

Schema hösten 2020

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 (@nackadojo) för att få de senaste nyheterna om klubben.

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 Nybörjare+forts.							06.00-07.00 Jiu-Jitsu Gi+NoGi Nybörjare+forts.					
Öppnar: 08:00													
11.00-12.15 Jiu-Jitsu Gi+NoGi Nybörjare+forts.		11.00-12.00 Box	11.00-12.15 Jiu-Jitsu Gi+NoGi Nybörjare+forts.	11.00-12.15 Jiu-Jitsu Gi+NoGi Nybörjare+forts.		11.00-12.15 Jiu-Jitsu NoGi Nybörjare+forts.	11.00-12.00 Fys	11.00-12.15 Jiu-Jitsu Gi+NoGi Nybörjare+forts.					
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		16.30-17.45 TEAM NACKA jr Jiu-Jitsu Gi 11-15 år			
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						
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 Nybörjare+forts.	18.30-20.00 Jiu-Jitsu NoGi Nybörjare+forts.	18.30-20.00 Sport JJ Fortsättare	18.30-19.30 Fys	18.30-20.00 Jiu-Jitsu Gi+NoGi Nybörjare+forts.	18.30-19.45 Thaiboxning 12-14 år						
19.45-21.15 MMA Nybörjare+forts.		20.00-21.30 Thaiboxning Nybörjare	20.00-21.30 Thaiboxning Fortsättare	20.00-21.30 MMA Nybörjare+forts.	19.30-20.45 Jiu-Jitsu 15-17 år	20.00-21.30 Thaiboxning Nybörjare	20.00-21.30 Thaiboxning Fortsättare						
Stänger: 22:00													

Stänger: 18:00

Stänger: 18:00

■ Sport Ju-Jutsu, med dräkt (Gi)	Nybörjare – mindre än två terminers erfarenhet.
■ Jiu-Jitsu, med dräkt (Gi)	Fortsättare – minimum två terminers träning.
■ Jiu-Jitsu, utan dräkt (NoGi)	Stor & Liten – jiu-jitsu för föräldrar som tränar tillsammans med sina barn.
■ Styrka och konditionspass, här krävs ingen tidigare erfarenhet.	
■ mattan ledig för egen träning	

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

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 tävlingsssystem. All träning sker i dräkt (gi) + hand och benskudd.

Jiu-Jitsu (Brasiliansk Jiu-Jitsu) är en idrott som har sitt i Brasilien. Idrotten innehåller kast/nedtagningar, ledlås och strypningar och teknikerna som tränas fungerar både som effektivt självförsvar och i tävling. Om du vill tävla kan du göra det regelbundet både i Sverige och internationellt. Träningen sker med eller utan dräkt (Gi resp NoGi).

MMA (Mixed Martial Arts) är en idrott som innehåller slag, sparkar, kast/nedtagningar och markkamp med inriktning på fullkontakt. Den som tränar mycket kan tävla i amatör MMA för att sen avancera till proffs. De flesta tränar med fokus på kondition, styrka och teknik. Utrustningen består av shorts och träningströja (rashguard) + skydd.

Thaiboxning (Muaythai) är en idrott där man tränar på slag, sparkar, kast och knän. Träningen är konditionskrävande, tävlingar genomförs med olika grader av fullkontakt och skydd beroende på ålder och erfarenhet. Utrustningen består av shorts och rashguard/t-shirt i funktionsmaterial + skydd.