**Årsberetning 2023**

**Styrets sammensetning**

Leder: Henry Hopkinson

Nestleder/materialforvalter: Rober Grøndahl

Styremedlem/kasserer: Vibeke Nesbakken

Styremedlem: Aasmund Jarlsrud

Styremedlem: Ida Rye Neraker

Varamedlem: Samir Sumic

**Treningsåret 2023**

Første trening 2/1-2023, siste trening 20/12-2023.

**Treningslokaler**

Tildeling av halltid fra Nittedal kommune/Idrettsrådet har de siste årene vært en utfordring. Vi har fått mindre tildelt barnevennlig tid i Bjertneshallen til de yngste på barn nybegynner partiet i ukedagene. Våren 2023 fikk vi 1 time fra 18:00 – 19:00 på mandager. Høsten 2023 var også denne timen fjernet og det så mørkt ut et par uker før oppstart i august. Heldigvis avga GIF etter dialog mellom Rober og Oddleif Dahlen (GIF) timene vi har hatt til disposisjon i gymsalen på Slattum skole. Gymsalen er ikke tilgjengelig når skolen arrangerer foreldremøter og har juleavslutning for de ulike trinnene i desember. Klubben inngikk derfor leieavtale med Folkets hus om leie av salen der for mandag og onsdags treningene i desember.

**Faste trenere og treningstider**

**Januar – juni 2023**

**Mandager**

Barn nybegynner 17:00 – 18:00 Bjertneshallen: Rober Grøndahl og Henry Hopkinson.

Barn viderekommende 18:00 – 19:00 Bjertneshallen; Rober Grøndahl

Ungdom/voksen 18:30 – 20:00 Bjertneshallen. Oppvarming 30 min: Henry Hopkinson og hovedøkt 1 time: Rober Grøndahl.

**Onsdager**

Barn viderekommende 19:00 – 20:00 Bjertneshallen. Henry Hopkinson

Ungdom/voksen 19:00 – 20:00 Bjertneshallen. Henry Hopkinson

**Fredager**

Ungdom/voksen 19:00 – 20:30 Bjertneshallen. Kim Henning Jakobsen

**Søndager**

Første søndag i måneden 16:30 – 18:00 Bjertneshallen felles trening begge barnepartier: Rober Grøndahl og Henry Hopkinson.

**August – desember 2023**

**Mandager**

Barn nybegynner 17:30 – 18:30 og viderekommende 18:30 – 19:30. Rober Grøndahl. De fleste øktene i gymsalen Slattum Skole.

Ungdom/voksen 20:00 – 21:30 Bjertneshallen: Henry Hopkinson.

**Onsdager**

Barn nybegynner 17:30 – 18:30 og viderekommende 18:30 – 19:30: Rober Grøndahl. De fleste øktene i gymsalen Slattum Skole.

Ungdom/voksen 20:00 – 21:30 Bjertneshallen: Henry Hopkinson

**Torsdager**

Ungdom/voksen (19:00 – 20:30 Bjertneshallen: Kim Henning Jakobsen

**Hjelpeinstruktører**

Det er også opprettet en hjelpeinstruktørgruppe med flere unge og litt eldre lovende rødbelter. Faste trenere ber om hjelp når det er behov for dette fra denne gruppen (Messenger).

**Taekwondo instruktør for NIL Allidrett og Harestua Idrettsskole**

Vi er et veldig populært innslag hos Nil Allidrett (Marte Bulie) og Harestua Idrettsskole (Hanne Arnly) og har sammenhengende i flere år stilt opp med instruktør når de har spurt om dette. Det varerier fra 4-8 timer begge plasser, både høst og vår halvåret.

**Graderinger**

Årets to faste graderinger gjennomført lørdagene 7/1 og 10/6 i Bjertneshallen. Master Morten Andersstuen til stede ved begge.

Antall graderte 7/1: 14 ungdom/voksen og 56 barn

Antall graderte 10/6: 21 ungdom/voksen og 49 barn

**Treningstider delt med andre idrettslag**

Vi har også i 2023 delt treningslokalet på onsdager 20:00 – 21:30 med Nittedal Bokseklubb. De har også fått benytte vår tildelte halltid på søndager fra høsten i Bjertneshallen (16:00 – 18:00) da denne ikke har blitt benyttet av oss.

Vi har også fortsatt å dele treningslokalet 1 gang i måneden på fredager (våren 2023) og torsdager (høst 2023) med Kyeong Dang Norge (sverd/stokk) hvor medlemmer (fra året de fyller 14 år) fra Nittedal Taekwondoklubb også har mulighet for å delta.

Mandager kl. 19:00 – 20:00 har vi frigitt tiden til Nit Hak Håndball (kontakt Tom-Erik Øverby – Styreleder Nit-Hak Håndballklubb) da denne ikke ble benyttet av oss. Torsdagstreninger når vi ikke har både taekwondo og kyeong dang trening samtidig, deler vi Bjertneshallen med NIL (kontakt Meike Hesselink - trener). Både Nit-Hak Håndball og NIL har satt stor pris på vår fleksibilitet for å få avhjelpe de med halltid.

**Treningsleirer**

Vi hadde i år deltakere til sommerleir i Evje og vinterleir i Ski. Det ble satt opp fellestransport med buss fra Vy som kjørte oss tur/retur fra Bjertneshallen til Evje. Her fikk også andre klubber i nærområdet tilbud om å sitte på til en lav egenandel. Det endte opp med passasjerer fra følgende klubber: Oppsal, Bjerke, OSI, Ringerike og Nittedal. Dette var et populært tilbud som også vil ble vurdert satt opp til sommerleiren i 2024 som da er i Danmark (Hjørring).

**Dommergjerning 2023** (Rober Grøndahl)

14/1 - Dommersamling, Bislett

22/1 - Nordisk, Helsinki

14/10 - NC2, Drammen

18/11 - NM, Gloppen

29/12 - Online poomsaestevne

**Styremøter og årsmøte**

To styremøter avholdt i 2023: 20/4 og 26/9. Årsmøte 15/3

**Eksterne trenere**

30/11 Master Morten Andersstuen (oppfølging av undgom/voksen til gradering)

30/10 Master Øyvind Kveine Haugen (ungdom/voksen)