

MANDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
17:00-18:00 <b>Little Tigers</b> Mandagsgruppen 6-8 år	17:00-18:00 <b>Ju Jitsu</b> 8-12 år Nye, gult og oransje	17:00-18:00 <b>Ju Jitsu</b> 8-12 år Grønt, blått og brunt	17:00-18:00 <b>Newaza</b> Bakkekamp Nye+Vdg 13-16 år
	18:00-19:30 <b>Ju Jitsu</b> Fra 13 år Minimum gult belte senior eller brunt belte junior		18:30-21:00 <b>Åpen Matte</b> Etter avtale
19:00-20:30 <b>Karate Kata</b> Alle aldersgrupper Videregående	19:30-21:00 <b>BJJ</b> Nye + Vdg fra 17 år		

TIRSDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
17:30-18:30 <b>Kickboxing</b> 8-12 år Nye + videreg.	17:25-18:40 <b>Karate</b> 8-12 år Nye + videreg.	17:25-18:40 <b>Karate</b> 8-12 år Nye + videreg.	17:30-21:15 <b>Åpen Matte</b> etter avtale
18:30-20:15 <b>Kickboxing</b> 13 år + Nye + videreg.	18:45-20:00 <b>Karate Kumite</b> Konkurranse utøvere Videregående	18:45-20:00 <b>Karate Kumite</b> Konkurranse utøvere Videregående	
	20:00-21:15 <b>Karate</b>	20:00-21:15 <b>Karate</b>	

ONSDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
17:00-18:00 <b>Little Tigers</b> Onsdagsgruppen 6-8 år	17:00-18:00 <b>Ju Jitsu</b> 8-12 år Nye, gult og oransje	17:00-18:00 <b>Ju Jitsu</b> 8-12 år Grønt, blått og brunt	17:00-18:00 <b>Newaza</b> Bakkekamp Nye+Vdg 13-16 år
18:00-19:30 <b>Kumite</b> VG 2+3	18:00-19:30 <b>Ju Jitsu</b> Fra 13 år Minimum gult belte senior eller brunt belte junior		18:00-19:30 <b>Kumite</b> VG 2+3
	19:30-21:00 <b>BJJ</b> Nye + Vdg fra 17 år		

TORSDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
17:30-18:30 <b>Kickboxing</b> 8-12 år Nye + videreg.	17:25-18:40 <b>Karate</b> 8-12 år Nye + videreg.	17:25-18:40 <b>Karate</b> 8-12 år Nye + videreg.	17:30-18:30 <b>Kickboxing</b> 8-12 år Nye + videreg.
18:30-20:15 <b>Kickboxing</b> 13 år + Nye + videreg.	18:45-19:55 <b>Karate Kumite</b> Konkurranse utøvere Videregående	18:45-19:55 <b>Karate Kumite</b> Konkurranse utøvere Videregående	18:30-20:15 <b>Kickboxing</b> 13 år + Nye + videreg.
	20:05-21:15 <b>Karate</b> Fra 13 år	20:05-21:15 <b>Karate</b> Fra 13 år	

FREDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
	17:30-19:00 <b>Karate Kumite</b> VG 2 + 3 Etter avtale Spond		

LØRDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
	10:00-12:00 <b>Kickboxing</b> Fra 13 år Konkurransetrening etter avtale		

SØNDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 2b
	13:00-14:30 <b>Karate kumite</b> Alle Etter avtale Spond	11:00-12:00 <b>BJJ</b> Konkurranse- Partiet	12:00-13:00 <b>BJJ</b> Nye+Vdg fra 17 år

**RUTINE VED OG UNDER TRENING**

Instruktører har ansvar for å registrere oppmøte i henhold til Spond.

**Dette tar jeg med til hver trening.**

- Ren Gi / rent treningstøy
- Lite håndkle
- Vannflaske
- Godt humør

**Dette er jeg oppmerksom på**

- Jeg må melde meg på trening via Spond
- Har jeg symptomer på sykdom blir jeg hjemme
- Jeg vasker utstyr før/etter trening
- Bidrar med å holde orden i Dojo / treningslokaler

**FORKLARINGER**

- Little Tigers** Lekbetont kampsporttrening som inneholder elementer fra jujitsu, taido, karate og kickboxing.  
**OBS:** Man velger å trene fast mandager eller onsdager.
- Ju Jitsu Junior White Belt Program** Jujitsu White Belt Program - Nybegynnerkurs med egen påmelding.  
Målet er å komme opp på et ferdighetsnivå tilsvarende gult juniorbelte etter ca 12 uker.  
Man trener med hvit bukse, hvitt belte og hvit t-skjorte med klubblogo, JIN logo og navnetrykk.
- Ju Jitsu Junior Green Belt Program** Jujitsu Green Belt Program - Alle med gult, oransje og grønt juniorbelte eller grad fra Little Tigers.  
Målet er å komme opp på et ferdighetsnivå tilsvarende blått juniorbelte på sikt.  
Man trener med hvit drakt (jakke og bukse) med klubblogo, JIN logo og navnetrykk.
- Ju Jitsu Junior Black Belt Program** Jujitsu Black Belt Program - Alle med blått og brunt juniorbelte.  
Øktene krever at du har fullt sett med personlig beskyttelsesutstyr.  
Man trener med delt drakt (hvit jakke/ sort bukse) med klubblogo, JIN logo og navnetrykk.
- Ju Jitsu Junior Master Program** Jujitsu Master Program - Alle som har eller trener mot 1.dan sort belte.  
Øktene krever at du har fullt sett med personlig beskyttelsesutstyr.  
Man trener med delt drakt (hvit jakke/ sort bukse) med klubblogo, JIN logo og navnetrykk.
- Ju Jitsu Senior** Jujitsu basert på den norske stilarten Ju Jitsu Norge (JIN Ju Jitsu).  
Jujitsu konkurransetrening krever minst oransje belte og fullt personlig beskyttelsesutstyr.  
Jujitsu med fokus på bakketeknikker fra bl.a. Brasiliansk Jiu-jitsu (BJJ).
- BJJ** Jujitsu med fokus på bakketeknikker fra bl.a. Brasiliansk Jiu-jitsu (BJJ).
- Newaza** Bakkekamp - Ju Jitsu nye + vdg 13-16 år

- Karate** Karate basert på stilarten Wado-Ryu.
- Karate Kumite** Karate konkurransetrening i kumite (sparring/frikamp). Påkrevd med beskyttelsesutstyr.
- Karate Kata** Karate konkurransetrening og graderingstrening i kata (mønster).  
Mandag og fredag etter aktivitetskalender for karate.
- Kickboxing** Kickboxing basert på graderingssystemet til Norges Kickboxing Forbund.  
Kickboxing videregående inneholder sparring og krever minst gult belte i NKBF samt fullt personlig beskyttelsesutstyr. Spør instruktøren din dersom noe er uklart.