

# **VERKSAMHETSPLAN**

**2023**

## **VÄSTERÅS TAEKWONDOKLUBB**

**Antagen på årsmöte 2023-03-27**

## Mål, syfte och vision

### 1.1 Vision

Västerås Taekwondoklubb ska, genom utövande av kampsport främja rörelse och motion hos barn, unga och vuxna. Vi ska vara en förening som står för god kamratskap, tydlighet och struktur och en röd tråd i vårt träningsupplägg. Vi ska vara föreningen varje barn, ungdom och vuxen ska längta till för att vi har så roligt tillsammans.

Genom glädje och gemenskap bidrar Västerås Taekwondoklubb till att främja rörelse och motion hos barn, unga och vuxna. Alla kan vara med utifrån sina förutsättningar. Vi är en förening för hela familjen!

### 1.2 Syfte

Syftet med föreningen är att träna och lära ut taekwondo och hapkido och i förlängningen även andra kampsporter. Syftet är att bidra till en bättre folkhälsa hos barn, unga och vuxna. Vi ska också ha en tävlingsverksamhet där de som önskar kan ta sin träning ett steg längre. Tävling kan sporra till ytterligare utveckling hos vissa medlemmar.

Syftet är att utgöra ett komplement till de föreningar som redan finns i genren i Västerås, inte att konkurrera med dem. Vi tror att underlaget av medlemmar som tränar taekwondo i Västerås kan öka och att vi genom vårt geografiska läge bidrar till ett utbrett utövande i stadens alla delar.

### 1.3 Mål

Det övergripande målet är att bedriva idrottslig verksamhet som gör att fler Västeråsare får och bibehåller en god hälsa. Målet är att träningstillfällena ska vara så roliga och givande att alla vill vara där varje gång. Målet är att ha en förening med ca 150 aktiva medlemmar och med ett aktivt tävlingsteam.

### 1.4 Demokrati och inflytande

Föreningen verkar för ett aktivt inflytande från föreningens medlemmar. Kallelser till årsmöten skickas enligt gällande stadgar. Motioner tas tacksamt emot och mellan årsmöten välkomnas tips och idéer som kan utveckla verksamheten.

Grunden i träningsupplägg beslutas främst av instruktörerna för att kunna hålla en röd tråd i utvecklingsstegen hos de aktiva utövarna. Dock finns många moment som de aktiva själva kan vara med och påverka för att skapa en känsla av medinflytande och på så sätt bidra till lust att träna och till att stärka självkänslan hos främst barn och unga. Det kan vara t.ex. att välja lekar eller uppvärmningsmoment, att få vara med och leda vissa moment i uppvärmning och stretchning osv.

## 1.5 Värdegrund

Föreningens värdegrund vilar på allas lika värde och att alla kan delta utifrån sina förutsättningar. Att bygga en gemenskap utifrån respekt och god kamratskap är grundfundamentet i vårt arbete.

Föreningen följer de kapitel i Barnkonventionen som kan och skall följas och som ej är ålagda statlig nivå.

Föreningen verkar i enlighet med Riksidrottsförbundets (nedan kallat RF) regler och riktlinjer.

## 2 Plan 2023

### 2.1 Allmänt

Planen under 2023 är att öka antalet träningstillfällen och grupper för föreningens medlemmar efter en tid med något mer begränsade tillfällen än tidigare. Planen är också att påbörja träning i poomsae.

### Barngrupper

På grund av få antal instruktörer var föreningen, vid årsskiftet 2022/2023, tvungna att slå samman de båda barngrupperna. Ambitionen inför hösten 2023 är dock att återinföra en mellangrupp för barn i mellanåldern som kommit lite längre i sin träning. Ordinarie grupp har idag 2 träningstillfällen per vecka. Barn äldre än 12 år tränar nu i ungdom/vuxengrupp (se nedan) och vi har av praktiska skäl även tillåtet yngre barn än så. Målet är dock att låta barn mellan ca 11-14 år träna i en mellangrupp.

Varje grupp kan ha ett begränsat antal deltagare per pass. Planen är att kunna ha ett visst överintag då samtliga medlemmar ej är på plats vid varje tillfälle. Maxantalet påverkas av lokalens storlek samt möjligheterna för tränarna att se och uppmärksamma samtliga deltagare så att god kvalitet och möjlighet till utveckling för alla utövare.

Målet för barngrupperna är att de ytterst ska trivas med träningsformen och att de ska längta till träningarna. Vi är en breddförening där ett av grundfundamenten, oavsett ålder på utövarna, är att rörelse är roligt. Vi vill också att våra barn utvecklas. Att de lär sig grunderna och att de, utifrån sina individuella förutsättningar, tar sig till nästa nivå.

### 2.2 Ungdom/vuxengrupp

Vid årsskiftet 2022/2023 minskade föreningen också antalet träningstillfällen för ungdom/vuxen till två pass per vecka.

Planen är att kunna komma tillbaka till tre träningstillfällen per vecka för de som är avancerade över 14 år. Målet under året är att komma igång med fler träningsutbyten med andra föreningar för ökad bredd och kompetens.

Planen är också att delta på tävlingar som ges under året. Sedan hösten 2022 har tävlingsgruppen inte haft några specifika träningstider franskilt övrig verksamhet. Ambitionen är, som beskrivet ovan,

att under våren 2023 komma igång med den gruppen igen. I den gruppen kan ungdomar och vuxna från fler grupper blandas. Dessa träningstillfällen kommer vara minst 1 gång/vecka.

Målet för medlemmarnas träning skiljer sig beroende på individens mål. Vi har identifierat 3 typer av utövare inom vår förening; den (oftast barn eller ungdom) som vill satsa på sporten och som har målsättning att tävla när tävlingsverksamhet väl kommer igång, den som inte har tävling som mål men som ständigt vill utvecklas inom sportgenren och slutligen den som söker en träningsform för sin kondition och grundfysik och som finner sporten allsidig och rolig. Alla har sin plats inom föreningen Västerås Taekwondoklubb och alla ska ha förutsättningar att lyckas utifrån sina mål med träningen.

### 2.3 Lokal

Föreningen etablerade vid årsskiftet 2020/2021 sig i nya lokaler på Lugna gatan 18 (Kungsleden sportcenter). Lokalen har gett goda möjligheter att utveckla föreningen och vi har nu en fullt utrustad lokal med, för sporten, lämplig utrustning. Vi har fortfarande målet att få till ett system där andra föreningar/intressenter eventuellt hyr in i sig i lokalerna alternativt att vi, med nya instruktörer, får möjlighet att växa och att därmed öka lokalens beläggning.

### 2.4 Organisation

Styrelsen sammanträder minst 6 gånger per år, 3 gånger på våren och 3 gånger på hösten. Fler möten sammankallas efter behov. Styrelsens medlemmar är aktiva i arbetet med föreningens verksamhet och samtliga bidrar till det gemensamma arbetet.

Västerås taekwondoklubb arbetar aktivt för en god medlemsdialog och framför allt ur ett barnperspektiv. Vid flytten till nya lokaler deltog barn/ungdomar i val av mattfärg samt vid mattläggning och färdigställande av väggmålningar. Ett mål är att barnen ska vara delaktiga vid planering av minst en aktivitet vid varje träningstillfälle.

### 2.5 Ledare och coacher

Ledarna för samtliga grupper har tränarmöte minst 2 gånger per år, 1 gång per termin. Detta för att planera terminens träningar för att ha samsyn och en röd tråd i träningsupplägget.

Föreningen avser under året att utöka antalet utbildade coacher till minst 4 stycken. Dessa ska ha genomgått Svenska Taekwondounionens coachutbildning för minst nationell tävlingsnivå. Denna målsättning kvarstår sedan föregående år då en tidigare coach slutat pga arbete.

Föreningen ska under året skicka minst 1 ledare på SISU's ledarskapsutbildning samt om SISU erbjuder andra intressanta och relevanta föreläsningar/utbildningar.

### 3 Ekonomi

Under året skall ekonomin fortsätta generera ett positivt överskott. Överskottet ska kunna ligga som grund för materialinköp under året men bör också rymma en buffert på 8 månaders hyra. Detta då uppsägningstiden är 6 månader och med marginal på ytterligare 2 månader vet föreningen att det finns ekonomiska medel som skulle täcka ett behov av nedläggning pga någon orsak. Övrigt överskott ska gå tillbaka till medlemmarna i form av sponsrad tävlingsverksamhet, träningsutbyten, och investeringar.

UTKAST