

Schema hösten 2019

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:		Tisdagar:		Onsdagar:		Torsdagar:		Fredagar:		Lördagar:		Söndagar:	
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
	06.00-07.00 Jiu-Jitsu Gi+NoGi Nyb.+forts.							06.00-07.00 Jiu-Jitsu Gi+NoGi Nyb.+forts.					
Öppnar: 08:00													
11.00-12.15 Jiu-Jitsu Gi+NoGi Nyb.+forts		11.00-12.00 Box	11.00-12.15 Jiu-Jitsu Gi+NoGi Nyb.+forts.	11.00-12.15 Jiu-Jitsu Gi+NoGi Nyb.+forts.		11.00-12.15 Jiu-Jitsu NoGi Nyb.+forts.	11.00-12.00 Fys	11.00-12.15 Jiu-Jitsu Gi+NoGi Nyb.+forts.		10.30-12.00 Jiu-Jitsu Gi+NoGi Nyb.+forts.		10.30-12.00 Thaiboxning Nyb.+forts.	10.30-12.00 Jiu-Jitsu för tjejer Nyb.+forts.
												12.00-13.00 Yoga	12.00-13.30 MMA Sparring Fortsättare
16.30-17.30 Knatte Jiu-Jitsu 6-8 år			16.30-17.30 Jiu-Jitsu Gi 9-11 år	16.30-17.30 Knatte Jiu-Jitsu 6-8 år	16.30-17.15 Fysträning 12-16 år			16.30-17.30 Jiu-Jitsu Gi 9-11 år		12.30-13.30 Stor & Liten			
17.30-18.30 Sport JJ 9-11 år	17.15-18.30 Sport JJ 12-14 år	17.15-18.30 Jiu-Jitsu Gi 12-14 år	17.30-18.30 Box	17.30-18.30 Sport JJ 9-11 år	17.15-18.30 Sport JJ 12-14 år	17.15-18.30 Jiu-Jitsu Gi 12-14 år	17.30-18.30 Box	16.30-17.45 TEAM NACKA jr Jiu-Jitsu Gi 11-15 år		Stänger: 14:00			
18.30-20.00 Sport JJ/ Jiu-Jitsu Gi Fortsättare	18.30-19.45 Thaiboxning 12-14 år	18.30-20.00 Jiu-Jitsu Gi Nyb.+forts.	18.30-20.00 Jiu-Jitsu NoGi Nyb.+forts.	18.30-20.00 Sport JJ Fortsättare	18.30-19.30 Fys	18.30-20.00 Jiu-Jitsu Gi+NoGi Nyb.+forts.	18.30-19.45 Thaiboxning 12-14 år			Stänger: 18:00			
20.00-21.30 Jiu-Jitsu NoGi Nyb.+forts.	19.45-21.00 MMA Nyb.+forts.	20.00-21.30 Thaiboxning Nybörjare	20.00-21.30 Thaiboxning Fortsättare	20.00-21.30 MMA Nyb.+forts.	19.30-20.45 Jiu-Jitsu 15-17 år	20.00-21.30 Thaiboxning Nybörjare	20.00-21.30 Thaiboxning Fortsättare			16.15-17.15 Box		16.15-17.30 TEAM NACKA jr Sport JJ 11-15 år	
Stänger: 22:00													

- Sport Ju-Jutsu med dräkt (Gi)**
- Brasiliansk Jiu-Jitsu med dräkt (Gi)**
- Brasiliansk Jiu-Jitsu utan dräkt (NoGi)**
- Styrke och konditionspass,**
här krävs ingen tidigare erfarenhet.
- mattan ledig för egen träning**

Nybörjare – mindre än två terminers erfarenhet.

Fortsättare – minimum två terminers träning.

Stor & Liten – jiu-jitsu för föräldrar som tränar tillsammans med sina barn.

När ingen ålder angetts gäller 15 år + (det är du fyller)

Sport JJ (Sport Ju-Jutsu) är en modern stil av ju-jutsu och innehåller slag och spark, kast & nedtagningar samt markkamp med lås. Teknikerna är anpassade att fungera i tävling enligt JJIF Fighting's tävlingsystem. 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 stryplingar 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 träningströja (*Rashguard*).

Thaiboxning eller Muaythai som det också kallas är en kampsport 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*.

