	5
Bidrag.....	5
Lokalkommittén.....	5
Lokalsökarprojektet.....	5
Läger.....	5
PR-kommittén.....	6
PR-kommittén sociala medier.....	6
Utbildning.....	6
Fest.....	6
Utmärkelser.....	7
Medlemsstatistik.....	7
Graderingar.....	7
<b>Ekonomi 2024 .....</b>	<b>10</b>
Förvaltningsberättelse.....	11
Balansräkning.....	11
Revisionsberättelse.....	12
<b>Inventarielista .....</b>	<b>13</b>
<b>Klubbiblioteket .....</b>	<b>14</b>

# Verksamhetsberättelse 2024



## Ansvarsposter & instruktörer

### Styrelsen

Ordförande:	Staffan Magnusson
Vice ordförande:	Magnus Östlund
Sekreterare:	Miroslav Durdevic
Kassör:	Mats Antonsson
Ledamot:	Fredrik Wallenman
Suppleant 1	Tim Gyldberg
Suppleant 2	Milena Mackowska

Närvaro på styrelsemöten 2024	Närvaro	Anmäld frånvaro	Oanmäld frånvaro
Staffan Magnusson (ordf)	6	0	0
Magnus Östlund (v.ordf)	1	0	5
Mats Antonsson (kassör)	6	0	0
Miroslav Durdevic (sekreterare)	4	2	0
Fredrik Wallenman (ledamot)	4	2	0
Tim Gyldberg (förste suppleant)	3	2	1
Milena Mackowska (andre suppleant)	5	1	0

### Ansvarsområden

Revisor:	Erik Lindqvist
Revisorssuppleant:	Johan Landgren
Valberedning:	Karin Dunér Lindqvist (s)

### Ekonomikommittén

Ordförande:	Mats Antonsson
Bidrag:	Staffan Magnusson
Inköp:	Johan Landgren

### Festkommittén

Ordförande:	Tim Gyldberg (fram til 31/5) Milena Mackowska (från 1/6)
Ledamöter:	Karl Kjellin Mikael Romanov

### Lokalkommittén

Ordförande:	Milena Mackowska
Ledamot:	Vakant

### Medlemskommittén

Ordförande:	Magnus Östlund
Fototavelansvar:	Magnus Östlund
Ju-jutsupassansvar:	Johan Landgren
Likabehandlingsansvarig:	Mats Antonsson

### PR-kommittén

Ordförande:	Johan Landgren
Internetansvar:	Johan Landgren
Sociala Medier:	Staffan Magnusson (Facebook) & Johan Landgren (Instagram)
Inre PR-ansvar:	Vakant

### Instruktörer

Johan Landgren	(Huvudinstruktör)
Staffan Magnusson	
Mats Antonsson	
Milena Mackowska	
Tim Gyldberg	
Mikael Romanov	

### Hjälpinstruktörer:

Erik Thorselius	
Tetyana Romanova	(vt)
Linnea Kristoffersson	

## Administration

Styrelsen har i år haft 6 protokollförda möten. 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 undersektion Svenska Jujutsufederationen 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

Under 2024 har fokus för träningen legat mycket på det nya systemet. Vi gick över och tränade enligt det redan i januari vid terminsstarten eftersom Johan hade all information om vad som ingick till alla olika grader. Boken för vuxna släpptes vid påsklägret. För barn gick vi över till det nya efter sommarlovet.

Trots att vuxna tränat hela året på det nya systemet så har det inte graderat så många elever. Mycket nytt som ska tränas in men det är inte hela sanningen. En stor anledning, tror jag, är att vuxna elever inte har haft någon att träna regelbundet med. En del har hög närvaro men många tränar bara en gång i veckan, ibland mindre. Det gör att motivationen minskar och vi ser att en del meddelade att dom slutar i klubben efter flera år.

Vi står inför ett skifte mellan elever som tränat länge och vill sluta eller ta en paus och de nya eleverna som kommer underifrån. Det kommer ta ett tag att bygga upp en ny grupp med grön-blå så vi får inte slappna av utan måste jobba hårt för att ge våra elever fortsatt rolig och kvalitativ träning.

## Likabehandling

Alla som medverkar i föreningens verksamhet ska känna trygghet och gemenskap och föreningen ska vara fri från diskriminering. För att informera om detta har en Likabehandlingsplan skapats. Sedan tidigare har planen satts upp på anslagstavlan i dojo och publicerats på föreningens hemsida. Om någon inom klubben blir utsatt för diskriminering, trakasserier eller liknande kränkande behandling så ska händelsen anmälas till styrelsen. Vem som helst kan anmäla ett missförhållande till styrelsen som skyndsamt ska påbörja utredningen.

## Bidrag

Under det gångna verksamhetsåret ansökte vi om följande bidrag:

Statligt lokalt aktivitetsbidrag (LOKAK), kommunalt medlemsaktivitetsbidrag, hyresbidrag samt från SISU fick vi 12.500 kr (Hållbar ledarskap Projektstöd)

Till LOKAK rapporterades 228 träningstillfällen (285 år 2023, 286 år 2022 och 247 år 2021) med totalt 1 985 deltagare (2 005, 1 966 respektive 1 361) i åldern 7-25.

Antalet träningstillfällen har minskat, rejält, med 20 %. Däremot är antalet deltagare i nivå med tidigare år. Slutsatsen man kan dra är att mycket färre vuxenträningar har blivit godkända för bidrag på grund av att det är färre ungdomar under 20 år i de grupperna. Däremot har barn- och knattegrupperna haft fler tränande, eftersom de ensamt har kommit upp i nästan samma nivå som det totalt varit tidigare.

I år kunde vi söka hyresbidrag då vi beslutade om extra träningstimmar, vi fick 75 000 kr i hyresbidrag, vilket motsvarade 42 % av hyreskostnaden (2019 - 58 % och 2018 - 64 %).

## Lokalkommittén

Under året har det inte fixats så mycket med lokalen på underhållet

Lördag 21 september hade vi städdag i dojo. Det kom 6 personer och vi hann städa det mesta som syns.

## Lokalsökarprojektet

Vi fortsätter med undersökandet om en sammanslagning mellan oss och Högdalen Budoklubb. Styrelserna har diskuterat hur vi kan närma oss en sammanslagning. HBK anser att vi behöver ha en lokal att ta ställning till innan något beslut kan tas, vi vill undersöka på vilka sätt en sammanslagning kan ske. Vi tittar båda på eventuella lokalförslag. Tyvärr vill många lokalförmedlare bara hyra ut till företag som betalar moms. Det har även varit svårt att hitta lokaler som passar för vår idrott. Det verkar bli alltmer klart att det skulle handla om en lagerlokal i ett industriområde, tex Högdalens eller Älvsjö/Hagsätra industriområde men vi tittar även på lokaler i Västberga.

## Läger

### 9-11 februari, Ungdomsläger

Sammanlagt 22 ungdomar från 9 olika klubbar tränade under de tre dagarna.

### 29 mars - 1 april, Påskläger i Linköping

14 medlemmar åkte till det största Påsklägret på nästan 20 år. 400 deltagare!

### 20 - 21 april, Vårmonet

En liten grupp på 5 mon-elever åkte till Nybro för att träna och ha skoj. Ledare var Micke och Tim.

### 20 - 21 april, Fokusläger i Alingsås

Johan åkte på detta lilla läger med 8 deltagare och en instruktör för att få bra träning.

### 11 - 12 maj, Kamikazeläger i Mullsjö

Milena, Micke och Tim representerade klubben på detta läger

### 9 - 10 august, Sommarläger i Kalmar

Milena deltog på sommarlägrets sista dagar när hennes instruktörskurs steg 2 var avslutad.

### 28 - 29 september, Fokusläger i Alingsås

Johan åkte på detta lilla läger med 8 deltagare och en instruktör för att få bra träning.

### 4 - 6 oktober, Höstläger i Uppsala

Johan, Tetyana, Karin, Linnea och Abbe representerade klubben på detta läger. Johan, Karin och Tetyana tränade lördag, Abbe lördag och söndag. Linnea gick "all-in" och tränade alla tre dagar.

### 23 - 24 november, Monemberläger i Kalmar

Vi har varit iväg på läger i Kalmar 23-24 nov med våra mon-elever. 17 barn följde med. Milena var en av instruktörerna, hennes första läger som instruktör. Ledare var JOhan och Tim.

## PR-kommittén

Under 2024 så har vi inte haft en traditionell reklamdag på vår och höst. Istället har Johan Landgren som varit arbetslös åkt runt och satt upp reklamlappar på tavlor vid busshållplatser och tågstationer.

Vi köpte in en gatupratare som står i korsningen där man åker in till dojon. Förhoppningsvis ser omgivningen att vi finns och det lockar in nya elever.

## PR-kommittén sociala medier:

Facebook och Instagram har blivit en naturlig PR-kanal för saker som sker i och kring klubben. Vi har under året lagt ut många bilder och löpande information.

## Utbildning

Vi har externa instruktörskurser och intern utbildning från hjälpinstruktör till instruktör och vi har vår pärm med Ansvarförklaringar vars innehåll förnyas när det behövs och ges till nya funktionärer och ansvarspersoner för interna studier. Anses det behövas skickar vi personer på andra externa kurser.

Johan Landgren deltog under våren 2024 på flera träningskurser med riks- förbundsinstruktörer i samband med kommande systembok.

### 19 maj Idrottskadekurs

Högdalens budoklubb arrangerade. Med kursledare från RF-SISU.

### 6 - 8 augusti, instruktörskurs steg 2

Milena gick förbundets instruktörskurs steg 2 som hölls i Kalmar i samband med sommarlägret.

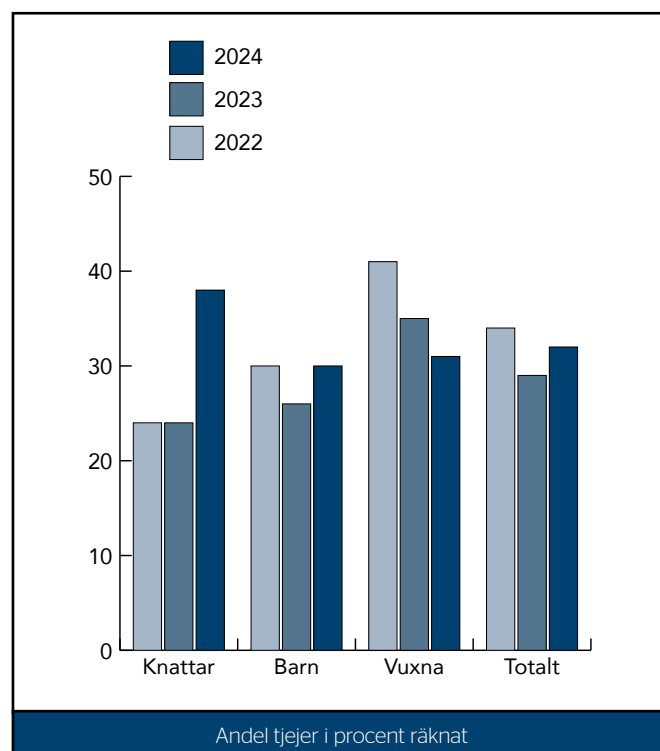
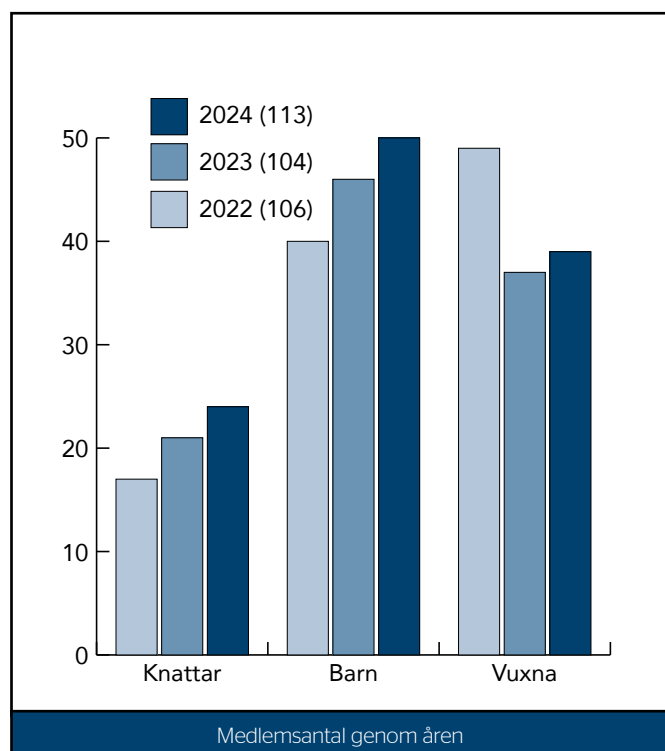
### 7-8 september. Utvecklingskurs för barninstruktörer

Tim och Milena åkte till Uppsala för att få inspiration och lära sig mer i rollen som barninstruktör.

## Fest

I början på maj hade vi en spelkväll för vuxna medlemmar. Totalt sju personer kom och hade en trevlig fredagskväll.

I samband med graderingarna i maj arrangerades en





grillning ute på Älvsjöbadet dit många barn och vuxna kom.

1 november hade vi en Halloweenkväll med träning, mat och film. 12 personer närvarade på träningen varav 4 kom från Högdalen. Sen blev vi färre när det var dags för mat och film, då var vi 6 personer.

14 december hade vi avslutning i dojon efter graderingarna med lekar för barnen. För vuxna medlemmar blev det bowling på "Tolv".

### Utmärkelser

Milena fick medalj som aktivaste elev i sin träningsgrupp på påsklägret.

### Medlemsstatistik

2024 ökade föreningen antalet medlemmar till det högsta sedan 2019. Fortsätter vi med en bättre PR och arbetar vidare med den inre så kanske vi snart kan återgå till det om länge var normalt runt 125-135 medlemmar. Så väl knattar, barn som vuxna ökade, även om det bara var med 2-3 personer. Samtidigt har antalet vuxna varit ostabilt de senaste åren efter Covid. Till våren 2025 slår vi ihop tre vuxengrupper till två för att kunna ha bra träning för alla. Våra knattar fortsätter dock upp i barngruppen och barnen går vidare till vuxengruppen.

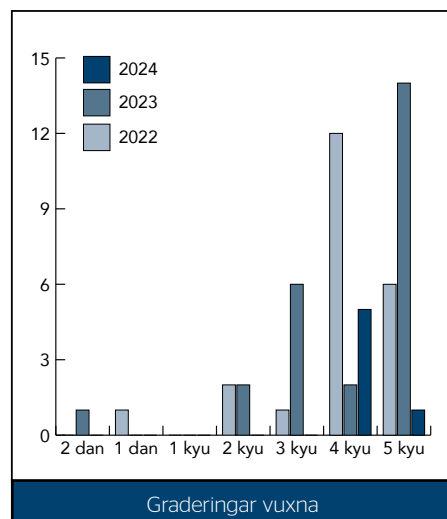
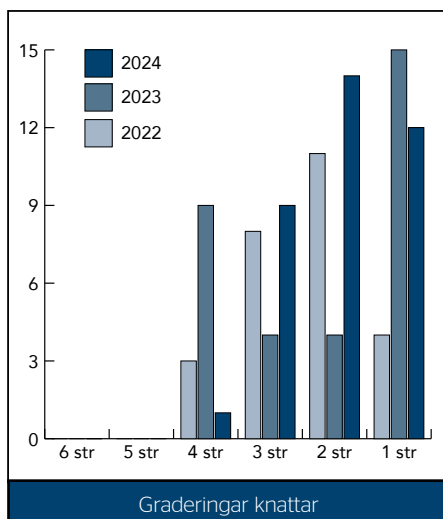
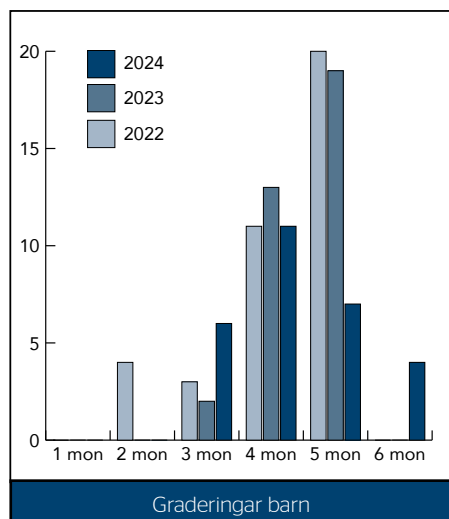
Framför allt ökade andelen tjejer bland knattarna, men även bland barnen, dock inte lika mycket. För de vuxna minskade andelen något. Riktmärket på 30 % tjejer uppnås totalt och bland alla grupperna.

### Graderingar

Förra året var andelen vuxna som graderade det största någonsin, i år blev det i stället den lägsta andelen någonsin, bortsett från 2020 då vuxenträningen i princip ställdes in på grund av Covid. Även antalsmässigt var det lägst. Förhoppningen är väl att det ska bli ett större hopp till nästa år men instabiliteten är problematisk, kanske leder minskningen av antalet vuxengrupper till en bättre träning och högre andel/antal som graderar?

Bland barnen var det inte heller någon toppnotering. Andelen graderade var låg, klart under genomsnittet. Antalsmässigt även det under snittet.

Knattarna har ökat något för varje år de senaste 3 åren därför har även andelen som tagit nytt knattestreck ökat.



---

Staffan Magnusson  
(ordförande)

---

Magnus Östlund  
(vice ordförande)

---

Mats Antonsson  
(kassör)

---

Miroslav Durdevic  
(Sekreterare)

---

Fredrik Wallenman  
(ledamot)

---

Tim Gyldberg  
(supl.)

---

Milena Mackowska  
(supl)



- Föreningen ska arrangera minst ett klubbträningsspass per år med inbjuden instruktör, tex via Ungdomslägret, Bälteslägret eller instruktörsmöte.
- Klubben ska arrangera minst ett läger för utomstående minst en gång per år.
- Föreningen ska anordna minst ett instruktörsmöte per år.
- Föreningen ska i början av varje termin se till att reklam görs för att locka nya medlemmar.
- Föreningen ska anordna en avslutning per termin för barnen och för vuxna på våravslutningen.
- Föreningen ska aktivt uppmuntra att både barn och vuxna åker på läger.
- Föreningen ska arrangera en ansvarsmiddag för kvarvarande ansvarspersoner och en ansvarsfika för de nyvalda ansvarspersonerna.
- Föreningen ska arrangera sommarträning för vuxna.

# Ekonomi 2024



## Förvaltningsberättelse

### Resultaträkning

Intäkter	Budget 2024	Resultat 2024	Resultat 2023
Träningsintäkter	120 000,00	127 113,50	122 164,00
Medlemsintäkter	30 000,00	33 350,00	33 300,00
Varuförsäljning	40 000,00	32 695,00	37 050,00
Café	0,00	595,00	630,00
Bidrag	110 000,00	122 837,00	40 249,14
Egna arrangemang	5 500,00	7 200,00	17 150,00
Graderingsintäkter	10 000,00	8 000,00	13 600,00
Lägerinbetalningar <sup>1</sup>	0,00	55 062,00	14 723,70
<b>Summa intäkter</b>	<b>315 500,00</b>	<b>386 852,50</b>	<b>278 866,84</b>
Kostnader	Budget	2024	2023
Medlemskostnader	20 000,00	20 456,00	20 834,00
Varukostnader	50 000,00	34 805,00	33 913,00
Administration	5 000,00	4 227,90	5 346,40
Utbildningskostnader	13 000,00	7 300,00	13 678,50
Marknadsföring	25 000,00	15 393,25	24 682,29
Sammankomster	4 000,00	6 643,17	3 574,22
Lokalhyra	178 000,00	177 628,00	168 991,00
Drift och underhåll	1 500,00	1 749,35	790,40
Graderingskostnader	10 000,00	6 297,50	13 364,00
Egna arrangemang	4 000,00	2 802,38	14 940,14
Lägerkostnader		57 691,49	
Förbrukningsinventarier	3 000,00	1 506,00	2 043,96
Övriga kostnader	0,00	1 914,00	9 131,07
<b>Summa kostnader</b>	<b>313 500,00</b>	<b>338 414,04</b>	<b>311 288,98</b>
<b>Resultat</b>	<b>2 000,00</b>	<b>48 438,46</b>	<b>-32 422,14</b>

### Balansräkning

Tillgångar	2024-12-31	2023-12-31
Handkassa	0,00	0,00
Plusgiro	47 929,52	215 797,06
Fondkonto <sup>2</sup>	600 000,00	400 000,00
Varulager	24 670,00	17 964,00
<b>Summa tillgångar</b>	<b>672 599,52</b>	<b>633 761,06</b>

Skulder och eget kapital	2024-12-31	2023-12-31
Skulder	0,00	9 600,00
Ingående balans	624 161,06	656 583,20
Reslutat	48 438,46	-32 422,14
<b>Summa skulder och eget kapital</b>	<b>672 599,52</b>	<b>633 761,06</b>

### Förenklad årsbokslut för räkenskapsåret 2024-01-01–2024-12-31

Intäkter	2024	2023	Kostnader	2024	2023
Medlemsavgifter	33 350,00	33 300,00	Verksamhetskostnader	94 547,37	63 616,64
Gåvor och bidrag	122 837,00	40 249,14	Försäljningskostnader	34 805,00	33 913,00
Verksamhetsintäkter	197 375,50	165 637,70	Övriga externa kostnader	202 418,50	210 185,12
Försäljningsintäkter <sup>1</sup>	33 290,00	37 680,00	Övriga kostnader	6 643,17	3 574,22
Övriga intäkter	0	2 000,00			
<b>Summa intäkter</b>	<b>386 852,50</b>	<b>278 866,84</b>	<b>Summa kostnader</b>	<b>338 414,04</b>	<b>311 288,98</b>
<b>Verksamhetens överskott</b>	<b>48 438,46</b>	<b>-32 422,14</b>			
<b>Överskott efter finansiella poster</b>	<b>48 438,46</b>	<b>-32 422,14</b>			
<b>Årets överskott</b>	<b>48 438,46</b>	<b>-32 422,14</b>			

not 1: 2024 även påskläger. not 2: Bokfört värde



## REVISIONSBERÄTTELSE

Till föreningsstämman i Älvsjö Ju-jutsuklubb.

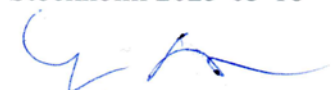
Jag har granskat bokföringen och styrelsens förvaltning i Älvsjö Ju-jutsuklubb för 2024. Det är styrelsen som har ansvaret för räkenskapshandlingarna och förvaltningen. Mitt ansvar är att uttala mig om redovisningen och förvaltningen på grundval av min revision.

Revisionen har utförts i enlighet med god revisionssed i Sverige. Det innebär att jag planerat och genomfört revisionen för att i rimlig grad försäkra mig 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.

Jag har granskat väsentliga beslut, åtgärder och förhållanden i föreningen för att kunna bedöma om någon styrelseledamot har handlat i strid med föreningens stadgar. Jag anser att min revision ger mig rimlig grund för mina uttalanden nedan.

Jag tillstyrker att föreningsstämman beviljar styrelsens ledamöter ansvarsfrihet för räkenskapsåret 2024.

Stockholm 2025-03-18

  
Erik Lindqvist  
Revisor

  
Johan Lundgren

# Inventarielista

## Ännu ej avskrivna inventarier

1.

### Förbrukningsinventarier (avskrivna)

1. Tatami, träningsmatta 1x1m, grön	125
2. Tatami, träningsmatta 2x1m, röd	19
3. Mittsar, stora, mellan, små	21
4. Basketboll	1
5. Fotboll	1
6. Frisbee	3
7. Brännbollsset	1
8. Gummiknivar	9
9. Träknivar	5
10. Gummipistoler (röda)	2
11. Gummipistoler (svarta)	5
12. Kubbspel	1
13. Mikrovågsugn	2
14. Kaffebryggare	1
15. Boxsäck	1
16. Kokplatta	1
17. Vattenkokare	1
18. Soffa	2
19. Skrivare, Samsung ML-1640	1
20. Kyl- och frysskåp	1
21. Diskbänk	1
22. Aerobicmatta Aerobicmatta ca 130kvm	
23. TV/dator-skärm, Andersson 40 tum	1
24. Panasonic VIETA	1
25. Bluetooth-mottagare	1
26. Kastmatta 240x120 cm	1
27. Träningspåk röd	6
28. Träningspåk blå	7
29. Träningspåk svart	3
30. Träningspåk lång	1
31. Ankelvikter	1
32. Robotdammsugare, XV Signature Pro	1
33. Robotdammsugare Neato Botvac D85	1
34. Huvudskydd	8
35. Pilatesboll	1
36. Underarmsskydd	10
37. Boxhandskar	9
38. Klubbiblioteket, se nästa sida	

## Klubbiblioteket

Nedanstående böcker kan du låna av klubben. En del av böckerna tillhör Staffans Magnussons 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. MT-CD, Självbilda- och målbildsträning
4. IMT-CD, Mental styrketräning
5. Prestationspsykologi
6. Här och Nu, en introduktion till
7. 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 teamwork
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

### SJFF: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.alvsjojutsu.se](http://www.alvsjojutsu.se)