

Oslo Taekwondo Klubb

Medlem av World Taekwondo (WT),
Norges Kampsportforbund (NKF) og Norges Idrettsforbund (NIF)



Årsberetning 2023



Web-siden



Facebook-siden



SPOND club innmelding



Instagram

Postadresse:

Oslo Taekwondo Klubb
Ålesundg 1 B
0470 Oslo

Treningsadresse

Bislett Stadion, Inngang A
Bislettgata 3
0168 Oslo

Berg skole
John Collets allé 106
0870 Oslo

Web

kontakt@oslotaekwondo.com
www.oslotaekwondo.com

Bankkonto:

9235 17 44563

Organisasjonsnr:

NO 983 888 895

STYREPERIODEN 09.03.22 – 27.03.2023

Styret, møteaktivitet og medlemstall

Verv og posisjoner i klubben perioden, har bestått av følgende personer:

Hovedinstruktør		Jessica B. Stenholm
Styret:	Leder	Stig Ove Ness
	Nestleder	Gitte Østhus
	Medlem	Maria Erenskjold, Tuva Hatlen Kjødnnes og Ole Christian Nilssen
	Varamedlem	Harald Nyberg og Jens Christian Gjesti
Kontrollkomite :	Leder	Asle Fredriksen
	Medlem	Truc Anh Nguyen Phan og Astrid Freja Hjort Nygard
	Varamedlem	Tom Øverland
Valgkomite:	Leder	Erling Svanberg Mytting
	Medlem	Synnøve Birkeland og Anders Galgerud
	Varamedlem	Thien Xuan Nguyen

Styret, kontrollkomite og valgkomiteen ble valgt på årsmøte 9. mars 2022. Det ble igjen et fysisk årsmøte på klubben.

Det har i perioden vært avholdt 4 styremøter, et felles instruktørmøte i august 2022 og januar 2023.

Klubbstyret har valgt Gitte Østhus til å være barneidrettsansvarlig og Stig Ove Ness til å være politiatestansvarlig i perioden.

Antall medlemmer som har betalt medlemskontingent var pr 31. 12. 2022 totalt 211 stk. Vårsemesteret hadde vi betalende 144 medlemmer, mens det på høsten var gått opp til 169 medlemmer. 82 nye medlemmer startet i klubben i 2022, mens 66 medlemmer forlot klubben i løpet av 2022. Utviklingen har vært bra og vi er snart tilbake til 2019 nivå med 227 medlemmer. Våren 2023 har det vært så stor pågang på barnepartiet på Bislett, at vi måtte ha inntektsstopp allerede i uke 1.



28 aug 2021

Bedre klubb del 1 for Oslo Taekwondo Klubb

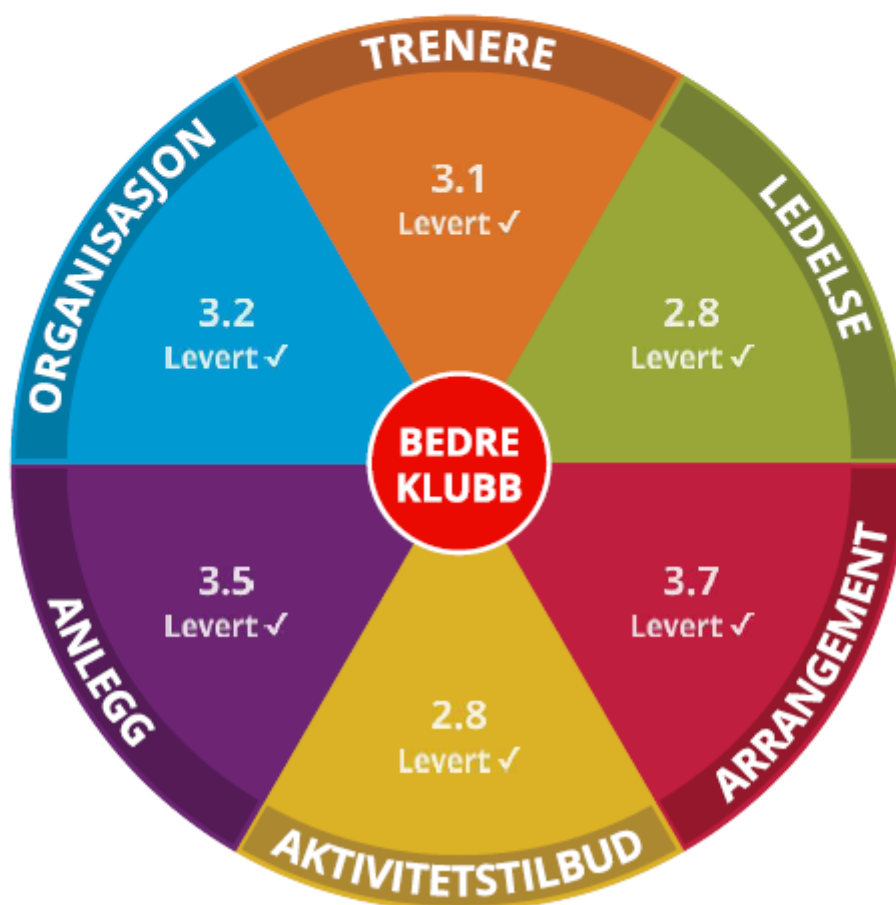
Her ser du hvordan dere har svart på de ulike spørsmålene. Hvert spørsmål har en rangering fra 1-4, der 4 er høyeste score. Ditt gjennomsnitt er: **3.8 av 4.00**

Spørsmål	Din score/Maks
<p>Ble forrige årsmøte avholdt, innen tidsfristen, med innkalling, sakliste og protokoll, i samsvar med kravene i NIFs lovnorm for idrettslag?</p> <p>1: Ikke avholdt, 2: Avholdt, men ikke i samsvar med lovnormen, 3: Avholdt delvis i samsvar med lovnormen, 4: Avholdt helt i samsvar med lovnormen</p>	3/4
<p>Idrettslagets lov skal være i samsvar med gjeldende lovnorm for idrettslag. Styret kan vedta lovendringer for at idrettslagets lov skal være i samsvar med lovnormen. Hvordan har styret forholdt seg til dette?</p> <p>1: Kjenner ikke til kravet om å følge lovnormen, 2: Kjenner til kravet, men idrettslagets lov er ikke i samsvar med lovnormen, 3: Vedtatt endringene, men kjenner ikke til innholdet i lovnormen, 4: Vedtatt endringene og forstår innholdet i lovnormen</p>	4/4
<p>Idrettslag skal bruke et av de godkjente elektroniske medlemssystemene. Gjør ditt idrettslag det?</p> <p>1: Vet ikke hvilke systemer som er godkjente, 2: Kjenner ordningen, men bruker ikke godkjent system, 3: Bruker et godkjent system, men ikke alle medlemmer med, 4: Alle medlemmer i et godkjent system</p>	4/4
<p>Idrettslaget skal ha rutiner som sikrer at idrettens regnskapsbestemmelser etterleves. Har ditt idrettslag slike rutiner på plass?</p> <p>1: Kjenner ikke til kravene, 2: Kjenner til kravene, men har ikke rutiner på plass, 3: Etterleves delvis, 4: Etterleves helt</p>	4/4
<p>Har idrettslagets årsmøte valgt det antall tillitsverv som følger av idrettslagets lov?</p> <p>1: Kjenner ikke til kravet, 2: Kjenner til kravet, men har ikke dekket opp riktig antall tillitsverv, 3: Dekker tillitsvervene, men ikke alle er valgt på årsmøtet, 4: Dekker tillitsvervene og alle er valgt på årsmøtet</p>	4/4
<p>Hvordan jobber styret med politiattester?</p> <p>1: Kjenner ikke til kravene, 2: Kjenner til kravene, men har ikke politiattestansvarlig, 3: Har politiattestansvarlig, men følger ikke opp, 4: God oppfølging</p>	-
<p>Hvordan jobber styret med bestemmelsene for barneidrett?</p> <p>1: Kjenner ikke til kravene, 2: Kjenner til kravene, men har ikke barneidrettsansvarlig, 3: Har barneidrettsansvarlig, men følger ikke opp, 4: God oppfølging</p>	-

Svar på Politiattester og barneidrett, var oppgitt til 4: God oppfølging, men svaret kom ikke med på rapporten vi fikk etter at besvarelsen var sendt inn. Klubben har ikke fått noen kommentarer på dette fra hverken NIF eller NKF, etter at besvarelsen ble gitt inn.

Bedre Klubb – videre utvikling

Under finner du organisasjonshjulet med seks ulike temaer. Dere velger selv hvilke temaer som skal gjennomføres. Alle spørsmålene må besvares innen hvert enkelt tema for å få en score og en rapport for temaet.



Treningslokaler

Klubben har siden juli 2010, fått leie lokaler på Bislett Stadion. 21. juni 2021 signerte klubben en ny driftsavtale for idrettshaller eid av Kultur- og idrettsbygg OSLO KF, med løpetid fra 1.7.2021 til 1.7. 2024. Driftsavtalen betyr at klubben får støtte for å administrere tilsyn i hallen i åpningstiden fra 16:00 på hverdager og i helgene iht. Oslo Idrettskrets gjeldende retningslinjer. Det er Oslo Idrettskrets som tildeler treningstidene i lokalet innenfor de samme tidene. Dette er en standard avtale BYM har med alle idrettslag i Oslo kommune. Klubben har derfor ikke fra sommeren 2021, noen eksklusiv rett til bruk av lokalene på Bislett Stadion.

Lokalene i Bislett Stadion består av 4 små garderober, der 2 og 2 deler felles dusj, trenergarderobe, 2 treningssaler, styrkerom, pause-krok og kontor.

Klubben har selv investert i hyller, sofa, stoler, bord og ikke minst utstyr til styrkerommet. Slik det fremkommer i regnskapet. Treningsutstyr er også innkjøpt i form av pads, puter, hjelmer, vester, elektroniske vester, tjukkas og benker.

Instruktører og høyere graderte utøvere kan få nøkkel til lokalene og står da ansvarlig for å låse opp og igjen inngangsdøra mot Bislettgata. SPOND gruppen til klubben, brukes for å informere andre om at en låser opp utenfor de vanlige treningstidene.

Renhold og indre vedlikehold utføres av klubben iht avtale med BYM avd idrett. Fra våren 2019 har renholdet blitt utført av robotstøvsugere i gangen, ved kjøkkenkroken, og i første sal, med tregulv. Så har det gått på omgang blant klubbens medlemmer å vaske resten av klubben, ny ordning fra høsten var å sette ut fast vasking av inngangsparti, trapp, og garderober til et medlem.

Klubben har også en barnegruppe på Berg skole, der har klubben fått treningstid fra 17:00 til 18:00 på torsdager. Klubben har også fått et eget skap på Berg skole, så nå har enn et sted å ha sparkeputer, pads og drakter liggende.

Treningsaktiviteter

Barnegruppen på Bislett avholder treningen på tirsdager. Barn med hvitt belte trener 17:30-18:30, mens de som har gradert seg til gult belte trener fra 18:30 til 19:30. Ordningen med to treningspartier for barn fungerer bra. I tillegg kommer barnegruppa som trenger på torsdager på Berg skole. Noen av disse er innom på Bislett, på tirsdagstreningene også.

Ungdom, fra 12 år til 15 år, har treningstider på mandager og onsdager fra 18:00 til 19:30. Ungdommer, mellom 12 og 15 år, som har fått rødt belte, minimum 4. cup, kan trene sammen med voksengruppa de dagene det passer for dem. De kan derfor både være på ungdomsgruppa og voksengruppa.

Voksenpartiet fra 16 år og oppover har treninger mandager og torsdager fra 19:30 til 21:00 begge dager.

Torsdager har det vært kamptrening,

Ut over dette har det vært åpnet for egentrening via å opprette en aktivitet i SPOND. De med nøkler har låst opp og åpnet klubben for de som ønsker å trene på denne måten.

Styrkerommet har vært åpent for bruk av foreldre og andre tilsluttet klubben, i klubbens åpningstider fra kl 18:00 til ca 21:00 hver dag. Det kreves at en har gjennomført et sikkerhetskurs for bruk av styrkerommet før en får lov å bruke dette. Aldersgrense for bruk av styrkerommet er satt til 16 år.

Egne kurs og utleie har foregått i helgene.

Det var som vanlig felles sommertrening hver mandag gjennom hele sommeren 2022. Sommertreningen var åpen for de over 12 år, ikke for barnegruppa.

SPOND – Medlemssystem og treningspåmelding:

Styret i klubben valgte derfor å gå over til Club Spond fra 1. januar 2022, som klubbens medlemssystem, da Club Spond er koblet sammen med Spond-App'en og disse to fungerer godt sammen. Fakturering gjøres i Club Spond, men medlemmene får beskjed om betaling i Spond App'en.

The screenshot displays the Spond web interface for Oslo Taekwondo Klubb. The top navigation bar includes 'Hjem', 'Meldinger', 'Innsamling', and the Spond logo. The main content area features a large banner with the club's logo and the text 'Oslo Taekwondo Klubb'. Below the banner are tabs for 'Arrangementer', 'Innlegg', 'Betaling', 'Avstemninger', 'Medlemmer', and 'Pengeinnsamling'. The 'Arrangementer' tab is active, showing a calendar view for 'Uke 03'. Two events are listed: 'Ungdom/Voksen trening - Zoom' on January 18th and 'Barnetrening Zoom' on January 19th. A sidebar on the left contains a list of groups, including 'Oslo Taekwondo Klubb' and various training groups. A right sidebar shows 'Oppmøtehistorikk' with a button to 'Eksporter oppmøtehistorikk'.

Trenerkurs/Antidoping-arbeid

Trenerkurs har vært fulgt opp, for å gi alle som instruerer, både blå, rød og sortbelter godkjente trenerkurs gjennom kurs levert av Norges Kampsportforbund. Første del er Trener I, der del 1 er en hjemmeoppgave på internett med opplæring og en test, så følger del 2 og 3, som er samlingshelger med teori, praksis og tester.

Klubben har også registrert seg som Rent Idrettslag hos Antidoping Norge, og alle aktive utøvere skal gjennomføre antidoping e-læringskurset og ha en antidopingprat med instruktøren.

Informasjon om Rent Idrettslag er publisert på nettsiden og FB siden, og plakaten om Rent IL er hengt opp i klubblokalet på 2 steder.



Ny oppdatert RenIdrett 2022:

Ren Utøver er et læringsprogram for utøvere og ledere på alle nivå i norsk idrett.

Ren Utøver gir deg informasjon om f.eks. regelverk, dopinglisten, dopingkontrollen, kosttilskudd og helsekonsekvenser.

Ren Utøver gjør du på mobilen din. Men det er også mulig å gjennomføre på datamaskin. Du trenger ikke å gjøre alt på en gang fordi programmet husker hvor du ga deg sist. I denne versjonen er også modulene tilpasset ulike målgrupper.

Ta kurset du også: <https://renutover.no/>



RENUTØVER

Jessica Stenholm

HAR GJENNOMFØRT
ANTIDOPINGOPPLÆRING FOR
TRENERE/LEDERE FOR TOPPIDRETTSUTØVERE

MODULER
 Antidopingregler +
 Dopingsjåten +
 Medisinsk fritak +
 Dopingskontroll +
 Biologiske profiler +
 Kosttilskudd +
 Helsesjekkvisner +
 Trenerne og ledere

6. februar 2022

RENUTØVER

Stig Ove Ness

HAR GJENNOMFØRT
ANTIDOPINGOPPLÆRING FOR
TRENERE/LEDERE FOR TOPPIDRETTSUTØVERE

MODULER
 Antidopingregler +
 Dopingsjåten +
 Medisinsk fritak +
 Dopingskontroll +
 Biologiske profiler +
 Kosttilskudd +
 Helsesjekkvisner +
 Trenerne og ledere

6. februar 2022

RENUTØVER

Asle Fredriksen

HAR GJENNOMFØRT
GRUNNLEGGENDE ANTIDOPINGOPPLÆRING FOR
TRENERE/LEDERE

MODULER
 Antidopingregler +
 Dopingsjåten og medisinsk fritak +
 Dopingskontroll +
 Kosttilskudd +
 Helsesjekkvisner +
 Trenerne og ledere

6. februar 2022

RENUTØVER

Erling Mytting

HAR GJENNOMFØRT
GRUNNLEGGENDE ANTIDOPINGOPPLÆRING FOR
TRENERE/LEDERE

MODULER
 Antidopingregler +
 Dopingsjåten og medisinsk fritak +
 Dopingskontroll +
 Kosttilskudd +
 Helsesjekkvisner +
 Trenerne og ledere

6. februar 2022

RENUTØVER

Anders Galgerud

HAR GJENNOMFØRT
GRUNNLEGGENDE ANTIDOPINGOPPLÆRING FOR
TRENERE/LEDERE

MODULER
 Antidopingregler +
 Dopingsjåten og medisinsk fritak +
 Dopingskontroll +
 Kosttilskudd +
 Helsesjekkvisner +
 Trenerne og ledere

6. februar 2022

RENUTØVER

Astrid Nygaard

HAR GJENNOMFØRT
GRUNNLEGGENDE ANTIDOPINGOPPLÆRING FOR
TRENERE/LEDERE

MODULER
 Antidopingregler +
 Dopingsjåten og medisinsk fritak +
 Dopingskontroll +
 Kosttilskudd +
 Helsesjekkvisner +
 Trenerne og ledere

6. februar 2022

RENUTØVER

Maria Erenskjold

HAR GJENNOMFØRT
GRUNNLEGGENDE ANTIDOPINGOPPLÆRING FOR
TRENERE/LEDERE

MODULER
 Antidopingregler +
 Dopingsjåten og medisinsk fritak +
 Dopingskontroll +
 Kosttilskudd +
 Helsesjekkvisner +
 Trenerne og ledere

12. februar 2022

RENUTØVER

Ole Christian Nilssen

HAR GJENNOMFØRT
GRUNNLEGGENDE ANTIDOPINGOPPLÆRING FOR
TRENERE/LEDERE

MODULER
 Antidopingregler +
 Dopingsjåten og medisinsk fritak +
 Dopingskontroll +
 Kosttilskudd +
 Helsesjekkvisner +
 Trenerne og ledere

7. februar 2022

RENUTØVER

Tom Øverland

HAR GJENNOMFØRT
GRUNNLEGGENDE ANTIDOPINGOPPLÆRING FOR
TRENERE/LEDERE

MODULER
 Antidopingregler +
 Dopingsjåten og medisinsk fritak +
 Dopingskontroll +
 Kosttilskudd +
 Helsesjekkvisner +
 Trenerne og ledere

7. februar 2022

RENUTØVER

Gitte Østhus

HAR GJENNOMFØRT
GRUNNLEGGENDE ANTIDOPINGOPPLÆRING FOR
TRENERE/LEDERE

MODULER
 Antidopingregler +
 Dopingsjåten og medisinsk fritak +
 Dopingskontroll +
 Kosttilskudd +
 Helsesjekkvisner +
 Trenerne og ledere

7. februar 2022



Deltagere på kurs i 2022 fra klubben:

Klubben hadde ingen nye på trenerkurs i perioden

NIF's database for trenerattest barn og ungdom og politiattest:



Seminarer:

17. og 18. september 2022 – Treningssamling kamp:

Som instruktør til samlingen har klubben også i 2022 invitert Steven og Sarah Jennings, som er britiske OL-trenere og tidligere OL-utøvere til å holde samlingen. Samlingen er for unge taekwondo-utøvere, i aldersgruppen 12 til 25 år. Hovedsakelig boende i Oslo Kommune. Det var 10 gang denne samlingen nå har blitt arrangert, uavbrutt siden 2013.

Totalt antall deltager i år var 37, hvorav 18 stk fra Oslo TKD, 4 stk fra KeumGang St.Hanshaugen, 3 stk fra Askim og 12 stk fra Elvebyen/Drammen.

Sarah Jennings, er 3 ganger gullvinner fra VM og bronsevinner fra Beijing OL 2008. Stephen Jennings er tidligere utøver og nå landslagstrener for Storbritannias OL lag. Det var en god gjeng som var samlet og de fikk en god trening sammen med Sarah og Steven.

Klubben fikk støtte fra Oslo Kommune på kr 15 000,- for å gjennomføre denne samlingen. Kampsportfobundet støttet samlingen med kr 7 500,-.



Treningsbilde fra treningen lørdag 17. november



Fellesbilde fra treningen søndag 18. november

15. og 16. oktober 2022 – Mønster trening

Inspirasjonssamling/treningssamling ble gjennomført iht planen med grandmaster Paulo Martins fra Portugal, som instruktører. Det var totalt 25 deltager på samlingen. Fra følgende steder: Oslo TKD 8 stk, 2 stk St.hanshaugen, 1 stk OSI, 3 stk Nesodden, 4 stk Drammen og 7 stk Askim.



Fellesbilde fra treningen lørdag 15. oktober



Treningsbilde fra treningen lørdag 15. oktober

Klubben fikk støtte fra Oslo Kommune på kr 12 500,- for å gjennomføre denne samlingen. Kampsportfobundet støttet samlingen med kr 7 500,-.

Ungdomskomite:

OTK opprettet en Ungdomskomite i 2022. Tanken bak er å gi ungdommen en stemme i hverdagen; både på og utenfor trening.

Komiteen ble valgt av ungdomspartiet selv og besto i 2022 av: Emil, Mikkel, Marie og Diana. Leder av komiteen første halvår 2022 var Emil. Leder av komiteen andre halvår 2022 var Mikkel. Det ble satt opp en postkasse i dojangen samt laget skjemaer for tilbakemeldinger. Her kan man skrive ønsker og kommentarer som gjelder treningen, men også forslag til sosiale

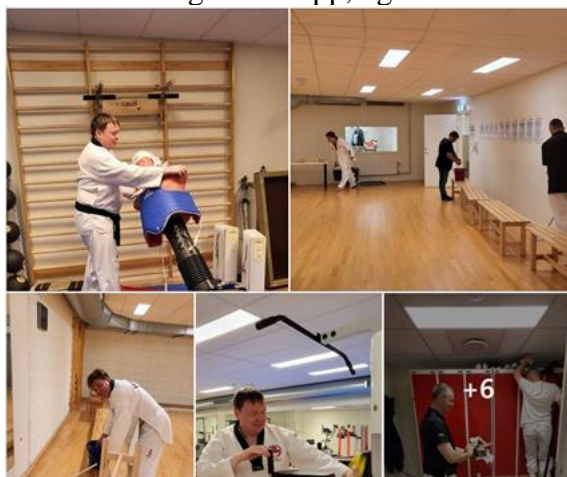
aktiviteter man ønsker klubben arrangerer, som f.eks. bowling kveld, kino tur, etc. Forslagene kan «sendes» anonymt.

I 2023 er gjennom en bowling kveld i februar (30 påmeldte), og komiteen ønsker å motivere sine lagkamerater til å komme med flere forslag, så man kan styrke samholdet enda mer på ungdomspartiet.

Sosiale aktiviteter

21. juni 2022 – Vaske klubben kveld

Som vanlig trenger klubblokalene litt ekstra omtanke og stell et par ganger i året, så første sommertrening i 2022, ble det endelig tid til å ta en litt grundigere vask av lokalene. Mange stilte opp, også avsluttet vi med en liten matbit på Eldhuset etterpå.



21. august 2022 – Instruktørmøte i hagen hos Maser Asbjørn

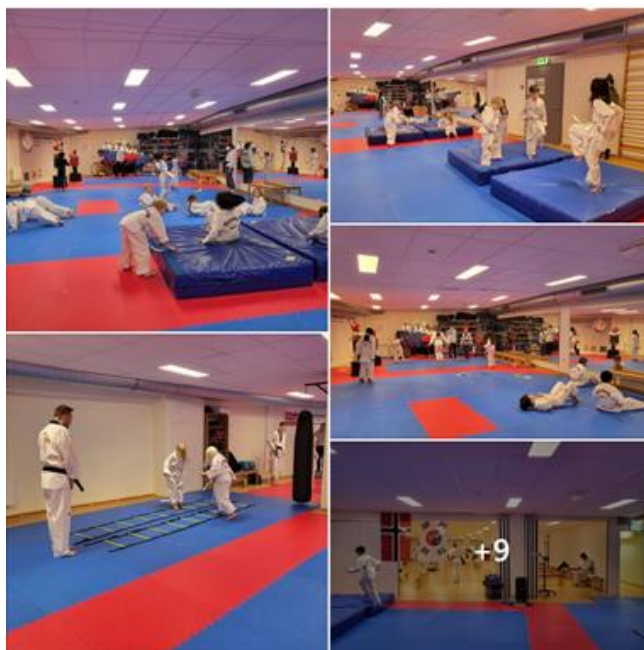
Alle klubbens instruktører var med på instruktørmøte i det som skulle bli i hagen hos Master Asbjørn, men som endte inne, grunnet dårlig vær denne dagen.

Gjennomgang av treningene for høsten, og avklaringer mellom instruktørene sto på planen. Vi har mange ønsker om hva vi skal få til, men tiden rekker ikke til når vi så skal prøve å få satt opp tider og datoer.

Samlingen ble avsluttet med litt mat og kos, rundt spisestuebordet inne.

18. september 2022 - Barneleker

18. september fikk vi igjen avholdt barnelekene! En god aktivitet kveld for de som går på barnepartiene, både på Bislett og Berg, når vi samler de til en og en halv times felles sirkeltrening med 15 forskjellige stasjoner. Litt over 60 barn deltok denne gangen her.



2. november 2022 - Halloween kveld for ungdomspartiet (onsdag)

Gjentok OTK suksessen fra 2021 og avholdt Halloween kveld for ungdomspartiet. 17 påmeldte dukket opp i fine kostymer og hadde det gøy med forskjellige leker og konkurranser. Klubben serverte pizza og brus, og delte ut premier til alle.



11. til 13. november 2022 Instruktørtur til Kragerø

Helgen 11.-13.november var instruktørene samlet til seminar i Kragerø. Det hele ble innledet med diskusjoner ledet av Master Astrid og Master Asbjørn. Det ble gode refleksjoner over helgens tema. Hvilke rammer har vi som instruktører i forhold til de vi instruerer. Nødverge, plikter og rettigheter. Vi har mange forskjellige typer mennesker som trener hos oss, og noen har spesielle utfordringer som vi som instruktører må ta hensyn til.

Her er det fremdeles mye arbeid som gjenstår innenfor idretten i å lage gode felles retningslinjer. Vi var så heldige å ha med Professor dr.juris Marit Halvorsen på link. Hun ga oss god innsikt i hva vi har av rettigheter og plikter innenfor dagens regelverk. Men også hvor det er mangler. Det er klart at dette er et tema det bør diskuteres mer.



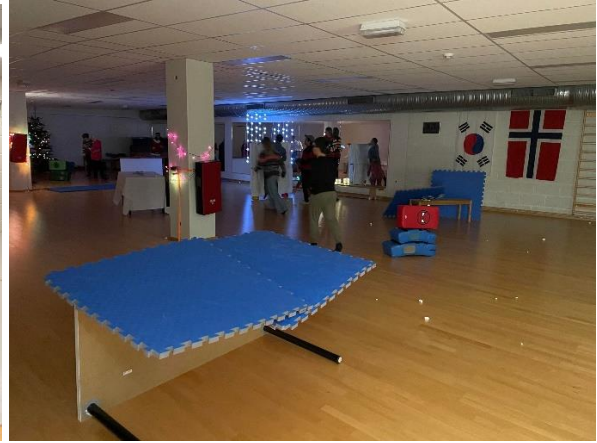
Onsdag 7. desember 2022 – Julefesten

Var det den årlige julefesten for ungdom- og voksenpartiet på klubben. Julenissen var dessverre opptatt i år, så årets julefest ble litt annerledes enn tidligere. Folk møtte opp i julegensere og hadde med seg skibriller eller andre briller, da julefesten startet med snøballkamp (med marshmallows)! Etter snøballkampen var det mat fra TinTin, som alltid smaker bra.

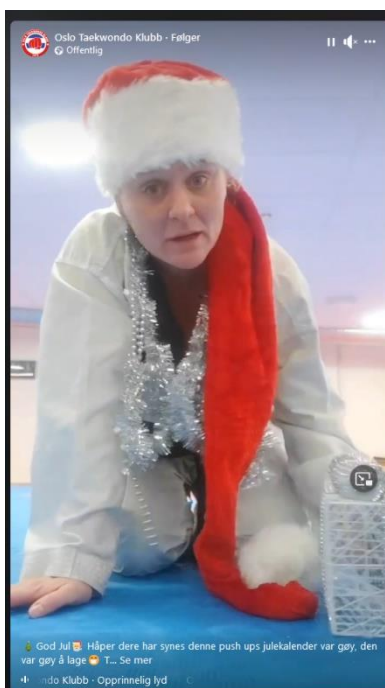
Da julenissen som sagt dessverre ikke kunne komme, ble det pakkelek, så alle fikk gave likevel. Kvelden sluttet av med å finne vinneren av det flotte juletre (sponset av Master Asbjørn, stor takk igjen i år!). Konkurransen gikk på at den med beste kihap vant treet. Vinneren ble Josefine Nilssen

14. desember 2022 – Førjulstrening:

Ble det holdt en førjulstrening på klubben, som ble avsluttet med pizza og 2 timers bowling for voksenpartiet. Der var 12 som deltok ila kvelden, og der var god stemning. Voksenpartiet ønsker å gjenta dette arrangementet i 2023.



1. til 24 desember 2022 – Julekalender på Instagram:



9. februar 2023 – Bowling kveld for ungdom

Ungdomsgruppa fikk avviklet bowlingkveld med pizza på Solli plass. 29 stk deltok og stemningen var god, med Master Asle som god instruktør også i bowling på hvordan dette skulle gjøres.



Forsikring

Klubbens medlemmer er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund (NIF) tom 12 år og i Norges Kampsportforbund (NKF) fra 13 år. Klubben betaler forsikringspremie til NKF for de over 12 år, mens forsikringen hos NIF for de tom 12 år er gratis for klubben.

Klubben har tegnet egen underslagsforsikring hos Gjensidige etter krav iht NIF's lover. Klubben har tegnet egen innboforsikring på kr 1 000 000,- hos Gjensidige, økt sist gang 27. januar 2021. Forsikringsnr hos Gjensidige er 83166170

Økonomi

Klubben har i 2022 hatt et meget godt økonomisk år.

Regnskapet for klubben for 2022 består av 304 poster. Regnskapet gjort opp med et driftsresultat på kr 141988,70 og et overskudd på kr 131 911,34. Mot et budsjettresultat på minus kr 200 000,-. Klubbens egenkapital pr 31. desember 2022 er kr 1 704 883,09

Styret anser at klubben økonomiske situasjon er god.

Utstyrskjøp

Klubben har kjøpt inn litt mindre utstyr gjennom 2022, til bruk på treningene og på styrkerommet.

Profileringstiltak

Klubbens hjemmeside <https://www.oslotaekwondo.com> holdes oppdatert med de større nyhetene.

Klubben har en egen åpen Facebookside <https://www.facebook.com/OsloTaekwondo/> der nyheter legges åpent ut.

I tillegg har klubben 2 interne grupper: <https://www.facebook.com/groups/2322759968/> (som er felles for hele klubben), og en egen for de som er på Berg Skole <https://www.facebook.com/groups/1724493794452990>

Klubbens Instagram fikk comeback i 2022. Vi har fullt med når vi har vært på stevne, hatt dommere til stevne ulike steder i verden, når Tuva og Sunes landslags trening og konkurranser, når vi er på aktivitet og hverdagen på klubben, så her kan man følge med i hva som skjer. Vi har hatt julekalender og instagram konkurranser, det er så bra folk deltar. Dette gjorde vi fikk en økning på 6100% for folk som så våre oppslag, det er en veldig flott stigning. Så Følg klubben Instagramen [oslotaekwondo](https://www.instagram.com/oslotaekwondo/) - <https://www.instagram.com/oslotaekwondo/>



På klubbens SPOND gruppe er det også muligheter for å sende ut meldinger til klubbens medlemmer, på en effektiv og hurtig måte.



Web-siden



SPOND club innmelding



Facebook-siden



Instagram

Logo utstyr:

Alle sortbelter i klubben har nå fått en eller to doboker, med OSLO på ryggen og klubblogo med navn under på venstre bryst. Nye sortbelter eller gamle som kommer tilbake får også dette av klubben. Alle sortbelter får også et sort klubbbelte når de graderer seg til 1. dan.

Styret har laget en overtrekks/treningspakke med utstyr som har OSLO på ryggen og sparkefiguren med OSLO på venstre bryst.

Eir Hol har designet den nye rygglogoen med drage, tiger og spark, som ble tatt i bruk fra høsten 2017. Den nye logoen vil bli brukt på ryggen på overtrekks drakter og t-skjorter fremover.



Klubben har i 2022 kjøpt inn overtrekks dresser, med logo-trykk til salg for medlemmene. I tillegg har klubben trykt opp t-skjorter i barnestørrelser, som selges for kr 50,- pr stk.

Fadderbarn:

Oslo Taekwondo klubb har et fadderbarn, Ho Yung i Sør-Korea, gjennom Verdens Barn, Children of the World.

Konkurranseresultater:

Normal stevneaktivitet igjen fra 2022, så klubben har deltatt på 3 større stevner på østlandet i perioden. Pluss flere Online Poomsae-stevner i perioden.

26. mars 2022 – NC1/ØC 2022 – Elvebyen/Drammen

Oslo Taekwondo klubb hadde denne gangen med flere utøvere til sin første konkurranse under NC1/ØC i Drammen hos Elvebyen Taekwondo Klubb.

Ansgar gikk sin første kamp som kadett B-utøver, og fikk med seg gode erfaringer og en medalje hjem.

Herman fikk dessverre ingen motstander som kadett B-utøver. Ble en veldig enkel gullmedalje å ta hjem etter walk-over.

Emil, vant 2 kamper, kadett B-utøver, og tok da en gullmedalje etter 23-3 og 9-2 seier.

Diana, vant sin første kamp, som Junior B-utøver, med 21-18, men tapte finalen hårfint ved Golden-Point, og derav en sølvmedalje, med mye god læring med hjem.

Filippa, Arman og Mathilde fikk dessverre ikke motstandere eller var syke. Så vi håper de får nye motstandere neste gang.

Coach'er på stevnet var Ole Christian, Asle og Bjørn Tore. Heia-gjengen besto også av Johannes.

Klubben var også representert på arrangementsiden med Maria (Sportdata), Erling (kampdomer) og Gitte (mønsterdommer)



24. september 2022 – NC3/ØC 2022 – Leto-hallen/Eidsvoll

Her stilte klubben med 6 utøvere totalt, og fikk med 5 medaljer tilbake.

Gull til både Johannes (Junior A) og Mathilde (Junior A) i årets siste NorgesCup,

I ØstlandsCupen ble det Gull til Herman (Kadett B), Sølv til Diana (Junior B), Bronse til Filippa (Junior B)

Anders og Ole Christian var coach.

Klubben stilte også med uvurderlig innsats fra Maria som systemteknisk ansvarlig, Stig Ove som dommerleder og Erling som hoveddommer.

Takk til Budosenteret som var arrangørklubb.



26. november 2022 – Norgesmesterskap (NM 2022) og JubileumsCup – Jordal/Tøyen

Sterk innsats i Kyorugi på våre utøvere også denne gang.

I NM ble det Gull til Mathilde (Junior A), og i JubileumsCupen ble det Gull til Leon (Senior B), Gull til Herman (Kadett B) og Sølv til Filippa (Junior B). Johan (Junior B) gikk en knallhard siste match og mistet knepent pallplass.

Bjørn Tore og Ole Christian var Coach

Klubbens dommere: Gitte, Erling, Asle og Stig Ove, med Maria og Joo i stevne/arrangementskomiteen.



NM Gull og Kongepokal til Tuva Hatlan Kjødnes

Endelig ble det et NM i Poomsae som var stort nok til å dele ut Kongepokalen i klassen Senior Damer I. Vi er kjempefornøyde og gratulerer Tuva med Gull og Kongepokalen!



Dette er klubbens 3. Kongepokal, med Neil Christian Anderssen, kamp+mønster i 2002 og Mee Eline Eriksson, mønster i 2005.

11. februar 2023 - Online 1 poomsae

OTK stilte med klubbens største antall utøvere på et online stevne til dato. Online stevner er lavterskel og et gratis tilbud til alle klubber i NKF under WT Seksjonen. Master Erling og Master Astrid sto for påmeldingen, samt trening og videoopptak til stevnet. Neste stevne er i april, hvor det forventes å bli enda flere med fra klubben. Gratulerer til de som vant medaljer:

Gull til:

Emil E. Nygaard, Junior M CUP
Phan Truc Anh Nguyen, Senior F CUP

Sølv til:

Claire Chan, Senior F CUP
Tobias Isaksen, Senior M DAN
Bjørn Tore Abelsen, Senior III M CUP

Bronse til:

Astrid Hjort Nygaard, Senior III F DAN

Deltok også:

Anna Han Brekke, Kadett F POOM
Ansgard Junge, Kadett M CUP
Filippa Wexelsen, Junior F CUP - FINAL
Johanna Rottevell Rød, Junior F CUP – FINAL

Erling Mytting, Senior III M DAN
Anders Galgerud, Senior III M DAN

Elite team mønster

Klubbens to mønster-landslagsutøvere, Tuva Hatlan Kjødnnes og Sune Østli. De bruker klubben som neste daglig base for trening, og legger stor innsats i å bli verdens beste poomsae utøvere. Klubben støtter opp under disse to, med vår kompetanse og kontakter i utlandet som kan hjelpe. Økonomisk støtte reiser og samlinger, samt at klubben dekke alle påmeldingsavgifter til stevner og samlinger.

Tuna og Sune har deltatt på alle landslagssamlinger og online-landslagssamlinger i perioden. Reiser og resultatene fra konkurranser i perioden som følger:

Tuva Hatlen Kjødnnes (individuell)

- Albania Open 2022
- VM 2022 i Sør-Korea 19.plass individuell
- Swedish Open 2022
- Portugal Open 2022
- European Cup 2023
- Turkish Open 2023
- Canada Open 2023

Sune Østli (individuell)

- Albania Open 2022 - Bronse
- VM 2022 i Sør-Korea 19.plass individuell
- Swedish Open 2022
- Portugal Open 2022 - Bronse
- European Cup 2023
- Turkish Open 2023
- Canada Open 2023 - Bronse

Tuva Hatlen Kjødnnes og Sune Østli (par):

- Albania Open 2022 - Sølv
 - VM 2022 i Sør-Korea 13.plass
 - Swedish Open 2022 - Bronse
 - Portugal Open 2022 - Gull
 - European Cup 2023 - Gull
 - Turkish Open 2023 - Gull
 - Canada Open 2023 - Sølv
-





Dommeraktiviteter og stevneaktivitet

Oslo Taekwondo Klubb er en klubb med mange nasjonale og internasjonale dommere, og klubben har gjennom lang tid vært godt representert med dommere på regionale, nasjonale og internasjonale stevner. Klubbens dommere er: Stig Ove Ness, Asle Fredriksen, Erling Svanberg Mytting, Gitte Østhus, Maria Erenskjold og Narges Mokhtari. I tillegg har vi også stevnelederfunksjoner, spesielt via Maria Erenskjold:

Stig Ove, Erling og Asle er medlemmer av dommerkomiteen (3 av 8)

Erling, Maria og Asle jobber med å utvikle nye e-kurs for dommerutdanning. Dommerutdanningen blir kombinerte e-kurs og fysiske samlinger. Kamp nærmer seg ferdig, og siste melding fra poomsae-gruppen er at man er godt i gang.

Bilder fra Nordisk Finland 2023:



Kampdommere: Maria, Erling, Husam og Henning fra Norge

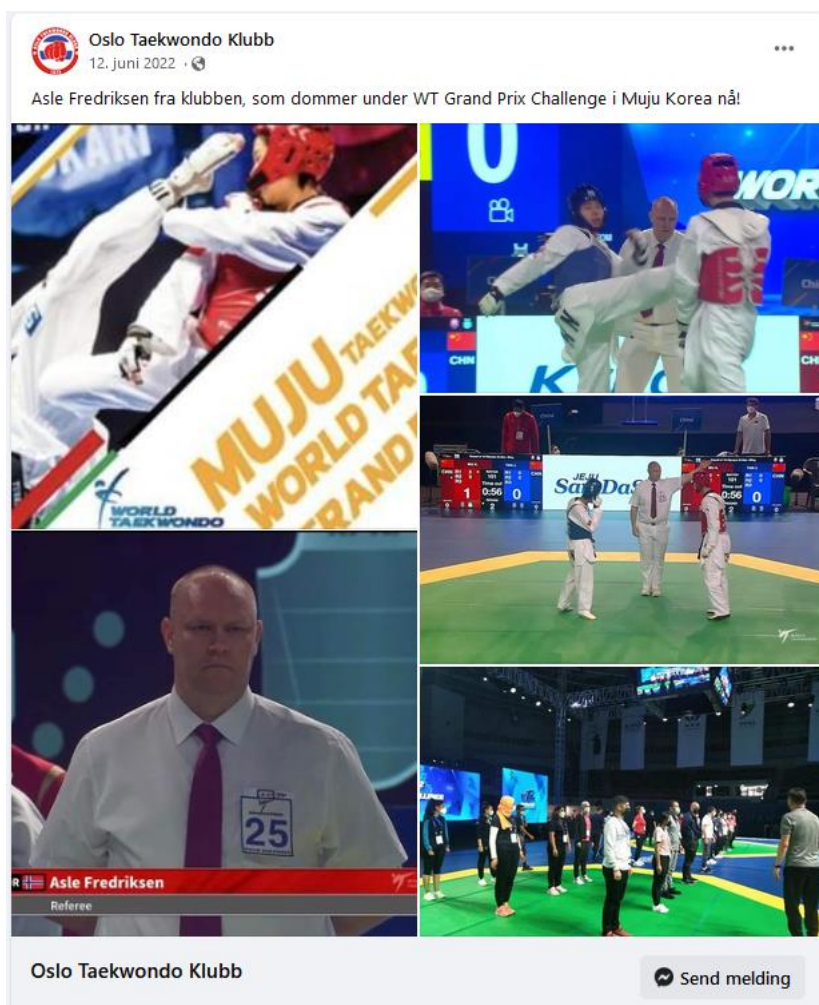


Poomsae: Gitte klar til kamp !

På nasjonalt og internasjonalt nivå har klubben støttet og sendt dommere på online kurs og stevner i 2022:

Asle Fredriksen:

- Muju Taekwondowon 2022 WT Grand Prix Challenge, 10.-12. juni 2022
 - 14th Online WT International Referee Refresher Course, 18.-19. juni 2022
 - Nasjonal dommersamling, 10. september 2022
 - WT Presidents Cup Oceania, 30. september 2022
 - 10th Oceania Championships, 1. oktober 2022
 - Tahiti Open, 2. oktober 2022
 - Guadalajara 2022 World Taekwondo Championships, 13.-20. november 2022
 - 2022 WT Grand Prix Final, Riyadh, 9.-10. desember 2022
 - NM Tøyen, kampdommer 26. november 2022
 - Nasjonal dommersamling kamp, 14.&15. januar 2023
 - 2023 Canada Open, 23.-25. februar 2023
 - US Open, 3. til 5. mars 2023
-



Erling Svanberg Mytting:

- NC1/ØC Drammen, kampdommer, 26. mars 2002
- Holdt dommerkurs i Bergen 23. og 24. april
- NC2/VC Laksevåg kampdommer, 30. april 2022
- Online IRRC 7. og 8. mai 2022
- Nordisk i Borlänge 4. og 5. juni 2022
- SommerCup 1 Online Poomsae 15. juni 2022

- Nasjonal dommersamling, 10. og 11. september
- NC3/ØC Råholdt kampdommer, 24. september 2022
- WT Presidents Cup Oceania, 30. september 2022
- 10th Oceania Championships, 1. oktober 2022
- Tahiti Open, 2. oktober 2022
- IRRC Poomsae 31. okt til 3. nov. 2022
- NM Tøyen, kampdommer 26. november 2022
- Nasjonal dommersamling kamp, 14.&15. januar 2023
- Nordisk Finland, kampdommer og poomsedommer 21.&22. januar 2023
- US Open, 3. til 5. mars 2023

Stig Ove Ness:

- NC2/VC Laksevåg dommerleder, 30. april 2022
- Online Kamp IRRC 18. og 19. juni 2022
- Nasjonal dommersamling, 10. og 11. september
- NC3/ØC Råholdt dommerleder, 24. september 2022
- WT Presidents Cup Oceania, 30. september 2022
- 10th Oceania Championships, 1. oktober 2022
- Tahiti Open, 2. oktober 2022
- NM Tøyen, dommerleder 26. november 2022
- WTF referee, S-class Kamp pr 1.januar 2023
- Nasjonal dommersamling kamp, 14.&15. januar 2023

Gitte Østhus:

- NC 1 Online Poomsae 12. feb 2022
- NC1/ØC Drammen, poomsaedommer, 26. mars 2002
- NC2/VC Laksevåg poomsaedommer, 30. april 2022
- NC 2 Online Poomsae 2. april 2022
- Nordisk i Borlänge 4. og 5. juni
- SommerCup 1 Online Poomsae 15. juni 2022
- SommerCup 2 Online Poomsae 13. aug 2022 (dommer og stevneleder)
- Nasjonal dommersamling, 10. og 11. september
- 6° Open Internacional Poomsae TKDSAC 2022/Lisboa, 5. november 2022
- NM Tøyen, Poomsaedommer 26. november 2022
- Nasjonal dommersamling poomsae, 14. &15. januar 2023

Maria Erenskjold:

- NC 1 Online Poomsae 12. feb 2022 (dommer og stevneleder)
 - NC 2 Online Poomsae 2. april 2022 (dommer og stevneleder)
 - NC2/VC Laksevåg systemtekniskansvarlig 30. april 2022
 - SommerCup 1 Online Poomsae 15. juni 2022 (dommer og stevneleder)
 - SommerCup 2 Online Poomsae 13. aug 2022 (dommer og stevneleder)
 - Nasjonal dommersamling, 10. og 11. september
 - NC 3 Online Poomsae 10. september 2022 (dommer og stevneleder)
 - NC3/ØC Råholdt systemtekniskansvarlig, 24. september 2022
 - NC 4 Online Poomsae 8. oktober 2022 (dommer og stevneleder)
 - NM 26. november 2022 (Stevneleder)
 - Romjulsutfordringen Online Poomsae 29. desember 2022 (stevneleder)
 - Nasjonal dommersamling kamp, 14.&15. januar 2023
 - Nordisk Finland, kampdommer 21. januar 2023
-

- NC 1 Online Poomsae 11. februar 2023 (dommer og stevneleder)
- Esbjerg Cup/Danmark, kampdommer 25. februar 2023



Krets og forbundsarbeid:

På seksjons og forbundstinget, som ble avholdt fysisk på Gardermoen, lørdag 11. og søndag 12. juni, ble Maria Erenskjold valgt inn som leder av Taekwondo WT seksjonen og Erling S. Mytting valgt inn som styremedlem i Kampsportforbundet.

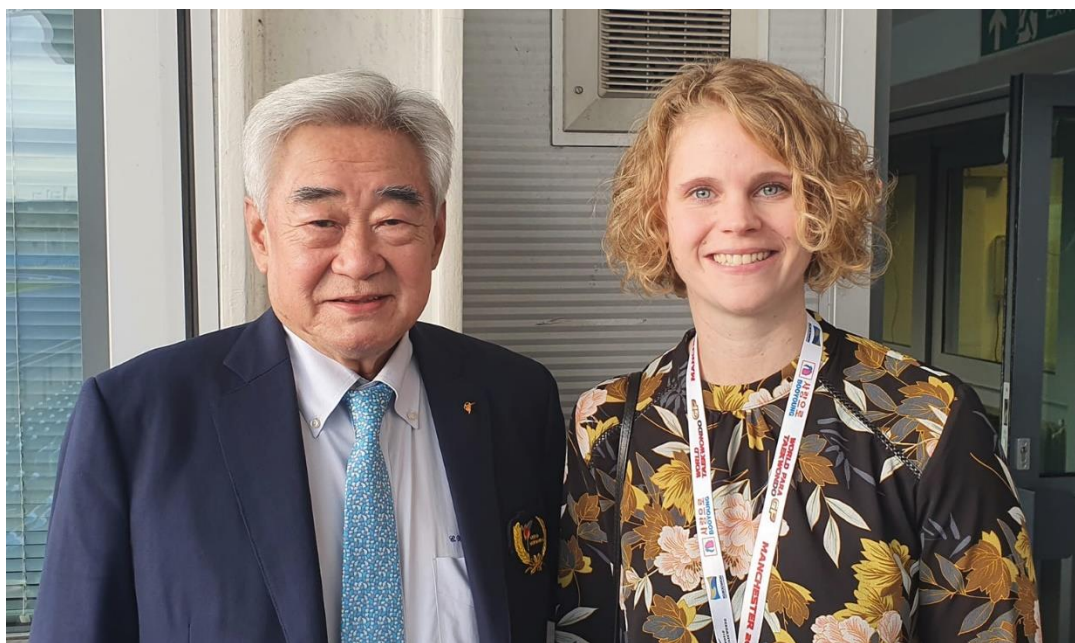


Stig Ove Ness sitter som leder av Idrettens samarbeidsutvalg i bydel Frogner, som er et lokalt utvalg under Oslo Idrettskrets for alle idrettslagene i bydel Frogner. Stig Ove sitter som leder frem til september 2023, da det er nytt valg på leder.

Stig Ove Ness sitter som leder av dommerkomiteen. Komiteen er en felleskomite for både kamp og mønster.

Klubben har vært representert med en eller to medlemmer i seksjonsstyret de siste 20-25 årene, I tillegg til å ha medlemmer sittende i både dommerkomiteen og sportskomiteen over lang tid. Og nå har vi også fått inn et medlem i forbundsstyret. Det er noe ingen andre klubber kan skryte av.

Som seksjonsleder av WT Taekwondo Norge, hører også til litt utenlandsreiser for å promotere WT Norge i utlandet samt skape samarbeid på tvers av landegrenser. Det brakte Maria til Grand Prix (internasjonalt kampstevne) i Manchester i oktober 2022. Her hadde hun med seg Stig Ove (leder av dommerkomiteen), som er ytterst erfaren både stevne messig men også politisk på den internasjonale scenen. Foruten å møtes med diverse landes representanter, fikk Stig Ove til et møte med generalsekretæren av WT internasjonal, Mr. JeongKang Seo. Møtet var utrolig bra og et større problem for WT Norge ble løst. I tillegg fikk begge hilse på selveste presidenten av WT, Dr., Chongwon Choue. Manchester turen var en suksess.



WT President Chungwon Choue og WT Norge President Maria Erenskjold

Gradering

Etter 2 år med Covid-19, og mye nedstigninger av trening. Ble antall graderinger redusert i 2022 fra tidligere år, til kun å være i juni og desember. Det ble gjennomført barne, ungdom og voksen gradering i uke 23 i juni, og uke 49 i desember. Hvordan det blir for 2023 og videre fremover blir til elsterådet å avgjøre.



Oslo Taekwondo Klubb

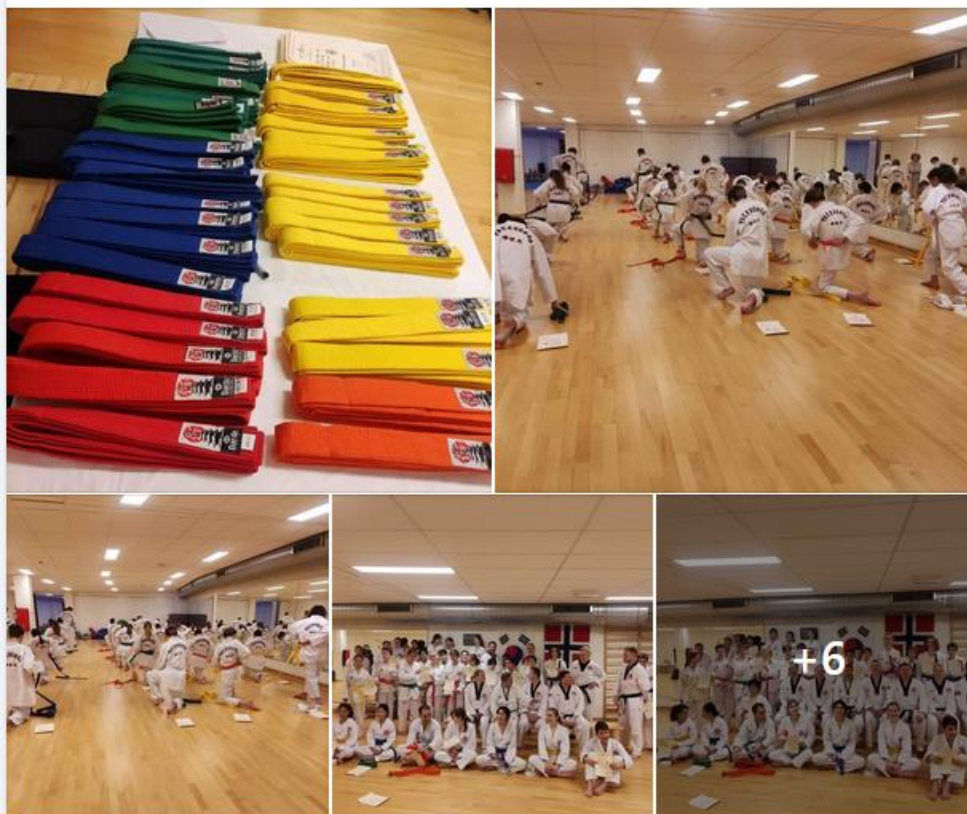
Administrator · 10. juni 2022 · 🌐

...

Gratulerer til alle som besto årets sommergradering!
Vi tar nå sommerferie til mandag 22. aug,
Det vil bli sommertreninger på mandager kl 18:00 til 19:30, fra 20. juni, for 11år +, invitasjone kommer i Spond. Det blir også satt opp kamptreninger på noen torsdager kl 18:00 til 19:30.
Treningsstart i august, vil også bli lagt ut i SPOND om ikke så lenge.
God sommer alle sammen !



Da er julegraderingene over for denne gang. 34+27 barn i kveld, 35 ungdom og voksne og ca 20 barn på torsdag.
Takk til alle instruktørene som satt i panelene og som hver uke har jobbet hardt for å bringe kunnskapen videre.



Det ble gjennomført en Dan-gradering i perioden, 2. september 2022

- Asle Fredriksen 6. Dan
- Tom Øverland 5. Dan
- Gitte Østhus 3. Dan
- Johannes Aamaas 1. Dan



Fra venstre, Tom, Asle, GM Jessica, GM Stig Ove, Gitte og Johannes

Oslo, 28. februar 2023

Stig Ove Ness
Leder

Gitte Østhus
Nestleder

Jessica Stenholm
Hovedinstruktør

Maria Erenskjold
Styremedlem

Tuva Hatlen Kjødnes
Styremedlem

Ole Christian Nilsen
Styremedlem
