

ORGANISASJONSPLAN FOR Oslo Kampsportklubb



Vedtatt på årsmøte 16.03.2016

Innholdsfortegnelse

Forside	1
Innholdsfortegnelse	2
Innledning	3
<i>Grunnlagsopplysninger for idrettslaget</i>	3
Historikk	3
Idrettslagets formål	3
<i>Visjon</i>	4
<i>Verdigrunnlaget</i>	4
<i>Virksomhetsideen</i>	4
Langsiktig handlingsplan	4
<i>Hovedmål 2015-2018</i>	4
<i>Delmål 2016</i>	4
Rekruttering:	4
Konkurranserearrangementer:.....	4
Sportslig plan	4
<i>Sportslige mål</i>	5
Mål for gruppen 5-8 år.....	5
Mål for gruppen 9-13 år.....	5
Mål for gruppen 14-18 år.....	5
Mål for gruppen 18+.....	5
<i>Trenerforum</i>	6
<i>Uttak til konkurranser</i>	6
Idrettslagets Organisasjon	6
<i>Ansettelser, lønn og honorar</i>	7
Klubbdrakter/profilering	7
<i>Logo</i>	7
Regler for Oslo Kampsportklubb	7
<i>Matteregler</i>	7
<i>Retningslinjer for foreldre/foresatt</i>	7
<i>Retningslinjer for medlemmer</i>	8
<i>Regler og retningslinjer for trenere</i>	8
<i>Seksuell trakassering</i>	8
<i>Rusmidler</i>	8
<i>Politiattest</i>	8
Utmerkelser og æresbevisninger	9
<i>Chilembo-prisen</i> :	9
<i>Maria Chilembos hederstegn</i>	9
Årlige faste oppgaver for styret	9

Innledning

Grunnlagsopplysninger for idrettslaget

Navn: Oslo Kampsportklubb

Stiftet: 22. august 2012

Idrett: Karate, Jujutsu

Postadresse: Norges Kampsportforbund, Postboks 5000, 0840 Oslo

E-postadresse: styret@oslokampsportklubb.no

Bankkonto: 1503.30.89667

Bankforbindelse: DNB

Internettadresse: www.oslokampsportklubb.no

Organisasjonsnummer i Brønnøysundregisteret: 998 791 308

Anleggsadresse: Eikenga 15, 0579 Oslo

Telefon: 455 12 110

Tatt opp som medlem i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite/NIF:

Registrert tilknytning til Norges Kampsportforbund og Oslo idrettskrets ved Bjerke idrettsråd

Klubbnummer i NIFs medlemsregister: KL03011535

Årsmøtemåned: Mars

Historikk

Karategruppen med tidligere tilholdssted i Vika stammer fra Simon Chilmebos karategruppe på Ruseløkka skole. Denne Oslogruppen ble drevet samtidig som Nesodden Karateklubb. Simon kom fra Zambia som student til Norge og ble værende i Norge i over 20 år. Han står som grunnlegger av all aktivitet i stilarten Shorin Ryu karate fra Seidokan skolen i Norge.

Seidokan er en skole med flere avdelinger på øyen Okiniawa utenfor Japan (tilhører Japan). Skolen ble drevet av Shihan Toma og er nå gått i arv til flere av hans gamle elever. Ron Nix er en av de sterkeste pådrivere for Seidokan på Okinawa i dag og hadde stadig besøk av Shihan Toma for instruksjon og rettleidelse frem til hans død i 2013. Ron Nix har et tett samarbeid med Jindokai.

Oslo Kampsportklubb er medlem av Jindokai, som står for «The Society of the way of Benevolence» og ble stiftet 28. Juli 2012. Professor Stephen Chan er den faglige lederen av Shorin Ryu i denne stilartsorganisasjonen. Stephen var Simon Chilembos trener.

Oslo Kampsportklubb fikk sitt navn og tilholdssted ved Hasle våren 2014 og består nå av jujutsu i tillegg til karate.

Idrettslagets formål

Oslo Kampsportklubb skal være en åpen og demokratisk organisasjon der formålet er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF)

Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. Alle idrettslige aktiviteter skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

Idrettslaget er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer.

Organisasjonsplanen skal legges frem og behandles som egen sak på årsmøtet.

Jf. Idrettslagets lov §12.

Visjon

Oslo Kampsportklubb skal arbeide etter visjonen ”sosialt og inkluderende - tilhørighet og miljø”.

Verdigrunnlaget

Oslo Kampsportklubbs verdier: *Lojalitet, Samhold, Kvalitet*

Virksomhetsideen

Oslo Kampsportklubb skal tilby kampsporttrening for lokalmiljøet med høy faglig kvalitet, basert på bred faglig kompetanse i samarbeid med andre klubber. Klubben jobber for å være et trygt sted hvor individer skal vokse som mennesker og bli trygge på seg selv, samtidig som de møter et tett miljø med stor tillit.

Langsiktig handlingsplan

Hovedmål 2015-2018

Rekruttere nye medlemmer på tvers av kjønn, alder, etnisitet og nå en medlemsmasse på 100 medlemmer.

Arrangere minst to små stevner per år der minst ett av stevnene er åpne for inviterte eksterne utøvere.

Utvikle utøvere som har livsnytte av god motorisk og koordinativ utvikling og på sikt kan lykkes som utøver på tvers av kampsportene.

Delmål 2016

Rekruttering:

- Utvikle rekrutteringsstrategi for gjennomføring og videre rekruttering.
- Avholde åpne seminarer og lignende for å skape kjennskap til klubben

Konkurransesarrangementer:

- Avholde lite og uformelt karatestevne i egne lokaler for erfaring med stevnegjennomføring.
- Arrangere Oslo Open 2016 i Jujutsu.
- Tilby medlemmene å reise på lokale stevner når de har deltatt på minst to interne stevner.

Sportslig plan

Den sportslige planen skal være en retningslinje for alle med treneransvar i Oslo Kampsportklubb. Den skal fungere som et verktøy for å sikre at all aktivitet for barn og ungdom foregår etter idrettens barnerettigheter og bestemmelser, breddeidrettens regler og normer, samt Oslo Kampsportklubbs interne retningslinjer for barnetrening.

Planen skal gi et grunnlag for at alle i klubben trekker sportslig i samme retning, og en retning man har blitt enige om. Dette kobles også mot klubbens regler som gjelder i alle sammenhenger, på og av matten, på trening og i konkurranse.

Sportslige mål

Gjennom visjonen "sosial og inkluderende - tilhørighet og miljø" skal klubben sikte på å gi et aktivitetstilbud til alle i nærmiljøet som ønsker et å trene kampsport. Gjennom fokus på verdien "kvalitet" skal det allikevel være mulig for de som ønsker å satse en mulighet til å gjøre dette på sine egne premisser.

Mål for gruppen 5-8 år

Trening for barn skal i høy grad baseres på lek. Tekniske ferdigheter læres som en del av leken.

Målet med treningen er å bygge god evne til bevegelse og innlære ferdigheter som kommer godt med i videre trening. Dette er nyttig uansett om man fortsetter med kampsport eller ikke. Vi forstår at barn vil prøve mange nye ting og kanskje ikke blir værende hos oss. Da ser vi det som vårt ansvar å la barna ta med seg noe de uansett har glede av videre.

Mål for gruppen 9-13 år

Dette er perioden som leder opp mot den tiden der de fleste barn begynner spesialisering gjennom valg av én idrett eller gradvis begynner å falle fra idretten. Om det er aktuelt er dette en periode man bør forsøke å legge godt til rette for samarbeid med andre idretter.

Målet med treningen er å utvikle god teknikk og finmotorikk samtidig som man kan begynne å fokusere mer på utøvernes egne idéer. Spesielt i siste halvdel av perioden er det enklere med repetisjon, holdningsarbeid og grunnlaget for selvdisciplin og treningskultur.

Mål for gruppen 14-18 år

Ungdomsårene er der idretten opplever størst frafall. Derfor vil klubben hente inspirasjon fra ungdomsfotballens verdier. Medbestemmelse, differensiering og trivsel. *Medbestemmelse* for å la ungdommen forme sin egen aktivitet både med tanke på innhold i øktene og antall økter. *Differensiering* for å legge til rette for de forskjellige utøverne i klubben og deres ambisjonsnivå. *Trivsel* gjennom å fokusere på trygghet og mestring.

Målet med treningen er å ha høy fokus på kreativitet og ferdighetsutvikling både på individuelt og relasjonelt plan. Utvikling er viktigere enn resultatmål spesielt i begynnelsen av perioden. Økt fokus på styrketrening. Økt fokus på utholdenhet spesielt mot slutten av perioden, men fortsatt gjennom øvelser med direkte overføringsverdi og tydelig kobling mot idrettslige ferdigheter.

Mål for gruppen 18+

Perioden er preget av stor variasjon i ønske og mulighet til trening, om man trener på egenhånd eller sammen med barn. Det gjennomgående som for alle grupper er at klubben skal være tilgjengelig for alle som ønsker å være med. De som satser mot toppidrett i Oslo Kampsportklubb må akseptere de på lavere nivå som ønsker motivasjon og motsatt.

Målet med treningen som foregår i klubbens lokaler er utvikling av eller å opprettholde teknisk nivå samtidig som man får variert sparring gjennom varierte typer treningspartnere. Kondisjon, styrke, bevegelighet m.m. er i varierende en bieffekt av de fleste former for trening, men de som ønsker

eller har et behov for stor utvikling på disse områdene må ta ansvar for egen trening etter klubbens veiledning og instruksjon.

Trenerforum

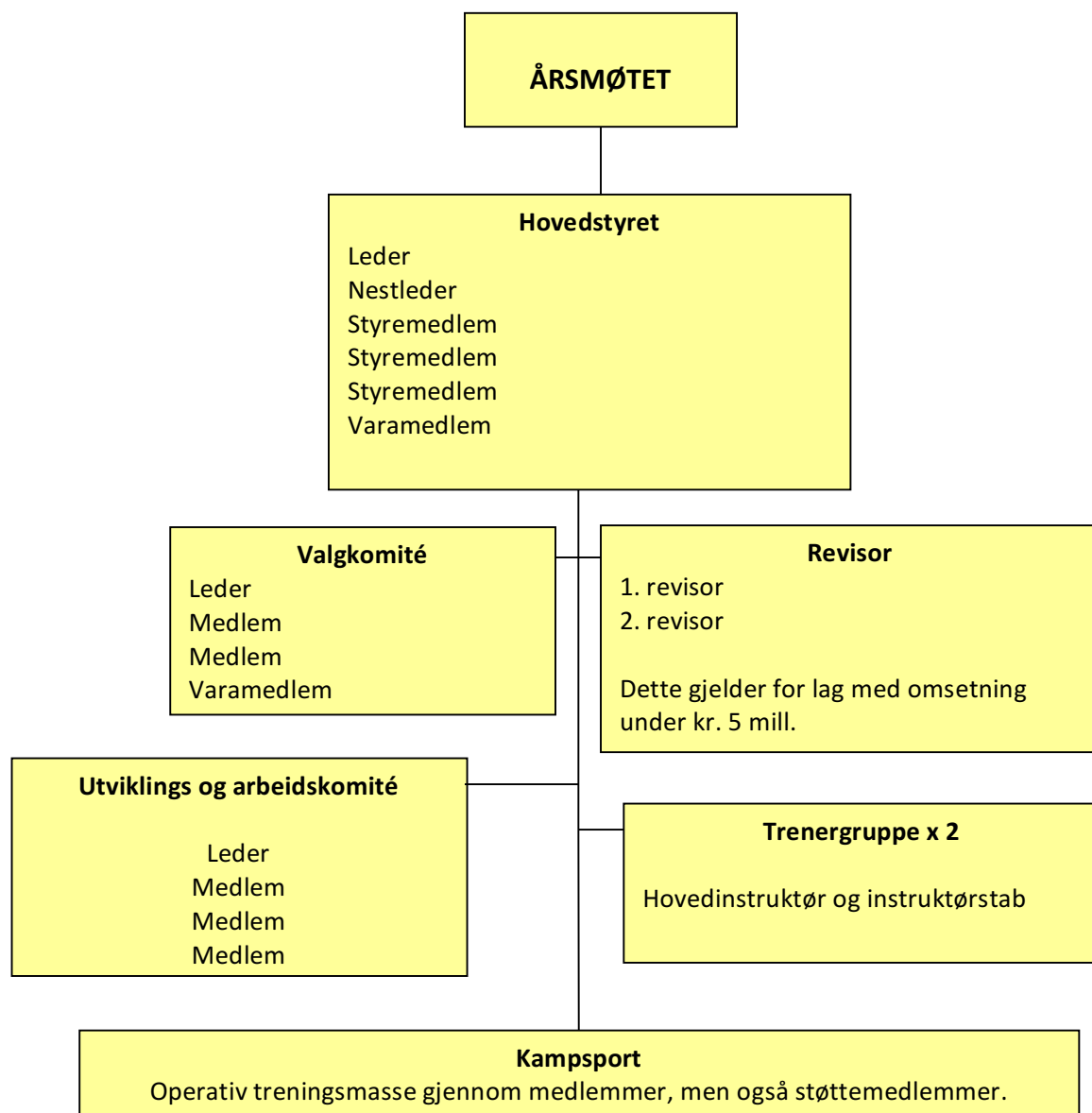
Trenerforum skal avholdes for alle trenere samlet minst to ganger per år for å diskutere fremgang, erfaringer og videreutvikling.

Uttak til konkurranser

Klubben opererer ikke med uttak til konkurranser. Alle er velkommen til å være med og klubben skal gjøre sitt beste for å stille med støtteapparat så langt det lar seg gjøre. Dersom det ikke er plass til alle som ønsker å være med p.g.a. en begrensning i antall utøvere per klubb eller lignende er det "førstemann til mølla"-prinsippet som gjelder.

Utøvere med status som konkurranseutøvere og derfor betaler ekstra treningsavgift for å dekke stevneutgifter står for øvrig først i køen. De som ikke har status som konkurranseutøvere er fortsatt velkommen så langt det er mulig, men må dekke stevneavgiften av egen lomme.

Idrettslagets Organisasjon



Kjønnsfordeling: " Det skal være mins 2 representanter for hvert kjønn i styret, råd, utvalg mv. med mer enn 3 medlemmer. I styret, råd og utvalg som består av 2 eller 3 medlemmer, skal begge kjønn være representert" Jf. Idrettslagets lov § 7

Ansettelse, lønn og honorar

Det er styret i klubben som ansetter daglig leder, regnskapsfører, trenere og lignende. Oslo Kampsportklubb opererer i hovedsak ikke med ansettelse mot betaling, men står fritt til å kjøpe instruksjonstimer og tjenester fra seminar/foredragsholdere og annet, også over tid ved behov for ressurser. Sistnevnte skal også avgjøres av styret.

Andre ansettelse som for eksempel trenere skjer i utgangspunktet ulønnet, men skal fra og med 2015 skje med kontrakt som binder den som utfører arbeid til NIFs lover på annen måte dersom personen ikke er medlem i klubben.

En kan betale ut kr. 8000,- til en person i løpet av et år uten å trekke skatt.

Kjøregodtgjørelse: betales det ut kjøregodtgjørelse og andre godtgjørelser skal det leveres kjøreliste og kvittering for utgifter. Når beløpet samlet kommer over kr. 10 000,- skal det innberettes til skatteetaten. Klubben benytter kampsportforbundets skjema for utgiftsrefusjon og tildeles etter oppfordring fra styret.

Klubbdrakter/profilering

Logo



Trykk på drakter og overtreksdresser skal være godkjent av klubbens hovedstyre.

Regler for Oslo Kampsportklubb

Matteregler

- Bukk mot midten av rommet eller aktuelt bilde på veggen hver gang du går av og på matten
- Drakten/treningsklærne skal være rene
- Ivareta for kroppshygiene og hold neglene kortklipt
- Ta av smykker, klokker, øreringer, hårspenner og lignende før trening
- Vis respekt for voksne og høyere graderte
- Følg beskjeder fra de som har treneransvar
- Ingen sparring uten oppsyn av trener eller noen med treneransvar
- Dersom du kommer for sent eller må forlate matten, meld din ankomst/avgang!

Retningslinjer for foreldre/foresatt

- Respekter treneren, deres arbeid og anerkjenn ham/henne overfor barna dine

- Lær barna folkeskikk. Gå foran som et godt eksempel
- Lær barna å tåle både medgang og motgang
- Vis god sportsånd og respekt for andre.
- Ved uenighet snakker du med DEN det gjelder – ikke OM
- Husk at det viktigste av alt er å trives og har det gøy!

Retningslinjer for medlemmer

- Respektere hverandre og utøvere fra andre klubber. Vis bl.a. gode holdninger
- Lojalitet mot klubb og trenere
- Hjelp hverandre
- Vær ærlig
- Vis engasjement
- Gode arbeidsholdninger.
- MOBBING ER IKKE AKSEPTERT

Regler og retningslinjer for trenere

SOM TRENER I OSLO KAMPSPORTKLUBB SKAL MAN BIDRA TIL:

- Mestring, selvstendighet og tilhørighet for utøveren
- Positive erfaringer med trening og konkurranse
- Å fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap
- Samarbeid og god kommunikasjon med andre trenere, ledere og foreldre
- Vær et godt forbilde
- Møt presis og godt forberedt til hver trening
- Som trener er du veileder, inspirator og motivator
- Bry deg litt ekstra og involver deg i utøverne dine
- Bli kjent med utøvernes individuelle mål og opplevelser av treningen
- Vis god sportsånd og respekt for andre

INNHOLDET I TRENINGEN SKAL VÆRE PREGET AV:

- En målrettet plan
- Progresjon i opplevelser og ferdigheter
- Saklig og presis informasjon
- Kreative løsninger
- Sparring og sparringsøvelser

Seksuell trakassering

Idretten tiltrekker seg dessverre personer som ikke kommer til oss pga idretten vi utfører, men for å finne lette offer for sine egne laster. Du kan lese mer ved [retningslinjene til idrettsforbundet](#).

Rusmidler

Barn og unge som deltar i aldersbestemte klasser (under 18 år) skal møte et trygt og rusfritt idrettsmiljø. Trenere, ledere og utøvere skal fremstå som gode forbilder for barn og unge og ikke nyte alkohol eller andre rusmidler i samvær med utøvere i denne alder.

Politiattest

Politiattest avkreves av personer som skal utføre oppgaver for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Med mindreårige menes barn og unge under 18 år.

Personer under 18 år skal også avkreves politiattest. Den nedre grense er 15 år.

Vi skal ha attest fra: Trenerne, oppmenn, foreldre som er med på turneringer som ledere. De som ofte kjører andre sine barn og lignende.

Utmerkelser og æresbevisninger

Chilembo-prisen:

Chilembo-prisen er en utmerkelse som går på omløp i Oslo Kampsportklubb. Den har fått navnet sitt etter Simon Chilembo som har gjort et formidabelt arbeid for karaten i Norge gjennom mange år, og har stått som en pilar i sentrum av Nesodden Karateklubb og karategruppen som i 2012 ble til Vika Karateklubb og deretter Oslo Kampsportklubb. Da han kom til Norge var karate en biinntekt for ham i mange år, og han har også lagt ned utallige timer frivillig arbeid. Uansett betaling har innsatsen vært upåklagelig. Simon er et vinnende vesen og skal minnes i klubben gjennom denne prisen ved at den utdeles hvert år til en person som har bemerket seg spesielt i klubbssammenheng. Mottakeren skal uavhengig av et medlemskap i klubben ha gjort en spesiell innsats for eller i klubbssammenheng året før mottakelsen. Prisen deles ut ved klubbens sommeravslutning hvert år. Prismottaker velges av valgkomitéen og holdes hemmelig for offentligheten frem til utdelingen. Utdelingen gjøres av vinneren fra året før med krav om å lese komitéens begrunnelse for valget og deretter holde kort egen tale. Taletiden ved utdelingen begrenses til 5 minutter. Dersom fjorårets vinner ikke kan dele ut prisen går oppgaven til lederen av valgkomitéen. Den fysiske prisen går i arv fra vinner til vinner og mottakeren for hvert år får sitt navn gravert på en plakett hengende i dojoen.

Maria Chilembos hederstegn

Hederstegnet er oppkalt etter Simon Chilembos mor og har et minstekrav på 15 års medlemskap i klubben med en hovedvekt av disse årene i klubbens tjeneste i form av frivillig arbeid under medlemskapet. Styret utarbeider, krav, design og alt annet praktisk rundt hederstegnet.

Årlige faste oppgaver for styret

Mars	Gjennomføre årsmøtet i henhold til idrettslagets lov
April	Gjennomføre årlig lovpålagt idrettsregistrering
1. April	Søke tilskudd fra jujutsuseksjonen
Tidlig mai	Rapportere endringer av post og e- postadresser
Tidlig mai	Oppdatere nytt styre på samme sted som idrettsregistreringen
I god tid	Søke kommunale midler. Sjekk med kommune for søknadsfrist
Juni	Arrangere Håøya og sommeravslutning evt. kombinert
September	Arrangere Oslo Open jujutsu
Desember	Arrangere julebord