

ÖJK
BJJ
Verksamhetsplan
2022

Brasiliansk Jiu Jitsu

Innehållsförteckning

Pass och ledare	3
Tävlingar	4
Läger	4
Utbildning	5
Utrustning eller annat förbrukningsmaterial	5
Övrigt	5
Totala kostader	6

Pass och ledare

Under 2022 kommer BJJ fortsatt att arbeta för att kunna erbjuda våra aktiva ett flertal pass i veckan med olika upplägg, för att alla ska kunna hitta något pass som fungerar för dem.

Marqus Olofsson kommer under 2022 fortsätta vara huvudtränare med Ida Stensson som assisterande, men vi vill se över möjlighet till mer hjälp/avlastning från andra i laget.

Önskat schema

Nedan finns ett önskat schema för detta upplägg, med tidsangivelse och ledarfördelning. Detta måste givetvis planeras med övrig verksamhet.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
FYS 1,5 h	Drillar 1h	Tävlingspass 1,5h	Drillar 1h	Öppen matta 2h
	BJJ 2h		BJJ 2h	

Förklaring till pass

Nedan finns en förklaring till passen.

Tävlingspass	Tävlingsförberedande träning. Kräver att den aktive är relativt självgående och gärna har lite tävlingserfarenhet. Ledare finns på plats.
Drillar	Möjlighet för aktiva att repetera och finslipa tekniker på egen hand. Ingen ledare, ta ansvar för egen träning.
BJJ	Tekniker, drillar och sparring i brasiliansk jiu jitsu. Ledare finns på plats.
FYS	Kompletterande träning i sporthallens gym. Ses som komplement till ordinarie träning med syfte att stärka våra aktiva, skadeförebyggande samt för formtoppning.
Öppen matta	Tid för egen träning och sparring, öppet för samtliga. Ingen ledare, ta ansvar för egen träning.

Tävlingar

BJJ vill möjliggöra för sina aktiva att delta i så många lämpliga tävlingar som möjligt. Det finns vedertagna tävlingar som erbjuder högkvalitativa matcher och en möjlighet för klubben att göra reklam för sig. Det finns även några tävlingar som lämpar sig väldigt väl för nybörjare som vi vill kunna skicka aktiva till. De inplanerade tävlingarna syftar till att erbjuda en spridning av tävlingar som motsvarar de aktivas nivåer.

Tävling	Deltagare	Kostnad
Nordic BJJ Open Spring	9	Anm. Avg. 400x9=5400 Resavg. 5000
Nordic BJJ Open Fall	9	Anm. Avg. 400x9=5400 Resavg. 5000
Swedish BJJ Open	5	Anm. Avg 450x5=2250 Resavg. 7500
Svenska mästerskapen	5	Resavg. 8000 Anm.avg 400x5=2000
Östersund Open	10	-
Trondheim Summer Open	5	Resavg. 1000 Anm. Avg 300x5=1500
Trondheim Winter Open	3	Resavg. 1000 Anm. Avg 300x3=900
Copa Branca	4	Resavg. 2300 Anm.avg. 300x4=1200
		Summa: 48 450

Läger

Läger med Mattias Sandström – Graderingsmöjlighet

ÖJK är affilierade med Gracie Barra genom Umeå Kampcenter. Överenskommet i denna affiliering är att huvudtränaren i Umeå, Mattias Sandström är ansvarig för graderingar. Vi vill kunna arrangera två träningshelger i Östersund med Mattias där våra aktiva får graderingsmöjligheter i samråd mellan ÖJKs tränare och Mattias.

Uppskattad kostnad: 6000 kronor

Läger med extern instruktör

För att få in nya tekniker och tankar känner vi att det är nyttigt att ta in en extern instruktör. Vi får gemensamt besluta i planeringen av detta om vi vill öppna upp lägret för externa deltagare eller hålla det internt för ÖJK. Vi hoppas kunna anordna lägret gratis för våra medlemmar alternativt för en väldigt låg kostnad.

Uppskattad kostnad: 15 000 kr

Observera, under 2019 arbetade grapplingsektionen ihop 12928 kronor genom diverse uppdrag (som inte nyttjats under 2020-2021). Pengarna är örönmärkt till grapplingsektionen. Kostnaden kommer alltså i huvudsak att tas från denna kassa.

Utbildning

Domarutbildning

Om en naturlig möjlighet skulle finnas i samband med tävling som våra aktiva deltar i, eller som arrangeras i Östersund vill vi kunna erbjuda våra aktiva att delta i regelseminarium och/eller domarutbildning i BJJ eller SW.

Läger – För tränare

Vi vill att våra tränare ska få möjlighet att delta i seminarium som de känner är relevant för sin idrott. Inspirationen är lika nyttig för deras egen kompetensutveckling och motivation som för lagets.

Uppskattad kostnad: 4 000

Ersätt kostnad för resa om högst 2000 kronor per tränare och år.

Utrustning eller annat förbrukningsmaterial

BJJ har ett behov av att nyttja gemensamt förbrukningsmaterial så som mattor och sjukvårdsprodukter. Beräknad kostnad för detta kommer inte tas upp i denna sektionsspecifika verksamhetsplan.

Under året planeras (minst) två graderingstillfällen. För dessa tillfällen vill vi kunna tilldela våra aktiva bälten utan kostnad. Bälten finns redan i lager hos klubben.

Uppskattad kostnad: Ingen ny kostnad för föreningen då bälten redan finns.

Övrigt

För att tävla internationellt krävs det registrering i internationella BJJ-förbundet. Registreringen måste göras under ett registrerat svartbälte. Tidigare har vi registrerat under olika tränare inom Gracie Barra, vi vill se över möjligheten att registrera oss under vår tränare Mattias Sandström. Mattias är ännu inte registrerad inom IBJJF då kostnaden är hög.

Vi inväntar svar på hur detta skulle kunna lösas genom anslutna klubbar, men en tanke är att fördela kostnaden mellan samtliga klubbar anslutna till Umeå Kampcenter.

Uppskattad kostnad: 8 000 kr

Totala kostnader

Totala kostnader: 81 450 kr

<u>Tävlingar:</u>	<u>48 450</u>
<u>Läger:</u>	<u>21 000</u>
<u>Utbildning:</u>	<u>4 000</u>
<u>Övrigt:</u>	<u>8 000</u>