



## Indholdsfortegnelse

- Introduktion og formål
- Nyt kampsportslokale
  - nuværende gymnastiksal med nødvendige ændringer
- Antal udøvertimer pr. uge for nuværende kampsportslokale og stigning ved nyt kampsportslokale
- Konklusion
  
- Overslag og projektøkonomi fra Center for Ejendomme



## Introduktion og formål

Formålet med denne mappe er at give et indblik i de visioner og planer, vi har for fremtiden i Ishøj Karate Klub og dens medlemmer.

Det er vigtigt for os, at Ishøj Karate Klub kan rumme alle uanset herkomst, religion eller personlig udfordring. Hos os skal alle føle sig velkomne.

Vi lægger stor vægt på kvaliteten af træningen. Det er vigtigt for os, at alle børn og unge forlader træningen med et smil på læben og en følelse af at være blevet set.

Det er et stort ønske for os at få bedre kontakt til forældrene, da deres engagement og opbakning er vigtig, både når det gælder trivsel i klubben, men også når vi skal bruge frivillige kræfter til sociale arrangementer, træningslejre og stævneafholdelser.

Vi er fuldt opmærksomme på, at en tilbygning ikke er gratis. Vi har derfor kontaktet 'Lokale og Anlægsfonden', som pr. tlf. har bekræftet, at et projekt som dette, vil de umiddelbart kunne støtte med ca. kr. 200.000, -.

Vi vil også søge andre fonde og midler, så Ishøj Karate Klub får den kommunale del af udgiften så langt ned som muligt.

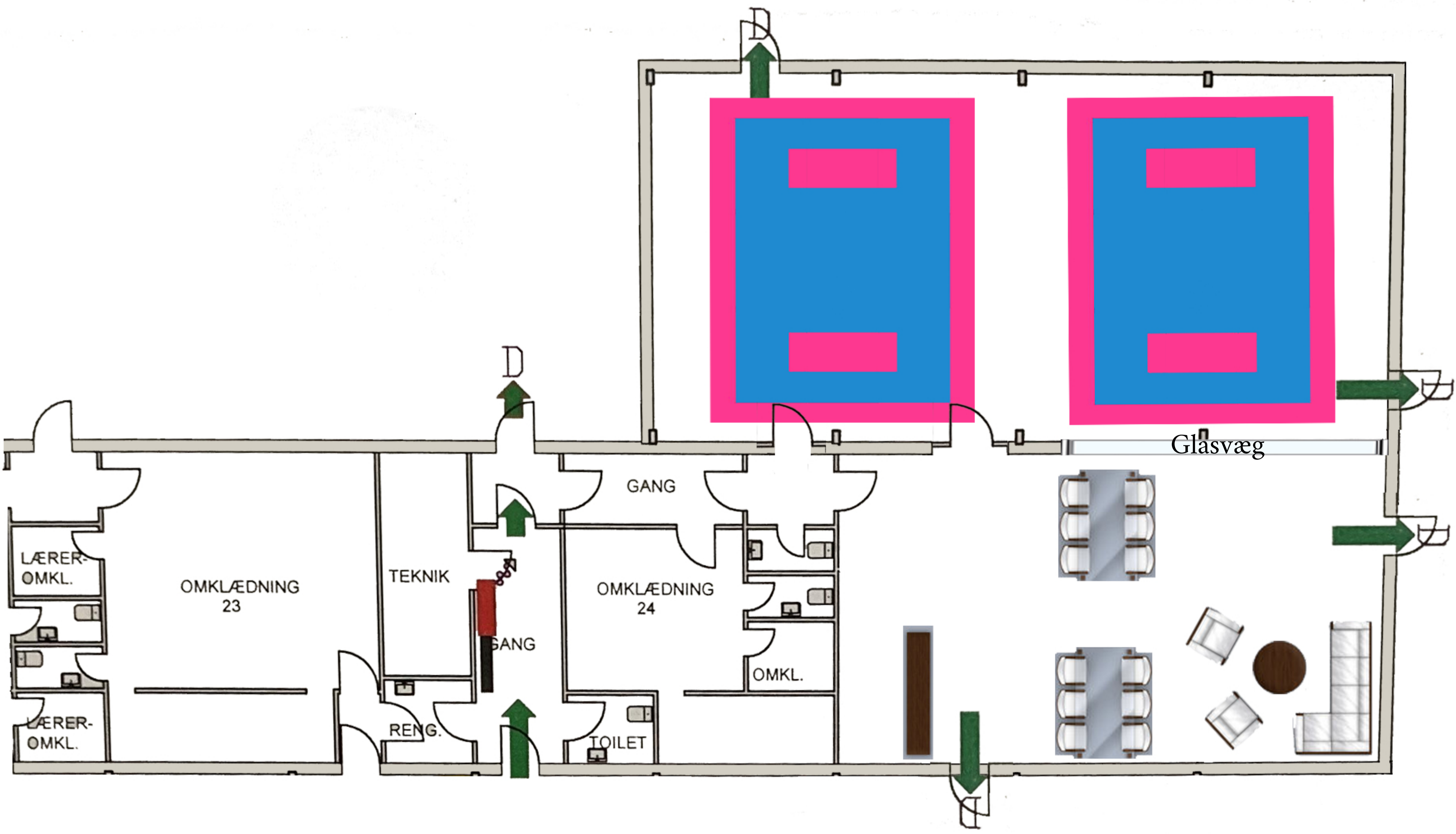
På vegne af Ishøj Karate Klub

---

Carsten Bøgh Alberg

---

Michael Desbo Riel



Nyt kampsportslokale  
(nuværende gymnastiksal)

## Nuværende kampsportslokale

### Mandag

07:00-17:00	<i>Ej til rådighed</i>
17:00-18:00	Gruppe 1
18:00-19:00	Gruppe 2
19:00-20:30	Ambitionsholdet voksen
20:30-22:00	Motionsholdet

### Tirsdag

07:00-17:00	<i>Ej til rådighed</i>
17:00-18:00	Nybegynder
18:00-19:00	Let øvet
19:00-20:30	Konkurrenceholdet
20:30-22:00	Ambitionsholdet voksen

### Onsdag

07:00-17:00	<i>Ej til rådighed</i>
17:00-18:00	<i>Ej til rådighed</i>
18:00-19:00	<i>Ej til rådighed</i>
19:00-20:00	<i>Ej til rådighed</i>
20:00-22:00	Kamp/teknik

### Torsdag

07:00-17:00	<i>Ej til rådighed</i>
17:00-18:00	Gruppe 1
18:00-19:00	Gruppe 2
19:00-20:30	Ambitionsholdet voksen
20:30-22:00	Motionsholdet

### Fredag

07:00-17:00	<i>Ej til rådighed</i>
17:00-18:00	Let øvet
18:00-19:30	Konkurrenceholdet
19:30-21:00	<i>Ej til rådighed</i>

### Lørdag

10:00-11:00	<i>Ej til rådighed</i>
11:00-12:00	Minikarate
12:00-13:00	Nybegynder
13:00-14:30	Kamp og teknik blandet hold

### Søndag

Ingen træning

315-355 udøvertimer pr. uge

## Nyt kampsportslokale (nuværende gymnastiksal)

### Mandag

07:00-17:00	**
17:00-18:00	Gruppe 1
18:00-19:00	Gruppe 2
19:00-20:30	Ambitionsholdet voksen
20:30-22:00	Motionsholdet

### Tirsdag

07:00-17:00	**
17:00-18:00	Nybegynder I
18:00-19:00	Let øvet I
19:00-20:30	Konkurrenceholdet
20:30-22:00	Ambitionsholdet voksen

### Onsdag

07:00-17:00	**
17:00-18:00	Nybegynder II
18:00-19:00	Let øvet II
19:00-20:00	Motionsholdet
20:00-22:00	Kamp/teknik

### Torsdag

07:00-17:00	**
17:00-18:00	Gruppe 1
18:00-19:00	Gruppe 2
19:00-20:30	Ambitionsholdet voksen
20:30-22:00	Motionsholdet

### Fredag

07:00-17:00	**
17:00-18:00	Let øvet I
18:00-19:30	Konkurrenceholdet
19:30-21:00	LEDIG TID

### Lørdag

07:00-11:00	**
11:00-12:00	Minikarate
12:00-13:00	Nybegynder I
13:00-14:30	Kamp og teknik blandet hold

### Søndag

07:00-11:00	**
11:00-12:00	Minikarate
12:00-13:00	Nybegynder II
13:00-14:30	Let øvet II

Vil give stigning på ca. 46–57% ift. nuværende kampsportslokale

\*\* Tidsrummet 07:00-17:00 mandag-fredag giver mulighed for Get2Sport, Politi-kadet, sociale projekter og ekstra træning

## Konklusion

Vi ønsker med denne ændring i træningsforhold og omgivelser, at nå ud til flere og dermed få mulighed for at træne flere unge mennesker.

Nuværende lokaler:

- Vores store børnehold giver udfordringer med manglende plads under træningerne
- Vi kan ikke dele holdene op, da det ikke er muligt at få tilføjet flere træningstider på acceptable tidspunkter for børnetræning
- Da mange hold er overfyldte, må vi desværre sige nej til at modtage nye medlemmer
- Vores landsholds-/eliteudøvere har begrænset adgang til træning og mangler mulighed for at træne i de perioder, hvor Ishøj Idræts og Fritidscenter er ferielukket. Det betyder, at vi har en elite, som alene af den grund er dårligere stillet end deres konkurrenter fra andre dele af landet. Dette gælder også bredden, som udgør størstedelen af klubben

Med nye lokaler, med egen indgang, vil vi få større mulighed for at:

- Øge medlemstallet
  - Flere medlemmer og dermed større trafik i Ishøj Idræts og Fritidscenter og i de andre foreninger
- Lave flere hold
  - Evt. indføre morgentræning
- Kvalitet i træning frem for kvantitet
- Træne på alle tider af døgnet, hele året
- Træning og opfølgning efter stævner
- Styrke vores elite
- Integrere forældrene
- Forældrene får mulighed for at se deres børn træne
- Styrke klubånden
- Lave aktiviteter og skabe sociale relationer på tværs af hold og aldersgrupper - for både udøvere og forældre
- Træningslejligheder i lokalerne for klubbens udøvere, f.eks. for ét eller flere hold sammen
- Invitere andre klubber til fællestræning, som styrker samarbejdet kommunerne imellem
- Samarbejde omkring sociale projekter så som Politi-kadetter og Get2Sport (i dag må vi aflyse egne hold for at undervise Politi-kadetter)

Tak for jeres tid.



# KARATE IN OLYMPICS

Katrine Lionett Pedersen er Danmarks ”hemmelige” medaljehåb ved OL i Tokyo, hvor den japanske kampsport for første gang er på programmet.

Katrine har sin daglige gang i Ishøj Karate Klub, hvor hun startede som 8-årig tilbage i 2004.

Med sine resultater fra træning, støtte og opbakning fra Ishøj Karate Klub ligger hun pt. nr. 10 på verdensranglisten, som dermed placerer Ishøj på Danmarks- og verdenskortet

