

Langtidsplan
Tendo Karateklubb Oppsal
2016-2021

1. Innledning

- 1.1. **Langtidsplan**
- 1.2. **Idrettens Grunnverdier**
- 1.3. **Organisasjonsmessige prinsipper**
- 1.4. **Motto**

2. Målsetninger

- 2.1. **Hovedmålsetninger**
- 2.2. **Barn og Unge**
- 2.3. **Breddeidrett**
- 2.4. **Konkurransetidrett**
- 2.5. **Stilart**
- 2.6. **Selvforvar**

3. Holdningsskapende arbeid

4. Treningstilbud

5. Kommunikasjon og informasjonsflyt

- 5.1. **Internt**
- 5.2. **Eksternt**

6. Anlegg

7. Organisasjon

8. Økonomi

9. Revisjon

Internett: www.tendokarate.no

Oppsal Arena, Vetlandsveien 45 - 0671, Oslo.

Org. nr: 893 578 072 - Kontonummer: 9003.06.52109

1. Innledning

1.1. Langtidsplan

Tendo Karateklubb Oppsal (Tendo) skal ha en langtidsplan som strekker seg over en femårsperiode. Hensikten med planen er å gi klubbens styre og medlemmer konkrete målsetninger og konkrete planer å styre etter, i et langsiktig perspektiv.

1.2. Idrettens grunnverdier

Idrettens verdimanifest setter fire grunnverdier; Glede, fellesskap, helse og ærlighet. Tendo skal jobbe for å etterstrebe disse, etter følgende punkter:

Glede	Fellesskap	Helse	Ærlighet
Glede gjennom prestasjon	Fellesskap i innsats for å nå mål og topp-prestasjoner	Helse gjennom å minimere risiko for skader	Ærlighet gjennom fair play
Glede gjennom spenning på trening og i konkurranser	Fellesskap i samarbeid mot konkurranse og gradering	Helse gjennom fokus på sunne vaner	Ærlighet gjennom gjensidig respekt
Glede gjennom utfoldelse	Fellesskap i åpent sosialt samvær	Helse gjennom skadeforebygging	Ærlighet i egen innsats
Glede gjennom mestring og lek	Fellesskap gjennom inkluderende trening, så alle føler seg tilpass og hjemme i klubben	Helse gjennom treningsglede	Ærlighet internt og eksternt

Tendo skal, på samme måte som Norges Kampsportforbund, kombinere budotradisjon med grunnverdiene innenfor norsk idrett.

Tendo Karateklubb Oppsal er tuftet på prinsipper om lojalitet, ydmykhet, disiplin og treningsglede.

1.3. Organisasjonsmessige prinsipper

Idrettens verdimanifest legger til grunn følgende prinsipper:

- Frivillighet
 - Bærebjelken er frivillig innsats
- Demokrati
 - En medlemsstyrt organisasjon

Internett: www.tendokarate.no

Oppsal Arena, Vetlandsveien 45 - 0671, Oslo.

Org. nr: 893 578 072 - Kontonummer: 9003.06.52109

- Selvstendighet
 - Klubben har eget ansvar for drift og aktiviteter
- Enhet og samarbeid
 - Klubben samarbeider med andre, og viser respekt for stilartsorganisasjoner, forbund og andre styrende organer i inn- og utland

1.4. Motto

I Tendo Karateklubb finnes det ingen reservebenk.

2. Målsettinger

2.1. Hovedmålsetninger

Tendo skal drive trening og instruksjon innenfor Wado Ryu Karate-do. Stilarten er Wado Ryu Karatedo. Klubben skal ha et tilbud til mosjonister, breddeutøvere og konkurranseutøvere. Klubben skal fremme Wado Ryu-Karate. Tendo skal også fremme karate som konkurranseidrett og selvforsvar. Klubben skal gi et godt og fullverdig tilbud til barn, ungdom og voksne

2.2. Barn og unge

Tendo skal gi et tilbud til barn og unge. Det skal vektlegges disiplin, treningsglede, ydmykhet, allsidighet, lek og ærlighet. Tendo har som målsetning å skape en trygg læringsarena, der idrettsforbundets regler for barneidrett overholdes. Klubben skal ha et godt sosialt miljø der barna kan trives og utvikles sosialt, mentalt og fysisk.

Klubben skal arrangere klubb- og/eller kretskonkurranser for de yngre medlemmene. Klubben skal tilstrebe å arrangere utenomsportslige aktiviteter for de yngre, for å fremme vennskap og glede på tvers av daglige vennskap og skoletilhørighet.

2.3. Breddeidrett

Tendo skal jobbe for å gjøre karate, og Wado Ryu, kjent i lokalmiljøet. Klubben skal ha et høyt faglig miljø, med god kvalitet blant instruktørene og i treningstilbudet.

Internett: www.tendokarate.no

Oppsal Arena, Vetlandsveien 45 - 0671, Oslo.

Org. nr: 893 578 072 - Kontonummer: 9003.06.52109

Tendo karateklubb skal ha et godt sosialt miljø, der medlemmene skal trives på trening og på tur med klubben.

Klubben har som målsetning å øke rekrutteringen blant voksne medlemmer.

2.4. Konkurransedrett

Tendo karateklubb skal ha et tilbud til de utøverne som ønsker å konkurrere

2.5. Stilartsidrett

Vi skal undervise og instruere i Wado-ryu karatedo, etter prinsipper fra Wado-ryu Karatedo Renmei i Japan, Wado Academy i Europa og Wado Ryu Norge. Klubben følger nåværende grandmaster Kazutaka Otsuka, og de organisasjoner og instruktører han anerkjenner nasjonalt og internasjonalt gjennom stilartsorganisasjonene.

Dette for å unngå faglig forvirring blant medlemmene i forhold til de wado-variantene som finnes.

Gjennom egenutvikling og nasjonalt og internasjonalt samarbeid skal klubben ha et høyt faglig nivå innen stilarten, med kompetente instruktører.

2.6. Selvforsvarstrening

Klubben skal tilstrebe å tilby selvforsvarstrening som en integrert del av den ordinære karatetreningen.

3. Holdningsskapende virksomhet

Klubben vektlegger respekt, ydmykhet, lojalitet og treningsglede i alle aktiviteter. Vi skal tilstrebe å etterleve dojo-kun. Vi skal bygge en fellesskapsfølelse og gjensidig respekt for hverandre ved miljøskapende og sosiale tiltak både i og utenfor treningssammenheng.

I Tendo karateklubb skal alle medlemmer føle seg trygge og inkludert.

Klubben har nulltoleranse for voldsutøvelse.

Internett: www.tendokarate.no

Oppsal Arena, Vetlandsveien 45 - 0671, Oslo.

Org. nr: 893 578 072 - Kontonummer: 9003.06.52109

Alle medlemmer skal bidra til at media, utøvere, foreldre og andre får et korrekt og positivt bilde av karatesporten.

Tendo har en holdning mot doping innenfor idrett, også med tanke på preparater og metoder i og utenfor regelverkets gråsoner.

4. Treningstilbud

Tendo skal ha et variert og allsidig treningstilbud i tråd med moderne treningsprinsipper og Wado-ryu Karatedo. Klubben skal etterstrebe en god pedagogisk metode i undervisningen.

Klubben skal arrangere egne treningsleire/treningssamlinger innenfor Wado-ryu og selvforsvar.

Tendo skal tilstrebe å hente inn eksterne instruktører på høyt nivå, både fra egen og andre stilarter. Hensikten er å belyse aspekter ved egen karate og øke den generelle kampsportforståelsen.

Der Tendos instruktører ikke har egen kompetanse, henter klubben inn eksterne instruktører.

Tendo skal i den grad det er mulig, og økonomisk forsvarlig, tilrettelegge for at medlemmer skal få deltatt på treningssamlinger.

5. Kommunikasjon og informasjonsflyt

5.1. Internt

Det skal gis informasjon til medlemmer, foresatte og tillitsvalgte på en slik måte at de kan identifisere seg med Tendo Karateklubb, og dermed stimuleres til engasjement. Det tilstrebes en svært god informasjonsflyt fra klubben til dets medlemmer.

Web-siden skal holdes oppdatert med relevant informasjon som skal ligge over tid.

Internett: www.tendokarate.no

Oppsal Arena, Vetlandsveien 45 - 0671, Oslo.

Org. nr: 893 578 072 - Kontonummer: 9003.06.52109

Facebooksiden skal brukes som en rask og uformell kommunikasjonsside der medlemmer får statusoppdateringer, relevant informasjon om aktiviteter og klubbinformasjon.

Websiden og facebooksiden driftes av klubbens tillitsvalgte.

Det skal sendes ut medlemsrundskriv pr. epost. Disse skal også distribueres i dojo og på facebook der det er mulig.

Klubben skal arrangere medlemsmøter, sosiale sammenkomster og andre aktiviteter for å skape samhold og engasjement.

5.2. Eksternt

Klubben skal bedre forståelsen for hva karate er.

6. Anlegg

Klubbens treningslokale, dojo, skal ha en tilstrekkelig høy standard. Alle medlemmer skal læres opp til å ta et felles ansvar for felles lokaler.

7. Organisasjon

Klubben skal drives i tråd med norsk lov og etter Idrettforbundets og kampsportforbundets regler og verdier.

Klubbens styre skal arbeide for å oppnå definerte målsetninger.

Styrets arbeidsutvalg består av leder, nestleder og kasserer. Disse står for den daglige driften av klubben.

Årsmøtet er klubbens høyeste organ. Her velges styre.

Tendo karateklubb skal engasjere seg i Norges kampsportforbunds aktiviteter.

Klubben har følgende stilartstilknytning:

Organisasjon i Norge:	Wado Ryu Norge
Organisasjon i Europa:	Wado Ryu karatedo Academy
Organisasjon overordnet:	Wado-Ryu Karatedo Renmei

Internett: www.tendokarate.no

Oppsal Arena, Vetlandsveien 45 - 0671, Oslo.

Org. nr: 893 578 072 - Kontonummer: 9003.06.52109

8. Økonomi

Klubben skal drives etter sunne økonomiske prinsipper, og det er et mål at driftsregnskapet gir et positivt resultat. Eventuelle overskudd skal primært avsettes til utstyr, trenerutdanning/videreutvikling og medlemsutvikling.

9. Revisjon

Planen skal gjennomgå årlig revisjon på årsmøtet.
Planen forvaltes av styret og arbeidsutvalget (Leder, nestleder, kasserer).

Planen er enstemmig førstegangsvedtatt på styremøte i Tendo Karateklubb 10.05.2016

Versjon	Dato	Revidert av
1.0	09.05.2016	Leder – Kristian Sørensen
1.1	10.05.2016	Styret – Styremøte 2.16
1.2	19.03.2017	Årsmøtet 19.03.2017