VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2025
KFUK-KFUM UPPSALA AIKIDOKLUBB

KFUM
UPPSALA
AIKIDO

Electronically signed / Sähköisesti allekirjoitettu / Elektroniskt signerats / Elektronisk signert / Elektronisk underskrevet
https://sign.visma.net/sv/document-check/4f15ad49-f14e-42cc-a793-438c905ac33a
visma sign
www.vismasign.com

Under 2025 har vi arbetat mycket med marknadsföring av klubben. Fokus har varit på uppvisningar i olika forum, som till exempel kulturnatten och prova på verksamhet, både i vår egen dojo och utanför, som på Uppsala Summer Zone och i Gränby.
Vi har också satsat på att utveckla våra marknadsföringskanaler på sociala medier, med hjälp av kompetens inom klubben.
Aktiviteten på mattan har varit hög under året och vi har haft fler uppskattade läger. Vi har också arbetat för att behålla vår introduktionskurs som sedan start gett fler nya betalande medlemmar med stor passion för aikido och ett engagemang i klubben.
Tavlan med namn på namn och grad på klubbens medlemmar, som tillverkats av en lokal hantverkare är nu uppsatt på väggen. Även nyligen graderade medlemmar har tillkommit, vilket också är ett bevis för att klubben växer. Ett vapenställ har även byggts för att få upp vapnen på väggen.

Syftet med verksamheten

Syftet med verksamheten är att erbjuda aikidoträning av god kvalitet, som bidrar till människors utveckling och välbefinnande. Verksamheten präglas av rörelseglädje, samspel och upptäckarlust. Träningen, som är fri från konkurrens och tävling, bedrivs under ledning av erfarna instruktörer. Ambitionen är att kontinuerligt utveckla och fördjupa förståelsen av aikido.

Organisation

Styrelse

Den nya styrelsen konstituerades vid ett möte i anknytning till årsmötet, som hölls den 18 mars 2025.
Vid årsmötet valdes ordinarie ledamöterna Sofia Aslanidou (kassör) och Patrick Livbom (informationsansvarig), för en period på två år. Gunnar Rauséus och Ingrid Skäremo valdes till suppleanter för en period på ett år.
Övriga styrelsen var oförändrad då de valdes 2024 för en period av två år.
De är Sofia Lundgren (ordförande) och Malin Ljungberg (sekreterare).

Styrelsen har under året haft 13 protokollförda möten.

Electronically signed / Sähköisesti allekirjoitettu / Elektroniskt signerats / Elektronisk signert / Elektronisk underskrevet
https://sign.visma.net/sv/document-check/4f15ad49-f14e-42cc-a793-438c905ac33a
visma sign
www.vismasign.com

Valberedning

Cenneth Sparby (sammankallande)
Per Erik Stendahl
Cecilia Ralfe-Stelander

Revisor och revisorsuppleant

Ulrike Heiter
Domenico Gallichio

Samordnare för barn- och ungdomsträning

Gunnar Rauséus

Shihan

Cecilia Ralfe-Stelander
Cenneth Sparby

Shidoin

Patrick Livbom
Sven Lundqvist

Fukushidoin

Gunnar Rauséus
Jonas Back
Magnus Tuvendal
Per Erik Stendahl

Övriga Tränare

Alexander Ebbestad
Atsushi Kawaguchi
Engla Lowén
Mikael Tagai
Robert Ekblom
Sofia Aslanidou
Sofia Lundgren
Vincent Bratt

Aktiviteter och arrangemang

Träning

Under våren 2025 hade klubben schemalagd träningstid 6 dagar i veckan.

Måndag
18.00 - 19.00 (ungdomar)
19.15 - 20.30 (ungdomar avancerad)

Tisdag
18.00 - 19.00 (även för nybörjare)
19.15 - 20.30 (minst 3 kyu)

Torsdag
18.00 - 19.00 (barn)
19.30 - 20.45

Fredag
11.00 - 12.00 fokus på vapentekniker, Aikido/Iaido/Kendo

Lördag
11.00 - 12.15 (yoga och aikido alternerar)
10.00 - 11.00 (ungdomar)
11.15 - 12.30 (ungdomar avancerad)

Söndag
09.40-10.40 utomhusträning med jo
16.00-17.00 (barn)
17.30 - 18.30 (även för nybörjare)

Innan terminsstarten i januari hade klubben som vanligt, vinterlovsträning på helgfria dagar. Vi hade träning tisdags-, torsdag- och söndagkvällar i dojon, söndagsmorgnar utomhus med jo, och vapenträning i danssalen på fredagar 11-12.

Vårterminens ordinarie träning började 14 januari för vuxna och 18-19 januari för ungdomar och barn. Vårterminen pågick till och med 15 juni.

Electronically signed / Sähköisesti allekirjoitettu / Elektroniskt signerats / Elektronisk signert / Elektronisk underskrevet
https://sign.visma.net/sv/document-check/4f15ad49-f14e-42cc-a793-438c905ac33a
visma sign
www.vismasign.com

Ett 15-tal seniorer har under verksamhetsåret tränat Aikido Flow – övningar i falltrygghet, balans/koordination och självskydd. Upptakten skedde redan i september-24 i Gottsunda, då KFUM Uppsala aikidoklubb hade uppvisning och information om aikido och falltrygghet i samband med ett kommunalt seniorprojekt där ett 150-tal deltagare hade mött upp.
Träningen har bedrivits 09.00-11.30 under ett 15-tal måndagar. Ett led i Kampsportförbundets projekt Kampsportskola plus 65, där KFUM sökt och beviljats projektmedel.
KFUM Uppsala Aikidoklubb har svarat för träningen under ledning av Cenneth Sparby, tillsammans med bl a Jonny Lundström och Pär Sandmark som assisterande instruktörer.

Följande moment har ingått:

- Balansövningar
- Fallövningar
- Avslappning
- Koordinationsträning
- Självskydd – teknikutförande
- Mental träning

Klubben höll ett tekniksemiarium för vuxna kuygrader 26 april.

Under sommarsäsongen, från 15 juni till terminsstart hade klubben sedvanlig sommarträning, med 5 pass i veckan. Tisdag och torsdag18.30–20, och söndag 18.30-19.30 var det vanlig träning, fredagar 10-11 vapenträning, och söndagar 9.40-10.40 utomhusträning med jo.

Under året har klubben hållit kortkurser på 4 veckor riktade till vuxna nybörjare, med tre pass i veckan. Två sådana kurser har hållits med start 21 januari respektive 9 september.

Höstens träning startade 19 augusti för vuxna och 30 augusti för barn och ungdomar. Träningsterminen slutade torsdag 18 december.

Klubben höll en workshop med fokus på awaze och flöde den 18 oktober.
Klubben höll graderingsträning lördag 15 november
Klubben höll provgradering för dangrader tisdag 2 december. Provgraderingar hölls för två shodan, en nidan, en sandan och en yondan.

Klubben höll en avslutningsmiddag för funktionärerna fredagen 19 december.

Efter terminens slut, efter 19 december, så höll klubben sedvanlig vinterlovsträning, på tisdags-, torsdags- och söndagkvällar (18.00-19.30), vapenträning på fredagar (11-12) och utomhusträning med jo på söndagsmorgnar (9.40-10.40).

Electronically signed / Sähköisesti allekirjoitettu / Elektroniskt signerats / Elektronisk signert / Elektronisk underskrevet
https://sign.visma.net/sv/document-check/4f15ad49-f14e-42cc-a793-438c905ac33a
visma sign
www.vismasign.com

Egna läger

- Klubben höll läger med Hélène Doué sensei 11-13 april. Lägret var uppskattat och välbesökt. Vi hade ca 40 besökare från Sverige och Norge.



Hélène Doué sensei har kontroll

- Klubben höll barn och ungdomsläger tillsammans med Jan Eriksson från Enköping Ki Aikido 10 maj, med omkring 30 deltagare, varav 10 från Enköping.

- Klubben höll, tillsammans med Wing Chun och Enso, träning med omkring 90 elever från åttonde klass från Sverkerskolan på Budohuset onsdag 14 maj 08.30-14.00.

Klubben höll läger med Linda Holiday sensei. 6-7 september, med upp till 30 tränande på mattan, varav 11 externa.

Electronically signed / Sähköisesti allekirjoitettu / Elektroniskt signerats / Elektronisk signert / Elektronisk underskrevet
https://sign.visma.net/sv/document-check/4f15ad49-f14e-42cc-a793-438c905ac33a
visma sign
www.vismasign.com

Andra budorelaterade aktiviteter

- Klubben hade uppvisning i Gränby Centrum lördagen 4 januari. Fem av klubbens tränare visade tekniker mitt i centrum, med hög synlighet.



Spänning i köpcentret

- Klubben besökte pensionärer i Eriksberg och visade fallträning torsdag 16 januari.



Pensionärsfika med fallträning

Electronically signed / Sähköisesti allekirjoitettu / Elektroniskt signerats / Elektronisk signert / Elektronisk underskrevet
https://sign.visma.net/sv/document-check/4f15ad49-f14e-42cc-a793-438c905ac33a
visma sign
www.vismasign.com

– Budohuset hade ett välbesökt öppet hus i samband med den formella invigningen18 januari med uppvisningar från de olika klubbarna. Representanter från bland annat Svenska Aikidoförbundet och Svenska Budo och Kampsportsförbundet fanns på plats.

- Klubben skickade 8 ungdomar och 2 vuxna ledare till Nasjonal ungdomsleir hos Bergen Aikidoklubb 14-16 mars 2025.



Aikidoövningar på flygplatsen i Bergen

- Christian Tissier sensei höll läger i Sigtuna 23-25 maj. Klubben skickade 5 ungdomar, varav 2 var med mer än en dag. Flera vuxna tränare följde med och stöttade ungdomarna.

- Cecilia Ralfe sensei, 7 dan, från klubben tilldelades Svenska Budo och Kampsportsförbundets hederspris för livslångt engagemang vid Kampsportsgalan 26 maj.

- Klubben deltog på Sommarlovskul i på Sara Stinas torg i Gränby Centrum 4 och 11 juli, där barn fick prova att träna Aikido. Vi hade tre deltagare från klubben vid vardera tillfället. Speciellt vid andra tillfället hade vi många barn på mattan.

Electronically signed / Sähköisesti allekirjoitettu / Elektroniskt signerats / Elektronisk signert / Elektronisk underskrevet
https://sign.visma.net/sv/document-check/4f15ad49-f14e-42cc-a793-438c905ac33a
visma sign
www.vismasign.com

- Klubben deltog på Uppsala Summer Zone tre gånger under sommaren. Alla tre tillfällena var välbesökta.

– Sex klubbmedlemmar besökte lägret med Takemori-sensei 28-31 augusti hos Shofukai Aikidoklubb i Vällingby.

– Under Kulturnatten lördag 13 september hade vi en plats på Östra Ågatan nära Nybrokiosken. Vi fick bra exponering och bra uppslutning från klubbmedlemmar på mattan, 8-10 stycken.

– Shihan Cenneth Sparby var helgen 12-14 september inbjuden att hålla ett aikido-seminarium i Reykjavik, något som han regelbundet gjort sedan år 2005. Cenneth informerade även om satsningen på KFUMs nya Budohus i Uppsala och berättade om hur vi under åren arbetat med både barn/ungdom och seniorer.

- Klubben skickade två ungdomar och tre vuxna tränare till läger med Hélène Doué sensei i Norrköping 26-28 september.

– Disponentvillans/Ekeby fritidsklubb var på besök med Aikidosträning måndagen 13 oktober 15:30-17:00. Patrick och Per Erik höll i träningen. Det var omkring 20 barn i åldrarna 9-12 och fick med sig flyers hem så föräldrarna fick information om vår klubb.

– Två av klubbens tränare deltog i lägret hos Enighet i Malmö 28-30 november.

– Klubbens huvudtränare Cecilia Ralfe-Stelander och Cenneth Sparby deltog på Svenska Aikidoförbundets Shidointräff på Bosön 6-7 december.

Electronically signed / Sähköisesti allekirjoitettu / Elektroniskt signerats / Elektronisk signert / Elektronisk underskrevet
https://sign.visma.net/sv/document-check/4f15ad49-f14e-42cc-a793-438c905ac33a
visma sign
www.vismasign.com

Graderingar

Klubben höll gradering 7, 8 och 14 juni för ungdomar, barn och vuxna, respektive, samt 13 december för vuxna. Följande klubbmedlemmar graderades under året.

2 kyu
Domenico Gallicchio
Mikael Bramfors

3 kyu
Mirabel Lagerbäck

4 kyu
Mirabel Lagerbäck
My Palomaa

5 kyu
Einar Ivansson
Eskil Kubart
Emma Heimer
Ilona Benko
Jon Kanders
My Palomaa
William Roos

6 kyu
Agnes Bolund
Erika Erkstam
Ilknur Bayrak Pehlivan
Jon Kanders
Martin Erkstam

8 kyu
Arvid Sivertsson
Frida Sahlström
Gustav Bolund
Josef Rendek
Kerstin Willén

9 kyu
Evi Theodorou
Kristoffer Nagy

10 kyu
Alvar Törnqvist
Bertil Wallin
Ellan Boberg
Samuel Rendek
Soren Sandström-Andrews
Sune Runnbeck Karlsson

Ledartäthet

Medlemsantal

Antalet medlemmar har under år 2025 varit 100 varav 42 kvinnor och 58 män, jämfört med 139 totalt för 2024 (53 kvinnor och 86 män). Av medlemmarna var 41 ungdomar upp till 25 år, varav 17 flickor och 24 pojkar (jämfört med totalt 86 ungdomar upp till 25 år under 2024, varav 32 flickor och 54 pojkar).

Instruktörer och assistenter under året

Vuxengrupper: Atsushi Kawaguchi, Cecilia Ralfe-Stelander, Cenneth Sparby, Gunnar Rauséus, Jonas Back, Magnus Tuvendal, Patrick Livbom, Per Erik Stendahl, Robert Ekblom, Sofia Lundgren, Sven Lundqvist och Vincent Bratt

Barn- och ungdomsgrupper:
Barngrupperna:
Gunnar Rauséus, Sofia Aslanidou, Sofia Lundgren, Mikael Bramfors och Esat Pehlivan
Ungdomsgruppen:
Alexander Ebbestad och Engla Lowén
Avancerade ungdomsgruppen:
Patrick Livbom och Per Erik Stendahl

Assistenter för Barn- och ungdomsgrupper: Mirabel Lagerbäck, Lego Wallin.

Electronically signed / Sähköisesti allekirjoitettu / Elektroniskt signerats / Elektronisk signert / Elektronisk underskrevet
https://sign.visma.net/sv/document-check/4f15ad49-f14e-42cc-a793-438c905ac33a
visma sign
www.vismasign.com

Utbildning

Deltagande av klubbmedlemmar i externa kurser

Under året har Alexander Ebbestad och Mirabel Lagerbäck deltagit i Svenska Budo och Kampsportsförbundets tränarutbildning Steg 1.

Under året har Cecilia Ralfe-Stelander deltagit i ett antal föreläsningar från RF-SISU med bland annat följande teman: styrelsearbete, NPF diagnoser, mat när man tränar, träningslära, ledarskap, medlemsvård.

Samarbetspartners

Budohuset

- Klubben representerades på Budohusmöten.
- Klubben representerades på Budohusets styrgruppsmöten.

Svenska Budo & Kampsportsförbundet

- Klubben representerades vid Svenska Budo & Kampsportsförbundets årsstämma 26 april.

Svenska Aikidoförbundet

- Klubben representerades vid Svenska Aikidoförbundets årsstämma 26 april.

KFUK-KFUM

- Klubben representerades på KFUK KFUM Uppsala årsmöte 29 mars.
- Klubben deltog som representerades vid Uppsala KFUK KFUM på KFUM Sveriges Riksombudsmöte (ROM) i Kristianstad 7-9 november.
- Klubben representerades på KFUK-KFUM Ledarforums konferens 11 oktober.

Övrigt

Fritidskortet

- Klubben har ansökt om att komma med i Fritidskortet.

Representation

- Klubben är representerad i Svenska Budo & Kampsportsförbundets styrelse för Distrikt Mellan.
- Klubben representerades vid Svenska Budo & Kampsportsförbundets styrelse för Distrikt Mellans årsmöte.
- Klubben är representerad i Gender Balance Group i Internationella Aikidoförbundet.

Electronically signed / Sähköisesti allekirjoitettu / Elektroniskt signerats / Elektronisk signert / Elektronisk underskrevet
https://sign.visma.net/sv/document-check/4f15ad49-f14e-42cc-a793-438c905ac33a
visma sign
www.vismasign.com

Styrelsen för KFUK-KFUM Uppsala Aikidoklubb

Sofia Lundgren, ordförande	Sven Lundqvist, vice ordförande
Sofia Aslanidou, kassör	Patrick Livbom, informationsansvarig

Malin Ljungberg, sekreterare

Electronically signed / Sähköisesti allekirjoitettu / Elektroniskt signerats / Elektronisk signert / Elektronisk underskrevet
https://sign.visma.net/sv/document-check/4f15ad49-f14e-42cc-a793-438c905ac33a
visma sign
www.vismasign.com

SIGNATURES **ALLEKIRJOITUKSET** **UNDERSKRIFTER** **SIGNATURER** **UNDERSKRIFTER**

This document contains 11 pages before this page
Tämä asiakirja sisältää 11 sivua ennen tätä sivua
Detta dokument innehåller 11 sidor före denna sida
Dokumentet inneholder 11 sider før denne siden
Dette dokument indeholder 11 sider før denne side

Roy Patrick Livbom
727fe8ba-a373-45d6-9c21-596616dda080 - 2026-03-11 10:46:54 UTC +02:00
BankID / Freja eID - 3e7f8db9-44b4-47d5-84a0-a30109848765 - SE

SOFIA LUNDGREN
23ccc2f2-f5c2-4dfa-9448-a8e368d8d0da - 2026-03-11 10:52:54 UTC +02:00
BankID / Freja eID - e24aba49-b832-4fa6-a553-00fbe900bfe0 - SE

MALIN LJUNGBERG
b3c2cb7a-7f5b-48ea-9dc1-2700780f7dc8 - 2026-03-11 12:31:29 UTC +02:00
BankID / Freja eID - d7e3981b-4e9a-4bdf-88ab-ac46ae23377a - SE

SVEN ÖRJAN LUNDQVIST
Company - Yritys - Företag - Selskap - Virksomhed: KFUM UPPSALA AIKIDO
f6482825-ee1a-4e26-897c-d6f85e85697c - 2026-03-11 14:20:42 UTC +02:00
BankID / Freja eID - a42a9e54-7426-4b63-96e5-bf73b02fbee8 - SE
Authority to sign - Asemavaltuutus - Ställningsfullmakt - Autoritet til å signere - Myndighed til at underskrive

SOFIA ASLANIDOU
0c932d0e-56b3-4d0e-a973-ebc7f354d6c1 - 2026-03-14 10:43:54 UTC +02:00
BankID / Freja eID - 140e8e3c-b326-4b63-9fd5-3b40364ae4b6 - SE

authority to sign	asemavaltuutus	ställningsfullmakt	autoritet til å signere	myndighed til at underskrive
representative	nimenkirjoitusoikeus	firmateckningsrätt	representant	repræsentant
custodial	huoltaja/edunvalvoja	förvaltare	foresatte/verge	frihedsberøvende