

Schema höst 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 - 12.00	11.00-12.00 Jiu-Jitsu GI Nyb.+forts. Vuxna		11.00-12.00 Box Vuxna		11.00-12.00 Jiu-Jitsu GI Nyb.+forts. Vuxna		11.00-12.00 Jiu-Jitsu NO-GI Nyb.+forts. Vuxna	11.00-12.00 HIIT-fysträning Vuxna	11.00-12.00 Jiu-Jitsu GI Nyb.+forts. Vuxna		10.15-11.45 Jiu-Jitsu GI/ NO-GI Nyb.+forts. Vuxna		10.15-11.45 THAI-BOXNING Nybörjare/ Fortsättare Vuxna	
			12.00-13.00 Jiu-Jitsu GI Nyb.+forts. Vuxna										12.00-13.00 Yoga Vuxna	12.00-13.30 MMA Nybörjare/ Fortsättare Vuxna
16.30	16.30-17.30 Knatte Jiu-Jitsu 6-8 år			16.30-17.30 Jiu-Jitsu Barn 9-11 år		16.30-17.30 Knatte Jiu-Jitsu 6-8 år	16.30-17.15 Fysträning ungdomar 12-16 år		16.30-17.30 Jiu-Jitsu Barn 9-11 år	16.30-17.45 TEAM NACKA jr Jiu-Jitsu 11-15 år				
17.00														
17.30	17.30-18.30 SJJ Barn 9-11 år	17.30-18.45 SJJ Ungdom 12-14 år	17.15-18.30 Jiu-Jitsu Ungdom 12-14 år	17.45-18.45 HIIT-fysträning Vuxna	17.30-18.30 SJJ Barn 9-11 år	17.30-18.45 SJJ Ungdom 12-14 år	17.15-18.30 Jiu-Jitsu Ungdom 12-14 år							
18.00														
18.30	18.30-20.00 SJJ/ Jiu-Jitsu GI Fortsättare Vuxna	18.45-20.00 THAI-BOXNING jr 12-14 år	18.30-20.00 Jiu-Jitsu GI Nybörjare/ Fortsättare Vuxna	18.45-20.00 Jiu-Jitsu NO-GI Nybörjare/ Fortsättare Vuxna	18.30-20.00 Judo Fortsättare Vuxna	18.45-19.45 Box Vuxna	18.30-20.00 Jiu-Jitsu GI/ NO-GI Nybörjare/ Fortsättare Vuxna	18.45-20.00 THAI-BOXNING jr 12-14 år					16.15-17.15 BoxCross Vuxna	16.15-17.30 TEAM NACKA jr SJJ 11-15 år
19.00														
19.30														
20.00	20.00-21.30 Jiu-Jitsu NO-GI Nybörjare/ Fortsättare Vuxna		20.00-21.30 THAI-BOXNING Nybörjare Vuxna	20.00-21.30 THAI-BOXNING Fortsättare Vuxna	20.00-21.15 MMA Nybörjare/ Fortsättare Vuxna		20.00-21.30 THAI-BOXNING Nybörjare Vuxna	20.00-21.30 THAI-BOXNING 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 läs. Teknikerna är anpassade att fungera i tävling enligt JJIF Fighting's tävlingsssystem. All träning sker i dräkt.

Jiu-Jitsu (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.