

# SCHEMA HÖST 2022

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.

MÅNDAG		TISDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG	
MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2
	06.00-07.00 <b>Jiu-Jitsu Gi+NoGi</b> Nybörjare+forts.							06.00-07.00 <b>Jiu-Jitsu Gi+NoGi</b> Nybörjare+forts.	
Öppnar: 08:00									
11.00-12.15 <b>Jiu-Jitsu Gi</b> Nybörjare+forts.	11.15-12.00 <b>Cross Ctrl</b>	11.00-12.15 <b>Jiu-Jitsu NoGi</b> Nybörjare+forts.	11.15-12.00 <b>Box</b>	11.00-12.15 <b>Jiu-Jitsu Gi</b> Nybörjare+forts.	11.15-12.00 <b>Cross Ctrl</b>	11.00-12.15 <b>Jiu-Jitsu NoGi</b> Nybörjare+forts.		11.00-12.15 <b>Jiu-Jitsu Gi</b> Nybörjare+forts.	11.15-12.00 <b>Box</b>
16.30-17.30 <b>Knatte Jiu-Jitsu</b> 6-8 år	16.30-17.30 <b>Sport JJ</b> 9-11 år	16.30-17.45 <b>Jiu-Jitsu Gi</b> 12-14 år	16.30-17.30 <b>Jiu-Jitsu Gi</b> 9-11 år	16.30-17.30 <b>Knatte Jiu-Jitsu</b> 6-8 år	16.30-17.30 <b>Sport JJ</b> 9-11 år	16.30-17.45 <b>Jiu-Jitsu Gi</b> 12-14 år	16.30-17.30 <b>Jiu-Jitsu Gi</b> 9-11 år	16.30-17.45 <b>TEAM NACKA jr Jiu-Jitsu Gi</b> 11-15 år	16.30-17.30 <b>Jiu-Jitsu Gi+NoGi</b>
17.30-18.45 <b>Sport JJ</b> 12-14 år	17.30-18.30 <b>Box</b>	17.45-19.15 <b>Jiu-Jitsu Gi Basics</b> Nybörjare+forts.	17.30-18.45 <b>Thaiboxning</b> 12-14 år	17.30-18.45 <b>Sport JJ</b> 12-14 år	17.30-18.30 <b>Box</b>	17.45-19.15 <b>Jiu-Jitsu Gi Basics</b> Nybörjare+forts.	17.30-18.45 <b>Thaiboxning</b> 12-14 år		
18.45-20.45 <b>Jiu-Jitsu Gi</b> Fortsättare	18.30-20.00 <b>Sport JJ</b> Fortsättare	19.15-20.45 <b>Thaiboxning</b> Nybörjare	18.45-20.15 <b>Thaiboxning</b> Fortsättare	18.45-20.45 <b>Jiu-Jitsu Gi</b> Fortsättare	18.30-20.00 <b>Sport JJ</b> Fortsättare	18.45-20.45 <b>Jiu-Jitsu Gi</b> Fortsättare	19.15-20.45 <b>Thaiboxning</b> Nybörjare		
18.45-20.45 <b>Jiu-Jitsu NoGi</b> Nybörjare+forts.				18.45-20.45 <b>Jiu-Jitsu NoGi</b> Nybörjare+forts.	15-17 år <b>Jiu-Jitsu Gi</b>	19.15-20.45 <b>Thaiboxning</b> Nybörjare			
Stänger: 22:00									

LÖRDAG		SÖNDAG	
MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2
Öppnar: 10:00			
10.30-12.00 <b>Jiu-Jitsu Gi+NoGi</b> Nybörjare+forts.	11.00-12.00 <b>Thaiboxning</b> Sparring Fortsättare	10.30-12.00 <b>Thaiboxning</b> Nybörjare+forts.	10.30-12.00 <b>Jiu-Jitsu för tjejer</b> Nybörjare+forts.
12.30-13.30 <b>Stor &amp; Liten</b>		12.15-13.15 <b>Yoga</b>	
		Mattan ledig från 13.30	
		15.00-16.00 <b>Box</b>	
Stänger: 15:00			
Stänger: 16:30			

- Sport Ju-Jutsu, med dräkt (Gi)
- Jiu-Jitsu, med dräkt (Gi)
- Jiu-Jitsu, utan dräkt (NoGi)
- Thaiboxning
- 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 är 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 JIF Fighting's tävlingssystem. All träning sker i dräkt (gi) + hand och benskudd.

**Jiu-Jitsu (Brasiliansk Jiu-Jitsu)** är en idrott som har sitt ursprung i Brasilien. Idrotten innehåller kast/nedtagningar, ledläs 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).

**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.

