



Årsberetning 2023

Fosen NTN Taekwon-Do klubb



<http://fosen.ntkd.no>
<http://www.facebook.com/fosentkd>
Org.nr.: 917144109

Innholdsfortegnelse

Innkalling/ saksliste	3
Årsberetning	5
Regnskap 2022	4
Budsjett 2023 Priser 2023-2024	4
Bilder fra Taekwon-Do året	11
Rent Idrettslag og Ren Utøver	10
Våre hovedsponsorer	12, 13
Hva er Taekwon- Do	15



Fosen NTN Taekwon-Do klubb

Innkalling til årsmøtet 2023

Torsdag 16.02.23 kl. 19.00 ifb. trening i hallen

Saksliste:

1. Valg av møteleder
2. Valg av referent
3. Godkjenne innkalling og saksliste
4. Valg av 2 medlemmer til å skrive under protokollen
5. Godkjenne de stemmeberettigede
6. Behandle årsberetning 2022
7. Behandle regnskap 2022
8. Behandle budsjett 2023
9. Behandle eventuelle innkomne saker
10. Fastsette medlemskontingent
11. Valg
12. Valg av utsendinger til årsmøtet i Indre Fosen idrettsråd

Saker som ønskes behandlet må meldes innen 2/2-23 kl. 1800 på e-post til post@fosentkd.no

Sakspapirer blir tilgjengelige i uka før årsmøtet.

Styret v/leder

REGNSKAP 2022 / BUDSJETT 2023

FOSEN NTN TAEKWON-DO KLUBB

INNETEKTER

	31.12.2022	Bud.22	Differanse	Bud.23
Treningsavgift	56 718	50 000	6 718	60 000
Renter	696	250	446	600
Salg utstyr	47 924	15 000	32 924	50 000
Tildelte midler	72 558	65 000	7 558	60 000
Grasrot	6 794	3 000	3 794	6 000
Gradering	44 155	35 000	9 155	44 000
Sponsoravtaler	55 000	55 000	0	55 000
Sum Inntekter	283 846	223 250	60 596	275 600

UTGIFTER

	31.12.2022	Bud.22	Differanse	Bud.23
Gebyrer	2 289	600	1 689	2 300
Gradering kostnad	47 400	60 000	-12 600	50 000
Innkjøp utstyr til salg	62 224	24 000	38 224	65 000
Gaver og sosial samling	500	0	500	0
NKF og NTN medl. Avg	45 186	40 000	5 186	46 000
Husleie	40 000	40 000	0	40 000
Instruksjon	48 000	40 000	8 000	50 000
Reisekostnader	3 421	5 000	-1 579	5 000
Kurs	9 150	15 000	-5 850	10 000
Mesterskap	0	1 000	-1 000	1 000
Annonser, nettside	0	3 000	-3 000	3 000
Fellesutstyr og svartbeltedrakter	3 937	5 000	-1 063	5 000
Styremøter, kontorrekvisita	5 213	5 000	213	5 000
Sum Utgifter	267 320	238 600	28 720	282 300
	0			
Resultat	16 526	-15 350	31 876	-6 700

BALANSE

Eiendeler:	01.01.2022	Endring	31.12.2022
Bank hoved	132 309	14 521	146 830
Bank sparekonto	168 719	696	169 416
Utstyr på lager	0	0	0
Fordring	0	1 309	1 309
Sum Eiendeler	301 029	16 526	317 555

Egenkapital:	01.01.2022	Endring	31.12.2022
EK	301 029	16 526	317 555
Gjeld til Hallen	0	0	0
Sum Egenkapital	301 029	16 526	317 555

Medlemskontingent og treningsavgift

Priser 2023-2024	Pris	Frekvens	Er standard	Årlig
Treningsavgift 1/2 årlig	675	Halvårsvis	Ja	1350
Treningsavgift, Familie 1/2 årlig	275	Halvårsvis	Nei	550
Treningsavgift styre/instruktør 1/2 årlig	125	Halvårsvis	Nei	250
Treningsavgift, Familie Fri	0	Halvårsvis	Nei	
Treningsavgift mnd	132	Månedlig	Nei	1584
Treningsavgift, Familie mnd	65	Månedlig	Nei	780
Treningsavgift styre/instruktør	40	Månedlig	Nei	480
Medlemskontingent	50	Årlig		Dato - dato

ÅRSBERETNING FOR FOSEN NTN TAEKWON-DO KLUBB 2022

STYRETS SAMMENSETNING

Fosen NTN TaeKwon-Do klubbs styre har i 2022 bestått av
Leder Trond Damhaug, Nestleder Hilde-Karin Raaken,
Sekretær Morten Kristensen, Kasserer Vibeke Røsjø,
Styremedlem Merete Selnes, Varamedlem Agnar Etnestad Aa,
Varamedlem Angelika Berg, Ungdomsrepresentant Marie Hvitsten

Master Hans Jørgen Helmersen er klubbens hovedinstruktør og har også vært rådført i styrets arbeid.

Det har blitt avholdt 4 styremøter. Resterende samtaler styret imellom har blitt foretatt på treningene eller via e-post.

ØKONOMI

Klubbens økonomi er solid. Klubben endte med et resultat på kr. 16.526,-, viser ellers til årets regnskap.

MEDLEMMER

Også i 2022 har vi tatt inn nye medlemmer fortløpende, med hovedvekt på oppstart etter sommerferien. Totalt sett, hele året under ett, har vi hatt 111 medlemmer i aktivitet.

Idrettsregistrering ved årsskiftet viste oppsummeringen av årets medlemmer som i løpet av året har trent i klubben følgende alders- og kjønnsfordelingen på de registrerte:

Kjønn	0-5	6-12	13-19	20-25	26+	Totalt
Kvinne	1	24	11	0	14	50
Mann	0	30	15	1	15	61
Totalt	1	54	26	1	29	111

Forts.

INSTRUKTØRER

Klubbens hovedinstruktør er Master Hans Jørgen Helmersen. Hans Jørgen har drevet instruksjon i klubben siden oppstarten i 1984. De mest benyttede instruktører i 2022 har vært Torbjørn Hermstad, Hilde-Karin Raaken, Vibeke Røsjø, Trond Damhaug, Agnar Etnestad Aa.

Av våre medlemmer under 16 har 9 deltatt på Instruktørkurs 1, 5 på Instruktørkurs 2 og 3 på Instruktørkurs 3.

TRENINGSLOKALER OG TRENINGSTIDER

Klubben leier treningstid i Stadsbygd Sparebankhallen hver tirsdag og torsdag kl 1800-1930. Klubben følger skoleåret og har treningsfri når elevene har skolefri.

AKTIVITET OG REPRESENTASJON

Klubben har også i 2022 satset en god del på å oppdatere og kurse nåværende og kommende instruktører. Dette er viktig for å opprettholde og videreutvikle trenerkompetanse som er en svært viktig ressurs for videre drift og utvikling av klubben. I den forbindelse har vi hatt denne aktiviteten på instruktørsiden:

Master Hans Jørgen Helmersen, har vært representant i møte i seniorutvalget i NTN. Han var også dommer under NM og Midt-Norsk mesterskap. Han var også instruktør på årets sommerleir i Surnadal.

Noen medlemmer fra klubben har også deltatt i konkurranser i 2022 med flotte resultater.

Master Hans Jørgen Helmersen og nest leder Hilde Karin Raaken representerte oss på NTN årsmøte og Kampsport tinget.

SPONSORER.

Våre hovedsponsorer er som tidligere år Stadsbygd Sparebank og Rissa kraftlag. Klubben vil rette en stor takk til alle våre sponsorer som er med på å støtte oss i arbeidet med å gi dette aktivitetstilbudet til lokalsamfunnet.

DIVERSE

2022 bar preg av mye ekstra arbeid i forbindelse med NIF sitt krav rundt medlemssystem og at vi derfor måtte vedlikeholde 2 systemer. Dette blir det bedring på fra 2023 da vi kun vil bruke NTN sitt gjennom hjemmesidene våre.

Som informasjonskanaler benytter vi primært appen Spond samt hjemmeside, e-post og SMS om det er noe viktig som må formidles.

Vi vil også benytte anledningen til å takke Rissa kommune for stor verdsetting av frivillig idrettsarbeid gjennom tildeling av aktivitetsmidler.

Ellers vil vi takke alle klubbens medlemmer for den svette, innsats og idrettsglede dere har fått fram, både til dere selv og til instruktørene i året som har gått. Dette er jo hovedgrunnen til at vi holder på!

Stadsbygd 19.01.23

Styret

Bruk Min Side

<https://fosen.ntkd.no/>

The image shows two screenshots of the Fosen NTN Taekwon-Do Klubb website. The top screenshot is the login page with a 'LOGG PÅ' form. A red arrow labeled '2' points to the 'LOGG PÅ' button. The bottom screenshot is the 'MIN SIDE' (My Side) profile page. A red arrow labeled '1' points to the 'MEDLEM' button in the top right corner of the website header.

LOGG PÅ

E-post *
Passord *
LOGG PÅ
Glemt passordet?

VELKOMMEN TILBAKE, MORTEN

MIN SIDE

- Administrasjon
- Min side
- Detaljer
- Logg ut
- Instruktør
- Min partner
- Medlemmer
- Gradering

MIN PARTNER

Oppgitt/Behov 14 + OFFPOT
Barn 6-12 OFFPOT
MEDLEMMER
GRADERINGSJEMA
TRENING

INSTRUKTØR

Master Hans Jørgen Holmstrøm
Foretrener
Hans.Jørgen.Holmstrom@fosen.ntkd.no
91319751
VIS FLERE DETALJER

KOMMENDE AKTIVITET

18.12.2022 - 19.12.2022
Julegradering 2022
Stadsbygd Sparebankklubb
19.01.2023 - 19.01.2023
Bettungsgradering
Trening
19.01.2023 - 19.01.2023
Stasjonsgradering
Trening
20.01.2023 - 21.01.2023
NTN hovedskole 8
Trening
20.01.2023 - 22.01.2023

MIN PROFIL

NTN medlem 100 år
94897740
fosen@fosen.ntkd.no
680
1. Gang

GRADERINGER

Du har ingen registrerte graderinger enda.

INSTRUKTØRSKURS

CV

NTN instruktør	Dato	Status
NTN instruktør 1	01.01.15	✓ Betalt
NTN instruktør 2	01.01.15	✓ Betalt
NTN instruktør 3	03.03.15	✓ Betalt
NTN instruktør 4	01.01.15	✓ Betalt
NTN instruktør 1	27.11.18	✓ Betalt
Stasjons- Klubbskilling MAJ 2011	30.01.13	✓ Betalt

DIN TRENINGSHISTORIKK

Du har deltatt på 12 treninger i år.

Dato	Punkt
20.01.2023	22.01.2023

På min side vil du bl.a. finne:

- Oppmøtestatistikk
- Graderingsbevis
- Kursbevis
- Legg inn din egen TKD CV

Klikk på figur 1. Logg inn med din registrerte e-post og passord. Har du glemt passordet trykker du på Glemt passord.

Etter hvert vil du også kunne se betalingshistorikk når vi kommer fult i gang med dette.

Har du spørsmål så bare ta kontakt på e-post eller på trening.



Vår hovedadresse er post@fosentkd.no.

For faktura og treningsavgift benyttes faktura @fosentkd.no

Man kan også benytte melding via vår Facebook side eller Spond men du er da ikke garantert at rette vedkommende svarer først.

Ved kjøp av drakt og utstyr gjelder:

All bestilling og salg av utstyr foregår i forbindelse med trening og bestilte varer utleveres kun mot betaling med Vipps eller kort (Visa/Mastercard).

Utstyr bestilles på trening eller pr. e-post til butikk@fosentkd.no, mrk. med størrelse, navn og mob.nr. etc.

Sortimentet ser du ved å gå til vår leverandør:



Rent IL er et program for idrettslag tilknyttet særforbund underlagt Norges idrettsforbund (NIF).

For klubben betyr dette at vi fremover vil øke fokus på anti doping og sørge for at alle våre medlemmer har kunnskap om anti doping og gjennomfører **Ren Utøver** kurset.

Vi oppfordrer alle medlemmer, spesielt de som vil konkurrere til å gjennomføre Ren Utøver kurset.

Du kan lese mer her:

<https://www.rentidrettslag.no/>

<https://renutover.no/>

Taekwon-Do året i bilder



Vi gratulerer med strålende innsats i Midt-Norsk mesterskap 8/5-22

*TORGER ALMAAS med GULL i ITF SPARRING H. VETERAN +80KG GULT - RØDT
PHILLIP DAMHAUG med 3 Bronse i ITF SPARRING H. Junior +68KG BLÅTT - RØDT
MARIE HVITSTEIN med 9 plass i ITF MØNSTER D. Junior 1 Blått-Rødt*



foto : fra klubbens hjemmeside

Som lokalbank har vi alltid støttet lokalmiljøet

både når det gjelder kultur og idrett.

Dette vil vi selvfølgelig fortsette med !

Derfor er vi også stolt hovedsponsor for disse flotte
og stolte utøverne i Fosen NTN Taekwon-Do klubb





Lokal 
Støttespiller.

*Vi takker
Rissa Kraftlag for
uvurderlig støtte og ser frem til
videre samarbeid i 2023.*

Besøk kraftlaget sine hjemmesider:

<https://www.rissakraftlag.no>

du 
betyr mye
for oss.



917144109

Vil du gi din støtte til FOSEN NTN TAEKWON-DO KLUBB?

Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller kan du velge å støtte det laget eller foreningen du mener fortjener det mest. Vi oppfordrer deg til å støtte oss i FOSEN NTN TAEKWON-DO KLUBB.

For å være grasrotgiver må du være kunde hos Norsk Tipping.

Ved spill hos Norsk Tipping vil inntil 5 prosent* av spillinnsatsen gå direkte til din grasrotmottaker, og best av alt, hverken innsats, premie eller vinnersjanse reduseres.

Grasrotandelen gjelder for alle Norsk Tippings spill, bortsett fra Flax, Extra og Belago.

Gjennom å være grasrotgiver er du med på å oppfylle små og store drømmer for din grasrotmottaker.

Du kan bli grasrotgiver på en av følgende måter:

- Hos kommisjonæren
- Mobilspill
- Norsk Tipping sine nettsider
- SMS, send Grasrotandelen 917144109 til 2020

For mer informasjon se www.norsk-tipping.no

*For Multix og Instaspill gjelder annen beregning.



I 2022 kom det inn kr 6794,-

*Vi takker alle som har valgt å støtte oss gjennom
denne ordningen.*

Hva er Taekwon-Do?

Taekwon-Do er en koreansk selvforsvarskunst hvor målet er å oppnå god fysisk og mental balanse. Oversatt betyr Tae "fot", sparke, knuse med foten". Kwon betyr "hånd, slag, knuse med hånden". Do betyr "kunst, metode, vei".

Taekwon-Do sine røtter er over 1000 år gamle og bygger i hovedsak på de gamle koreanske kampkunstene Tae Kwon og Soo Bak. Taekwon-Do fikk sitt navn den 11. april 1955 etter forslag fra Gen. Choi Hong Hi (1918 -2002) som regnes som grunnleggeren av Taekwon-Do. Gen. Choi Hong Hi videreutviklet både teknikk og teori, dette er dokumentert i hans 15-bindts Taekwon-Do-leksikon. International Taekwon-Do Federation (ITF) ble grunnlagt 22. mars 1966 og Gen. Choi Hong Hi var president frem til sin død i 2002.

Gen. Choi Hong Hi (1918 -2002) regnes som grunnleggeren av Taekwon-Do

I Taekwon-Do lærer man mange effektive teknikker som kan benyttes i selvforsvar. Teknikken bygger på høy hastighet og kraft, og selv en fysisk svak person kan oppnå stor kraft gjennom trening. Taekwon-Do er kanskje spesielt kjent for sine effektive og kraftfulle spark.

Taekwon-Do er en svært allsidig form for fysisk trening hvor hele kroppen blir godt trent, og kan drives av både barn, mosjonister og utøvere som ønsker å konkurrere. Uansett oppnår man å komme i god form og få økt fleksibilitet. Man utvikler større selvtillit, får bedre konsentrasjonsevne og sterkere selvdisciplin.

I Taekwon-Do søker vi å utvikle hele mennesket, ikke bare det fysiske. Dette rettfærdiggjør å kalle Taekwon-Do kunst. Det kreves ingen forkunnskaper og man behøver ikke å være i god fysisk form før man begynner å trene.

Taekwon-Do er en individuell form for trening hvor man tar utgangspunkt i egne forutsetninger. Husk, i Taekwon-Do er det viktigste å overvinne seg selv.

Taekwon-Do bygger på grunnleggende humanistiske verdier hvor begrep som vennlighet, medfølelse, toleranse, vennskap, samhold, ydmykhet og respekt for andre er viktige elementer. Våre verdier kommer blant annet til uttrykk i våre grunnprinsipper; høflighet, ærlighet, iherdighet, selvkontroll og ukuelig ånd.

Brukt på feil måte kan Taekwon-Do være farlig og må derfor aldri misbrukes. Det er nettopp derfor det er så viktig med mental trening og vektlegging av gode verdier. Dette gir hver enkelt en moralsk ryggrad som hindrer misbruk.

Taekwon-Do er en positiv og selvutviklende form for aktivitet som gir god mental og fysisk helse. Man får mer overskudd og selvtillit som man kan dra nytte av på andre livsområder som skole, jobb, familie og fritid. Taekwon-do passer like godt for unge, gamle, kvinner og menn.



Sponsorer og støttespillere i 2022

