

Verksamhetsåret 2024

Gracie Barra Karlskoga



Vi fortsätter utvecklas!

Oavsett om det handlar om vår starkare ekonomi, vår vision som börjar uppenbara sig eller vår träning. Den röda tråden börjar visa sig mer och mer.

Tack för året som varit och för det vi kommer åstadkomma närmaste år.

Tillsammans är vi starka.

Under 2024 har medlemsantalet varit 53st. Detta fördelat enligt följande:

Pojkar 15

Män 25

Flickor 5

Kvinnor 8

75,5% män/pojkar och 24,5% kvinnor/flickor.



Träningar

Under året har träning förlagts till två lokaler: Kapellet på Karlskoga

Folkhögskola och Karlskoga budoklubb. Den primära träningen har varit de fundamentala BJJ-passen där fokus är på kroppsmeکانik och en grundläggande förståelse för rörelserna i BJJ och hur man blir en bra träningskompis. Dessa träningar är öppna för alla oavsett erfarenhet.

Den avancerade gruppen har arbetat på specifika teman och principer för att få en djupare förståelse för den fundamentala jiu-jitsu. Detta träningstillfället har varit tillgängligt för blått bälte och upp. En instruktör introducerar ett tema, koncept eller en teknik och denna får sedan presstestas under passets gång.

Träningarna har bedrivits under följande tider:

Måndag (fundamental BJJ) 18.00 i Karlskoga folkhögskolas kapell.

Onsdag (avancerad BJJ) 18.00 i Karlskoga folkhögskolas kapell.

Fredag (öppen matta) 17.30 i budoklubbens lokaler.

Söndag (barntäning) 10.00 i budoklubbens lokaler.

Söndag (fundamental BJJ) 11.15 i budoklubbens lokaler.

Utöver dessa pass finns en möjlighet att träna i folkhögskolans kapell med "budokursen". Denna träning är förlagd fredagar, cirka 09:30 - 11:45.



Tävlingar

Under 2024 har vi fokuserat på att bygga upp stabila grupper och fokusera på de som precis börjat sin träningsresa. Framåt vill vi åka iväg på fler tävlingar som klubb. Med det sagt har sektionen deltagit på ett par tävlingar under 2024.

17:e februari tävlade Christian Hoffstedt, Anna Lindau, Malin Gadea, Noa J Achrén och Daniel J Backman på BJJ Nation. Detta resulterade i flera medaljer.

18:e maj tävlade Clara Andersdotter i damer +70 Intermediate tillsammans med våra kompisar från Hilti Storfors. 1 guld.

Graderingar

För att vara en mindre klubb håller vi en bra nivå. Detta mynnar naturligt ut i graderingar. Klubben har nu fått flera blåbälten och antalet lilabälten har växt mycket senaste åren. Anmärkningsvärt är Nisses gradering till **brunt** bälte i BJJ.

24:e mars fick Isabel Johrin mottaga **grått** bälte i BJJ av Aron Berge och Jenny Johrin.

19:e april fick Clara Andersdotter Pettersson, Daniel Jokela Backman och Anna Lindau mottaga **blått** bälte i BJJ av Per Eriksson, Eva Torsteinsrud och Christian Hoffstedt

31:a maj fick Ulf Svärddh mottaga **lila** bälte i BJJ av Per Eriksson

5:e juni fick Nisse Larsson mottaga **brunt** bälte i BJJ av Per Eriksson

14:e oktober fick Andrea, Eden, Stenberg mottaga **grått/svart** bälte i BJJ av Christian Hoffstedt och Jenny Johrin

15:e december fick Aston, Kevin och Loke mottaga **grått/vitt** bälte i BJJ av Aron Berge

18:e december fick Tommy Sandberg mottaga **lila** bälte i BJJ av Per Eriksson



Läger och seminarium

Den 10:e februari deltog GB Karlskoga på Hilti BJJ Storfors 10-årsjubileum.

Mycket uppskattat av samtliga.

Den 15:e december höll Eva Torsteinsrud Karlskogas första tjejläger. Totalt hade vi 14 deltagare varav många från den egna klubben. Medlemmarna önskar flera tillfällen framåt.

Övrigt

Under sommaren har sektionens medlemmar haft träningsmöjligheter flera gånger i veckan.


Under februari månad deltog Christian Hoffstedt, tillsammans med Frank, på en utbildning om NPF.

Vi minns alla vår vän och träningskamrat Patrik Jansson. Tack för den tid vi fick spendera med dig och vila i frid.

Karlskoga 01/01/2025

Gracie Barra Jiu Jitsu Karlskoga

genom Christian Hoffstedt

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke at the end.