

SCHEMA HÖST 2023

Under våra öppettider kan du alltid styrketräna eller konditionsträna på gymmet och även använda mattor och säckar för egen träning (vissa tider är mattor bokade för annan verksamhet). Besök vår hemsida och sociala medier (@nackadojo) för att få de senaste nyheterna om klubben. Höstterminens schema gäller från den 21 augusti.

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 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 Nybörjare+forts.	11.15-12.00 Cross Ctrl	11.00-12.15 Jiu-Jitsu NoGi Nybörjare+forts.	11.15-12.00 Box	11.00-12.15 Jiu-Jitsu Gi Nybörjare+forts.	11.15-12.00 Cross Ctrl	11.00-12.15 Jiu-Jitsu NoGi Nybörjare+forts.		11.00-12.15 Jiu-Jitsu Gi Nybörjare+forts.	11.15-12.00 Box
16.30-17.30 Knatte Jiu-Jitsu 6-8 år	16.30-17.30 Sport JJ 9-11 år	16.30-17.45 Jiu-Jitsu Gi 12-14 år	16.30-17.30 Jiu-Jitsu Gi 9-11 år	16.30-17.30 Knatte Jiu-Jitsu 6-8 år	16.30-17.30 Sport JJ 9-11 år	16.30-17.45 Jiu-Jitsu Gi 12-14 år	16.30-17.30 Jiu-Jitsu Gi 9-11 år	16.30-17.45 TEAM NACKA jr Jiu-Jitsu Gi 11-15 år	16.30-17.30 Jiu-Jitsu Gi+NoGi
17.30-18.45 Sport JJ 12-14 år / 15+ år	17.30-18.30 Box	17.45-19.15 Jiu-Jitsu Gi Basics Nybörjare+forts.	17.30-18.45 Thaiboxning 12-14 år	17.30-18.45 Sport JJ 12-14 år	17.30-18.30 Box	17.45-19.15 Jiu-Jitsu Gi Basics Nybörjare+forts.	17.30-18.45 Thaiboxning 12-14 år	Stänger: 19:00	
18.45-19.45 Teknik Jiu-Jitsu Gi+NoGi	18.30-19.45 Jiu-Jitsu NoGi 12-14 år		18.45-20.15 Thaiboxning Fortsättare	18.45-19.45 Teknik Jiu-Jitsu Gi+NoGi	18.30-20.00 Sport JJ Fortsättare		18.45-20.15 Thaiboxning Fortsättare		
19.45-20.45 Sparring Jiu-Jitsu Gi+NoGi		19.15-20.45 Thaiboxning Nybörjare		19.45-20.45 Sparring Jiu-Jitsu Gi+NoGi		19.15-20.45 Thaiboxning Nybörjare			
Stänger: 22:00									

LÖRDAG		SÖNDAG	
MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2
Öppnar: 10:00			
10.30-12.00 Jiu-Jitsu Gi+NoGi Nybörjare+forts.	11.00-12.00 Thaiboxning Sparring Fortsättare	10.30-12.00 Thaiboxning Nybörjare+forts.	10.30-12.00 Jiu-Jitsu för tjejer Nybörjare+forts.
12.30-13.30 Stor & Liten 4-8 år		12.15-13.15 Yoga	
		Mattan ledig från 13.30	
		15.00-16.00 Box	
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 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 J1F 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.

