Schema hösten 2021

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:

MATTA 1	MATTA 2
	06.00-07.00 **Jiu-Jitsu Gi+NoGi** Nybörjare+forts.
11.00-12.15 **Jiu-Jitsu Gi** Nybörjare+forts.	12.00-13.00 **Fys**
16.30-17.30 **Knatte Jiu-Jitsu** 6-8 år	
17.30-18.30 **Sport JJ** 9-11 år	17.15-18.30 **Sport JJ** 12-14 år
18.30-20.00 **Sport JJ** Fortsättare	18.30-19.45 **Thaiboxning** 12-14 år
20.00-21.30 **Jiu-Jitsu NoGi** Nybörjare+forts. **Jiu-Jitsu Gi** Tävlingsförb.	20.00-21.30 **MMA** Nybörjare+forts.

Tisdagar:

MATTA 1	MATTA 2
11.00-12.15 **Jiu-Jitsu NoGi** Nybörjare+forts.	11.00-12.00 **Thaiboxning**
	16.30-17.30 **Jiu-Jitsu Gi** 9-11 år
17.15-18.30 **Jiu-Jitsu Gi** 12-14 år	17.30-18.30 **Box**
18.30-20.00 **Jiu-Jitsu Gi Basics** Nybörjare+forts.	18.30-20.00 **Jiu-Jitsu NoGi** Nybörjare+forts.
20.00-21.30 **Thaiboxning** Nybörjare	20.00-21.30 **Thaiboxning** Fortsättare

Onsdagar:

MATTA 1	MATTA 2
11.00-12.15 **Jiu-Jitsu Gi** Nybörjare+forts.	11.00-12.00 **Box**
16.30-17.30 **Knatte Jiu-Jitsu** 6-8 år	16.30-17.15 **Fysträning** 12-16 år
17.30-18.30 **Sport JJ** 9-11 år	17.15-18.30 **Sport JJ** 12-14 år
18.30-20.00 **Sport JJ** Fortsättare **Jiu-Jitsu Gi** 15-17 år	18.30-19.30 **Fys**
20.00-21.30 **MMA** Nybörjare+forts.	20.00-21.30 **Jiu-Jitsu Gi** Tävlings-förberedande

Torsdagar:

MATTA 1	MATTA 2
11.00-12.15 **Jiu-Jitsu NoGi** Nybörjare+forts.	
	16.30-17.30 **Jiu-Jitsu Gi** 9-11 år
17.15-18.30 **Jiu-Jitsu Gi** 12-14 år	17.30-18.30 **Box**
18.30-20.00 **Jiu-Jitsu Gi+NoGi** Nybörjare+forts.	18.30-19.45 **Thaiboxning** 12-14 år
20.00-21.30 **Thaiboxning** Nybörjare	20.00-21.30 **Thaiboxning** Fortsättare

Fredagar:

MATTA 1	MATTA 2
	06.00-07.00 **Jiu-Jitsu Gi+NoGi** Nybörjare+forts.
11.00-12.15 **Jiu-Jitsu Gi** Nybörjare+forts.	11.00-12.00 **Box**
16.30-17.45 **TEAM NACKA jr Jiu-Jitsu Gi** 11-15 år	

Öppnar: 08:00

Stänger: 18:00

Stänger: 22:00

Lördagar:

MATTA 1	MATTA 2
10.30-12.00 **Jiu-Jitsu Gi+NoGi** Nybörjare+forts.	
12.30-13.30 **Stor & Liten**	

Stänger: 14:00

Söndagar:

MATTA 1	MATTA 2
10.30-12.00 **Thaiboxning** Nybörjare+forts.	10.30-12.00 **Jiu-Jitsu för tjejer** Nybörjare+forts.
12.15-13.15 **Yoga**	
Fri träning från 13.30	
16.00-17.00 **Box**	

Stänger: 18:00

- **Sport Ju-Jutsu, med dräkt (Gi)**
- **Jiu-Jitsu, med dräkt (Gi)**
- **Jiu-Jitsu, utan dräkt (NoGi)**
- **Styrka 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 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 tävlingssystem. All träning sker i dräkt (gi) + hand och benskydd.

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.

NACKA DOJO Skuru Skolväg 2, 131 47 Nacka. Receptionen 08-716 66 59 mobil 0705-759952 (Ricard 08.00-17.00) receptionen@nackadojo.com www.nackadojo.com