

# SCHEMA HÖST 2025

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. Höstterminens schema startar måndag vecka 34.

| 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<br>Jiu-Jitsu<br>Gi+NoGi<br>Nybörjare+forts. |                                                    |                                                                   |                                                           | 06.00-07.00<br>Jiu-Jitsu<br>Gi+NoGi<br>Nybörjare+forts. |                                                          |                                     |
| Öppnar: 08:00                                      |                                              |                                                           |                                                         |                                                    |                                                                   |                                                           |                                                         |                                                          |                                     |
|                                                    |                                              |                                                           |                                                         |                                                    |                                                                   |                                                           |                                                         |                                                          |                                     |
| 11.00-12.15<br>Jiu-Jitsu<br>Gi<br>Nybörjare+forts. | 11.15-12.00<br>Cross Ctrl                    | 11.00-12.15<br>Jiu-Jitsu<br>NoGi<br>Nybörjare+forts.      | 11.15-12.00<br>Box                                      | 11.00-12.15<br>Jiu-Jitsu<br>Gi<br>Nybörjare+forts. | 11.15-12.00<br>Cross Ctrl                                         | 11.00-12.15<br>Jiu-Jitsu<br>NoGi<br>Nybörjare+forts.      | 11.15-12.00<br>Box                                      | 11.00-12.15<br>Jiu-Jitsu<br>Gi<br>Nybörjare+forts.       | 11.15-12.00<br>Cross Ctrl           |
|                                                    |                                              |                                                           |                                                         |                                                    |                                                                   |                                                           |                                                         |                                                          |                                     |
| 16.30-17.30<br>Knatte<br>Jiu-Jitsu<br>6-8 år       | 16.30-17.30<br>Sport JJ<br>9-11 år           | 16.30-17.45<br>Jiu-Jitsu Gi<br>12-14 år                   | 16.30-17.30<br>Jiu-Jitsu Gi<br>9-11 år                  | 16.30-17.30<br>Knatte<br>Jiu-Jitsu<br>6-8 år       | 16.30-17.30<br>Sport JJ<br>9-11 år                                | 16.30-17.45<br>Jiu-Jitsu Gi<br>12-14 år                   | 16.30-17.30<br>Jiu-Jitsu Gi<br>9-11 år                  | 16.30-17.45<br>TEAM NACKA jr<br>Jiu-Jitsu Gi<br>11-15 år | 16.30-17.30<br>Jiu-Jitsu<br>Gi+NoGi |
| 17.30-18.45<br>Sport JJ<br>12-14 år /<br>15+ år    | 17.30-18.30<br>Box                           | 17.45-19.15<br>Jiu-Jitsu Gi<br>Basics<br>Nybörjare+forts. | 17.30-18.45<br>Thaiboxning<br>12-14 år                  | 17.30-18.45<br>Sport JJ<br>12-14 år /<br>15+ år    | 17.30-18.30<br>Box                                                | 17.45-19.15<br>Jiu-Jitsu Gi<br>Basics<br>Nybörjare+forts. | 17.30-18.45<br>Thaiboxning<br>12-14 år                  |                                                          |                                     |
| 18.45-19.45<br>Teknik<br>Jiu-Jitsu<br>Gi+NoGi      | 18.30-19.45<br>Jiu-Jitsu<br>NoGi<br>12-14 år |                                                           | 18.45-20.15<br>Thaiboxning<br>Tävlingsgrupp             | 18.45-19.45<br>Teknik<br>Jiu-Jitsu<br>Gi+NoGi      | 18.30-19.45<br>TEAM NACKA<br>Juvenile<br>Jiu-Jitsu Gi<br>15-17 år |                                                           | 18.45-20.15<br>Thaiboxning<br>Tävlingsgrupp             |                                                          |                                     |
| 19.45-20.45<br>Sparring<br>Jiu-Jitsu<br>Gi+NoGi    | 19.45-21.15<br>Thaiboxning<br>Fortsättare    | 19.15-20.45<br>Thaiboxning<br>Nybörjare                   |                                                         | 19.45-20.45<br>Sparring<br>Jiu-Jitsu<br>Gi+NoGi    | 19.45-21.15<br>Thaiboxning<br>Fortsättare                         | 19.15-20.45<br>Thaiboxning<br>Nybörjare                   |                                                         |                                                          |                                     |
|                                                    |                                              |                                                           |                                                         |                                                    |                                                                   |                                                           |                                                         |                                                          |                                     |
| Stänger: 22:00                                     |                                              |                                                           |                                                         |                                                    |                                                                   |                                                           |                                                         |                                                          |                                     |

| LÖRDAG                                                  |                                                       | SÖNDAG                                         |                                                            |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| MATTA 1                                                 | MATTA 2                                               | MATTA 1                                        | MATTA 2                                                    |
| Öppnar: 10:00                                           |                                                       |                                                |                                                            |
| 10.30-12.00<br>Jiu-Jitsu<br>Gi+NoGi<br>Nybörjare+forts. | 11.00-12.00<br>Thaiboxning<br>Sparring<br>Fortsättare | 10.30-12.00<br>Thaiboxning<br>Nybörjare+forts. | 10.30-12.00<br>Jiu-Jitsu<br>för tjejer<br>Nybörjare+forts. |
|                                                         |                                                       |                                                |                                                            |
| 12.30-13.30<br>Stor & Liten<br>4-8 år                   |                                                       | 12.15-13.15<br>Yoga                            |                                                            |
|                                                         |                                                       | Mattan ledig från 13.30                        |                                                            |
| Stänger: 15:00                                          |                                                       | 15.00-16.00<br>Thaiboxning<br>9-11 år          | 15.00-16.00<br>Box                                         |
|                                                         |                                                       |                                                |                                                            |
| Stänger: 17:00                                          |                                                       |                                                |                                                            |

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, 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).

**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.

