

# Schema vår 2018


Under våra öppettider kan du alltid styrketräna eller konditionsträna på gymmet och även använda mattor och säckar för egen träning (vissa tider är mattorna bokade för annan verksamhet). Besök vår hemsida och sociala medier för att få de senaste nyheterna om klubben och aktuell information om vad som händer.

	Måndagar: 08.00-22.00		Tisdagar: 08.00-22.00		Onsdagar: 08.00-22.00		Torsdagar: 08.00-22.00		Fredagar: 08.00-18.00		Lördagar: 10.00-14.00		Söndagar: 10.00-18.00	
	MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2
11.00 -Re: Ändring i	11.00-12.00 <b>BJJ</b> Gi Nyb.+forts. Vuxna		11.00-12.00 <b>Box</b> Vuxna		11.00-12.00 <b>BJJ</b> Gi Nyb.+forts. Vuxna		11.00-12.00 <b>BJJ</b> NoGi Nyb.+forts. Vuxna	11.00-12.00 <b>HIIT- fyrsträning</b> Vuxna	11.00-12.00 <b>BJJ</b> Gi Nyb.+forts. Vuxna		10.15-11.45 <b>BJJ</b> Gi/ NoGi Nyb.+forts. Vuxna		10.15-11.15 <b>Yoga</b> Vuxna	10.15-11.45 <b>THAI- BOXNING</b> Nybörjare/ Fortsättare Vuxna
			12.00-13.00 <b>BJJ</b> Gi Nyb.+forts. Vuxna										11.30-12.45 <b>SJJ/BJJ</b> Gi Fortsättare Vuxna	12.00-13.30 <b>MMA</b> Nybörjare/ Fortsättare Vuxna
16.30	16.30-17.30 <b>Knatte Ju-Jitsu</b> 6-8 år			16.30-17.30 <b>BJJ</b> Barn 9-11 år		16.30-17.30 <b>Knatte Ju-Jitsu</b> 6-8 år	16.30-17.15 <b>Fyrsträning ungdomar</b> 12-16 år		16.30-17.30 <b>BJJ</b> Barn 9-11 år	16.30-17.45 <b>TEAM NACKA jr BJJ</b> 11-15 år				
17.00														
17.30	17.30-18.30 <b>SJJ</b> Barn 9-11 år	17.30-18.45 <b>SJJ</b> Ungdom 12-14 år	17.15-18.30 <b>BJJ</b> Ungdom 12-14 år	17.45-18.45 <b>HIIT- fyrsträning</b> Vuxna	17.30-18.30 <b>SJJ</b> Barn 9-11 år	17.30-18.45 <b>SJJ</b> Ungdom 12-14 år	17.15-18.30 <b>BJJ</b> Ungdom 12-14 år							
18.00														
18.30	18.30-20.00 <b>SJJ/BJJ</b> Gi Fortsättare Vuxna	18.45-20.00 <b>THAI- BOXNING jr</b> 12-14 år	18.30-20.00 <b>BJJ</b> Gi Nybörjare/ Fortsättare Vuxna	18.45-20.00 <b>BJJ</b> NoGi Fortsättare Vuxna	18.30-20.00 <b>SJJ/BJJ</b> Gi Fortsättare Vuxna	18.45-19.45 <b>Box</b> Vuxna	18.30-20.00 <b>BJJ</b> Gi Nybörjare/ Fortsättare Vuxna	18.45-20.00 <b>THAI- BOXNING jr</b> 12-14 år					16.15-17.15 <b>BoxCross</b> Vuxna	16.15-17.30 <b>TEAM NACKA jr SJJ</b> 11-15 år
19.00														
19.30														
20.00	20.00-21.30 <b>BJJ</b> NoGi Nybörjare/ Fortsättare Vuxna		20.00-21.30 <b>THAI- BOXNING</b> Nybörjare Vuxna	20.00-21.30 <b>THAI- BOXNING</b> Fortsättare Vuxna		20.00-21.15 <b>MMA</b> Nybörjare/ Fortsättare Vuxna	19.45-21.00 <b>SJÄLV- FÖRSVAR</b> Vuxna	20.00-21.30 <b>THAI- BOXNING</b> Nybörjare Vuxna	20.00-21.30 <b>THAI- BOXNING</b> Fortsättare Vuxna					
20.30														
21.00														
21.30														

Vuxna = 15+ (det år du fyller 15)

Nybörjare – mindre än två terminers erfarenhet.

Fortsättare – minimum två terminers träning i resp. idrott.

 styrke och konditionspass, här krävs ingen tidigare erfarenhet.

 mattan ledig för egen träning

**SJJ (Sport Ju-Jitsu)** är en modern stil av ju-jitsu och innehåller slag och spark, kast & nedtagningar samt markkamp med lås. Teknikerna är anpassade att fungera i tävling enligt JJIF Fighting's tävlingsssystem. All träning sker i dräkt.

**BJJ (Brasiliansk Jiu-Jitsu)** är en grappling-stil som härstammar från japansk jiu-jitsu och judo, vilket innebär att man inte använder sig av slag eller sparkar utan istället fokuserar på att med ledlås och strypningar oskadliggöra sin motståndare. Här tränar vi med och utan dräkt (Gi resp NoGi).

**MMA (Mixed Martial Arts)** är en sport med sparkar, slag, kast och markkamp med inriktning på fullkontakt. Till skillnad från många traditionella kampsporter definieras inte MMA av hur utövaren ska genomföra en viss teknik, utan förklaras enklare av vad utövaren inte får göra. Vi tränar i shorts och träningsströja (Rashguard).

**Thaiboxning** eller Muaythai som det också kallas är en kampsport från Thailand där man tävlar i fullkontakt. I Sverige tillåter reglerna slag, sparkar, kast, och knän och matcherna genomförs med olika grader av fullkontakt och skydd beroende på ålder och erfarenhet. Även här tränar vi i shorts och Rashguard.