

Nordhordland bokseklubb  
og  
Nordhordland Karateklubb

# Innspill til basishall



# Innledning

Vi Nordhordland Bokseklubb og Nordhordland Karateklubb har fått mulighet til å komme med innspill til hva vi ser for oss er nødvendig for drive bærekraftige idretter. Per dags dato har en ikke nok mangfold og en ser vilje fra kommunen til å imøtese dette ved en mulig utvidelse av tilbudet. Dette vil bidra til et økt mangfold av idretter i Knarvik som kampsport grener, turn, rehabiliterings trening og muligens et aktivitetstilbud for den yngre generasjonen etc. som vil slå positivt ut for innbyggerne.

Etter mye god og konstruktiv dialog med Arild, som er leder for karateklubben i Nordhordland og flere andre aktører ønsker vi å komme med følgende innspill til basishall.

Vi ønsker å bemerke at en har kartlagt behovene ikke bare i nåtid men også fremover i ca. 10 år. Og en forventer at kundemassen kommer til å øke dersom en imøtekommer ønske. Kartleggingen er vektlagt logisk og med tanke på hva en kan forvente av kommunen i forhold til utvidelsespotensialet til idrettene.

En ønsker også å informere om at det har fra Nordhordland Bokseklubb blitt opprettet en komite som fikk mandat til å kartlegge dette og til å diskutere mulige scenarier med de idrettene som trenger å bygges opp. Denne komiteen og Arild Aase ønsker å holdes løpende oppdatert i saksgangen. Ettersom dette er offentlig informasjon ønsker en at kommunen imøteser ønske og holder undertegnede informert om hvor en eventuelt kan forvente å finne denne informasjonen. Ellers har arbeidet vært veldig givende for oss i plenum. Og vi har fått diskutert diverse problemstillinger og fått innsyn i hvordan de forskjellige klubbene er satt opp. Dette gir oss tyngde da en ser mye vilje til samarbeid videre. Jeg vil liste opp de forskjellige innspillene kronologisk. Det er 3 grupperinger med innspill med undertekst som belyser detaljene.

## Nordhordland bokseklubb sine innspill

### Situasjon i dag:

- Ny oppstartet klubb, pr dags dato: 20 aktive medlemmer, totalt 50 medlemmer
- Klubben leier privateide lokaler per dags dato, på grunn av mangel på kommunale fasiliteter
- Mangler arena for talentutvikling

### 10 år frem i tid:

- 40 aktive medlemmer (20 nybegynnere + 20 elite)
- Totalt 250 medlemmer

### Samarbeid:

- Barnevernet
- Idrett MOT rus
- Egen kickboksing klubb

### Treninger:

- 20 timer fordelt på 5 dager i uken (fellestreninger)
- 15 timer fordelt på 5 dager i uken (individuelle treninger)
- 5 timer i uken – basistrening
- 8 treningsamlinger (helge/ uke samlinger) i året

### Trenere:

- Om 10 år regner vi med å ha 10 trenere i staben, i dag 5 trenere

### Rammebetingelser for å drive en bokseklubb på elitenivå:

- 300 kvm der vi har utstyr permanent
  - 2 x Boksering 6,1 m x 6,1 m (1 meter opp fra gulvet)
  - 10 boksesekker
  - 10 punching sekker
- 300 kvm åpent areal som er tilgjengelig 20 timer i uken.
- 1 damegarderobe 50 kvm
- 1 herregarderobe 50 kvm
- 1 trenergarderobe 20 kvm
- 1 dommergarderobe 20 kvm

### Lager:

- 25 kvm lager til utstyr.

### Annet bruk av basishall:

- Karateklubben
- Turn
- Kickboksing
- Dans
- Basistrening
- Idrettsskole/ basistrening
- 1 auditorium/ kurslokale med plass til 60 personer
  - Kursing trenere
  - Coaching utøvere
  - Informasjon foresatte
  - Klubbmøter
  - Felles arrangement
- Kjøkken/ kantine plass til 100 personer
  - Skoleungdom spise middag etter skole, før trening
  - Foreldre kan ta seg en kaffe mens ungdommen trener
  - Helgesamlinger
- Vaskerom
  - Vaskemaskin og tørkeplass til klubbdrakter og håndklær

## Innspill fra Nordhordland Karate Klubb til nytt treningsareal.



Av: Arild Aase, Mars 2015

### Aktivitet i dag:

- Klubben har ca 130 medlemmer. På grunn av plassmangel har klubben måtte redusere antall utøvere fra 230 medlemmer i 2013 til dagens 130, ved å heve aldersgrensa fra 6 til 8 år.
- Klubben trener 3 dager i uka i NH hallen og trimrom. Gruppene er inndelt i grad og alder fra 8 til 70 år. Nybegynnerer er også ungdom og voksne.
- Klubben var med fra oppstarten av Nh hallen og har ikke mulighet til å vokse med aktiviteten i hallen. Det er mangel på fasiliteter og tid for karaten og andre grupper som øker.
- Nordhordland Karate Klubb hadde 20 års jubileum i 2014.
- Nordhordland Karate Klubb er eneste karateklubb i Nordhordland i dag.
- Vi har 13 erfarne trenere i dag.
- Holder på å bygge opp nye konkurranse grupper.

#### **Ønska aktivitet i nye og tilpassa lokaliteter:**

- Ønsker å tilby karate for 6 og 7 åringer. 100 nye medlemmer.
- Ønsker å tilby basistrening for andre idretter. Smidighet, styrke og bevegelse.
- Ønsker å tilby selvforsvarskurs for kvinner og andre grupper.
- Ønsker å tilby karate undervisning for skoler på dagtid. Dette har vi gjort tidligere på forespørsel.
- Ønsker å drive konkurranse for barn og voksne. Klubben har flere år vore på topp i nasjonalt nivå. Vi har flere norgesmestere i klubben.
- Talentutvikling av vår sport og samarbeid med andre idretter for å lage gode idretts relasjoner.
- Ønsker å fortsette vår utdanning innen sporten og livstilen karate.
- Karatetreninger må ikke ha for store forstyrrelser av andre idretter i samme tid (særlig lag sport). Dette kan gå utover disiplin og konsentrasjon.

#### **Medlemskap og samarbeid:**

- Klubben er medlem av Norges idrettsforbund og Norges Kampsportsforbund.
- Klubben samarbeider med de andre store brukarane av NH hallen, ved å sjå på felles utfordring for plass i dag og i framtida, samt utvikling av Knarvik Idrettspark.
- Ved å flytte karateklubben inn i tilpassa nye lokaliteter, vil dette gi meir tid til andre idretter som trener på parkett i NH hallen.
- Karate er ein individuell sport som gjør at vi har medlemmer som kan delta selv om de har et handicap. Alder er heller ingen hindring.

#### **Arealbehov og fasiliteter:**

- 2 rom på 20x30m<sup>2</sup> åpent areal med matter og speil på en vegg. Hall som deles i to med skillevegg.
- Tilpasset dusj/WC garderober kvinner/menn, for 100 utøvere pr time.
- 30 m<sup>2</sup> Lager for utstyr, treningsmateriell og salgsutstyr til nybegynnere.
- 16 Ribbevegger
- Slagsekker i tak og makiwara på vegg. Eget hjørne, må henge oppe til ei kvar tid.
- Karate shomen(stilartens bannere og bilder av grunnleggere) må henge kunne henge oppe.
- 100 m<sup>2</sup> Stue der foreldre og andre som ønsker å se, kan sitte bak en glassvegg og se på sine barn trene. Vindu som en bare ser en vei. Tilgang til kaffe/ kiosk.

- 20 m2 Trener/Styre kontor (felles). Tilgang til data, medisinskap og hjertestarter.
- Låsbare skap ved inngang.
- Parkering for bil og sykkel utenfor.
- Lydanlegg i hall.
- Møterom plass til 60 pers for kurs, teori og informasjon. Prosjektor og data. Tavle.
- Vaskerom for renhold og tilreisende ved treningsleir og kurs.

#### Tidsbehov:

- 2 timer pr uke 5-7 år nybegynnere
- 3 timer pr uke 6-7 år viderekomne
- 3 timer pr uke 8-12 år nybegynnere
- 3 timer pr uke 8-12 år viderekomne
- 3 timer pr uke 13 + nybegynnere
- 3 timer pr uke 13+ viderekomne
- 3 timer pr uke voksne 6 kyu-3 kyu
- 5 timer pr uke voksne 2 kyu- 3 dan
- 3 timer pr uke konkurranse 8-14 år
- 3 timer konkurranse kata 15+
- 3 timer konkurranse fighting 15+
- 2 timer Egentrening voksne

#### Oppsummert:

- Totalt 36 treningstimer/undervisningstimer pr uke på kveldstid.
- Må ha tilgang til lørdag og søndag etter avtaler, for treningssamling med andre, graderinger , klubbstevner, sjølvforsvarskurs og andre kurs med innleide instruktører.
- Barn i 5-10 års alder må få trene fra klokka 1700 til 1900.
- Lokalene må ha god ventilasjon!!
- De fleste av arealene er fellesbruk kan tilpasses andre idretter, slik at alle blir tilfredsstillt.
- Basistrening
- Boksing
- Kickboksing
- Judo
- Jujitsu
- Turn (behov for turngrop og større takhøyde.
- Friidrett, inne trening
- Dans
- Rytmisk sportsgymnastikk

# Innspill til turnhall og baishall for Knarvik Idrettspark

Av :Arild Aase mars 2015

## Aktivitet i dag:

- Der eksisterer ikkje turn i Knarvik i dag.
- Det er behov for en turn hall i Knarvik for å kunne tilfredsstille barn og unge denne idretten.
- Det finnes turn og trampett for barn opp til 12-13 års alder i lokalmiljøet, men etter dette er det ingen tilbud i Nordhordland.

## Samarbeid:

- Her er eksisterende turn og trampett klubber interessert i at Knarvik bør ha fasiliteter for at ungdom og barn kan fortsette sin turnkarriere etter barneturn.
- Her kan det samarbeides med alle kommunene i Nordhordland.
- Turnhallen kan kombineres med basishall som også kan benyttes på dagtid for skole.
- Alle idrettslag kan benytte basistreningshall i sin grunntrening.

## Areal og fasiliteter:

- Se vedlagt skisse med tekst og mål. Her er variasjoner av en turnhall



