

NACKA DOJO -MMA CONCEPT-



Som ett komplement till vår SJJ och BJJ träning som till största delen sker i gi har vi även träning utan gi. Denna träning innehåller slag & sparkar från boxning och thaiboxning, nedtagningar och kast från brottningen och positioner och submissions från submission wrestling. Vi tränar även effektiva grepp och nedtagningstekniker från ju-jutsun och andra självförsvarsinriktade stilar. I kampsportsvärlden är benämningen på denna av typ av träning ofta MMA, Mixed Martial Art.

Conceptet har arbetas fram av klubbens huvudinstruktör Ricard Carneborn tillsammans med övriga instruktörer på klubben där de flesta har lång och stor erfarenhet av att träna och tävla i olika typer av kampsporter.

Vi har valt att kalla våra pass med denna inriktning för Stay Alive. Alla tekniker och rörelser är realistiska och anpassade för att kunna fungera i en självförsvarssituation "in order to Stay Alive". Vi gör oss inga illusioner att träningen fungerar mot någon som har vapen och inte heller att träningen kan garantera någonting, men förhoppningsvis kan det hjälpa dig mer än om du inte tränar, och du har kul under tiden!

Träningen kan även vara tävlingsförberedande om man vill tävla i tex submission wrestling eller andra tävlingsformer utan dräkt. Grundtemat är som alltid på Nacka Dojo, rörelseglädje och trygghet.

Att träna med rörelseglädje är en viktig egenskap anser vi, då utvecklas man maximalt och teknikerna kommer mer naturligt och avslappnat. Att känna trygghet i sina tekniker, i sig själv och tillsammans med sina klubbkompisar är någonting vi jobbar hårt för och ser som en effekt av bra gemenskap och hård träning.

Vi hoppas att du som deltar på ett Stay Alive pass ska uppleva härliga och tuffa träningspass och ber dig att läsa igenom våra regler och tips för att få ut maximalt av din träning.

Följande rubriker syftar till att hjälpa dig som utövare att förstå vad som förväntas av dig som utövare när du deltar på ett Stay Alive pass.

Välkommen till Stay Alive passen på Nacka Dojo!

1. Koncentration-Tålamod-Hängivenhet

Att bli bra på någonting handlar om tålamod, hängivenhet och koncentration. För att lära sig att slå, sparka eller brottas riktigt bra krävs det att du har en hög *koncentration* på det du ska göra. Du kommer att behöva visa *tålamod* för att lära dig saker, tålamod när inläringen går trögare och under hela denna process krävs det att du har en stor *hängivenhet* till din sport, din klubb och dina träningskompisar. Att träna kampsport är ett val av livsstil och ingen intensivkurs som man ger upp vid minsta motgång...

2. Säker träning

Att träna utan dräkt och med hårdare kontakt mot kroppen på ett roligt, säkert och utvecklande sätt kräver att du använder huvudet till allt utom att blocka slag. Du måste fightas med rätt attityd och lära dig grunderna i alla moment ordentligt så du kan utföra dina tekniker även om du blir pressad eller stressad.

Det är viktigt att du alltid använder föreskrivna skydd när du deltar på ett Stay Alive pass. Vilka typer av skydd och övrig utrustning du behöver informerar din instruktör dig om.

3. Att förstå vikten av att slappna av

Du skall alltid sträva efter att fightas avslappnat och inte svinga vilt omkring dig eller gå på med styrka när du saknar teknik.

Det är först när du behärskar att fightas avslappnat som du kan ta till dig all information och det är även då som din träningskompis utvecklas maximalt. Detta är svårt i början då man är osäker och som följd av det så spänner man sig.

Det är därför viktigt att man inte kör full sparring för tidigt när man är ny då man riskerar att skaffa sig en stil som bygger på ryckiga och spända rörelser istället för ett tight game med följsamma och avslappande rörelser.

Några tips när du sparras:

- Tänk på att hålla uppe guarden i den stående sparringen och försökta skydda dig även när du slår.
- Undvik att blunda eller vända bort huvudet i slagdueller då du riskerar att skada dig mer vid ett sådant beteende.
- Att aldrig utföra nedtagningar eller kast när du ställer ned motståndaren på nacken.
- Att hela tiden skydda dig och försöka förbättra din position om du hamnar underst och instruktören har tillåtit slag på marken.
- Försök att lära dig när du har chans att ta en position eller sätta ett lås och när det är dags att släppa och prova något nytt. Många som är oerfarna håller i för länge i för dåliga lägen och blir av det trötta och fulla av mjölksyra.
- Att söka clinch när du blir trött eller känner dig utboxad istället för att vända bort ansiktet och fly.
- När du hamnar i en position där du känner att din partner utför ett korrekt lås och du känner att det börjar sitta ett lås som du inte kommer ur, ska du klappa av. Att ligga och hålla emot allt vad du är värd och sen riskera att skada dig där du försöker dig på en escape är inget som premieras. Att klappa av ingår som en naturlig del i träningen.
- När du får en chans att sätta ett lås ska du vara noggrann och tight och sätta låset utan att slita eller rycka.
- Att alltid fightas med koncentration och ett stort hjärta men aldrig ha långt till ett skratt och en omkramning efter en hård sparring rond.

Lycka till på din träning!