

MANDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
17:00-18:00 Ju Jitsu Voksne Nye + gult 13 år og over	17:00-18:00 Ju Jitsu 8-12 år Nye, gult og oransje	17:00-18:00 Ju Jitsu 8-12 år Grønt, blått og brunt	
	18:00-19:30 Ju Jitsu Fra 13 år Minimum gult belte senior eller brunt belte junior		
19:00-20:30 Karate Alle aldersgrupper Videregående	19:30-21:00 BJJ Nye + Vdg fra 17 år		

TIRSDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
			17:00-18:00 Karate Barn 6-7 år
17:30-18:30 Kickboxing 8-12 år Nye + videreg.	17:25-18:40 Karate 8-12 år Nye + videreg.	17:25-18:40 Karate 8-12 år Nye + videreg.	
18:30-20:15 Kickboxing 13 år + Nye + videreg.	18:45-20:00 Karate Kumite Konkurranse utøvere Videregående	18:45-20:00 Karate Kumite Konkurranse utøvere Videregående	
	20:00-21:15 Karate Fra 13 år	20:00-21:15 Karate Fra 13 år	

ONSDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
17:00-18:00 Ju Jitsu Voksne Nye + gult 13 år og over	17:00-18:00 Ju Jitsu 8-12 år Nye, gult og oransje	17:00-18:00 Ju Jitsu 8-12 år Grønt, blått og brunt	17:00-18:00 Ju Jitsu barn 6-7 år
18:00-20:00 Kumite VG 2+3	18:00-19:30 Ju Jitsu Fra 13 år Minimum oransje belte senior eller brunt belte junior		
	19:30-21:00 BJJ Nye + Vdg fra 17 år		

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

FREDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
17:00-18:00 BJJ Åpen Matte	17:30-19:30 Karate Kumite VG 2 + 3 Etter avtale Spond		

LØRDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
	11:00-12:00 Fit 2 Kick Fra 13 år Økt for deg som ønsker det lille ekstra Spenst, styrke, kondisjon		

SØNDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 2b
	13:00-15:00 Karate kumite Alle Etter avtale Spond	11:00-13:00 BJJ 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

Barn 6-7 år Lekbetont kampsporttrening som inneholder elementer fra jujutsu og karate.
OBS: Man velger å trene fast mandager eller onsdager.

Ju Jitsu Junior White Belt Program Jujutsu 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, JJN logo og navnetrykk.

Ju Jitsu Junior Green Belt Program Jujutsu 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, JJN logo og navnetrykk.

Ju Jitsu Junior Black Belt Program Jujutsu Black Belt Program - Alle med blått og brunt juniorbelte.
Øktene krever at du har fullt sett med personlig beskyttelsesutstyr.
Man trener med delt drakt (hvitt jakke/ sort bukse) med klubblogo, JJN logo og navnetrykk.

Ju Jitsu Junior Master Program Jujutsu 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 (hvitt jakke/ sort bukse) med klubblogo, JJN logo og navnetrykk.

Ju Jitsu Senior Jujutsu basert på den norske stilarten Ju Jitsu Norge (JJN Ju Jitsu).
Jujutsu konkurransetrening krever minst oransje belte og fullt personlig beskyttelsesutstyr.

BJJ Jujutsu med fokus på bakketeknikker fra bl.a. Brasiliansk Jiu-jitsu (BJJ).

Karate Karate basert på stilarten Wado-Ryu.

Karate Kumite Karate konkurransetrening i kumite (sparring/frikamp). Påkrevd med beskyttelsesutstyr.

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.

Fit 2 Kick Her trener vi spenst, styrke og kondisjon fra 13 år