

# NACKA DOJO -BJJ CONCEPT-



På Nacka Dojo har vi över 20 års erfarenheter av ne waza, eller golvkamp som vi har använt som term på den träning vi bedrivit.

Runt år 1997 nåddes vi som alla andra av BJJ revolutionen som svepte in över världen och nyfikna som vi var hängde vi med på tåget och har sedan dess inspirerats av och tränat enligt principerna för BJJ på flera av våra pass i veckan. Vi har nu år 2006 tagit steget fullt ut och kallar nu våra renodlade golvpas för BJJ. Vi har i samband med detta arbetat fram ett concept som passar vår klubb och vår syn på vad bra träning för att träna och tävla i BJJ innebär.

Conceptet har arbetats fram av klubbens huvudinstruktör Ricard Carneborn tillsammans med övriga BJJ instruktörer på klubben som alla har lång och stor erfarenhet av att träna och tävla i BJJ. Våra instruktörer har under flera år regelbundet deltagit på seminarier och tävlingar i syfte att hela tiden följa med i den ständiga utveckling som pågår.

Sporten BJJ kommer från Brasilien och vi kom i samband med en träningsresa 2002 till Rio i kontakt med Marcelo Galvao Santiago, mera känd som Marcelo Yogui. Marcelo är ett 3 dan svartbälte under Carlos Gracie och internationellt erkänd som en mycket duktig tävlande och pedagogisk instruktör. Marcelo fungerar som en inspirationskälla för oss när det gäller BJJ och vi försöker att regelbundet arrangera träningsläger och seminarier med honom. Via kontakten med Marcelo kan vi erbjuda våra medlemmar det senaste inom BJJ världen i form av teknisk utveckling. Vi kan även erbjuda våra medlemmar möjligheten att träna på Marcelos klubb, Ipanema Jiu-Jitsu Club som ligger i den fantastiska staden Rio.

Vi är en fristående klubb utan några bindningar till någon organisation förutom vår egen. Vi har våra rötter inom Sport Ju-Jutsu och vi låter oss inspireras av alla instruktörer som vill lära oss mer om BJJ. Vi försöker regelbundet att delta på seminarier och tävlingar, allt för att skaffa oss mera kunskap om BJJ.

Vi hoppas att du som tränande ska hitta en härlig idrott i BJJ på vår klubb 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 BJJ pass.

**Välkommen till BJJ sektionen på Nacka Dojo!**

## 1. Koncentration-Tålamod-Hängivenhet

Att bli bra på någonting handlar om tålamod, hängivenhet och koncentration. För att lära sig BJJ 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.

## 2. Att förstå vikten av bra positioner

Att träna BJJ på ett roligt, säkert och utvecklande sätt handlar om att lära sig att vinna nya positioner och det är där som fokus ska ligga när du ska lära dig. Att lära dig strategier för att ta dig från en position till en annan och hela tiden behålla ditt överläge är grunden i att förstå BJJ. Många jagar snygga och coola lås men tappar då många pusselbitar i denna sport. Det finns ingen vits med att kunna sätta ett lås från tex sidemount om du inte vet hur du tar dig dit.

Vi vill därför att du lägger mycket koncentration och energi på att bli stark i dina positioner och att du alltid strävar efter att förbättra din position när du rullar med dina träningskompisar.

## 3. Att förstå vikten av att slappna av

Att sträva efter att brottas avslappnat skall vara alla utövares grundregel.

Det är först när du behärskar att brottas 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.

## Att rulla avslappnat innebär konkret:

- Att bra teknik övervinner styrka och det är tjueningen med BJJ. BJJ har utvecklats just med denna teori som bakgrund. Du skall därför sträva efter att genomföra dina positionsbyten med teknik istället för att använda din styrka. Att brottas genom att muskla dig fram kommer inte att ge dig maximal utveckling och dina träningskompisar kommer att tröttna på att rulla med dig. Sträva efter bra teknik och taiming och undvik att klämma eller ställa folk på nacken.

- Även om du ligger underst, försök att slappna av och jobba för att förbättra ditt underläge. Sträck inte på armarna i desperata försök att komma loss. Om du befinner dig i överläge så gäller samma princip. Slappna av, förflytta andningen till magen så blir du både tyngre och stabilare och har större chans att få in ett lås.

- 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.

## 4. Att förstå vikten av att klappa av

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.

## 5. Submissions- Att sätta lås

När du tränat en längre period och behärskar de grundläggande positionerna kommer instruktören att ge dig dina första nycklar för att kunna sätta lås. När du får en chans att sätta ett lås ska du vara noggrann och tight och sätta låset utan att slita eller rycka.

**Lycka till med din träning!**