



Svenska Jiu-Jitsu Förbundet

Sommarläger 2017

Torsdagen 29 Juni **Basprogramet:**
B5 Fallteknik

Tider	Pass	Vita, Gula, Orange	Gröna, Blå, Bruna	Svarta	
10.00 - 10.55 55 min	1	Invigning Benny E + UR Genomgång av Basprogramet B5 m m			
11.00 - 11.50 50 min	2	Olof D Flera angepp efter varandra anpassade till bältesnivån		Henrik K Kniv/Påk m.m	
10 min		Gemensam avslutning med Camp Dojo ca 10 min			
12.00 - 13.30 90 min		Lunch			
13.30 - 14.15 45 min	3	<u>Gemensam träning</u> Benny E Effektiv Jiu-Jitsu			Instruktörsutbildning Kommunikation i socialamedier Olof D + Erik L
14.15 - 15.00 45 min	4	Erik L Slag ,Spark	Johan F Grunder i sutemi Högt/lågt grepp i benen	Olof D + Bo F Golv, Försvar mot olika låsningar	
15.05 - 16.00 55 min	5	Henrik K Omfamningar, Hindra lyft	Bo F Golv, Försvar mot olika låsningar	Erik L Spark. Hindra lyft, nedbrytningar	
16.00 - 16.15 15 min	6	<u>Gemensam träning</u> Olof D Avslutning			
16.30 - 17.30		Middag			
18.00 - 19.30 90 min	7	Träning för ALLA Anpassad Yoga/friskvård Ledare Laila Svensson			

Reservation för ev. förändringar



Svenska Jiujitsuförbundet

Sommarläger 2017

Fredagen 30 Juni

Basprogramet:

B5 Fallteknik , B4 Förflyttningsmetodik, B1 Principer

Tider	Pass	Vita,Gula,Orange	Gröna,Blå,Bruna	Svarta
08.45 - 09.00		Lägerledningen & UR		
09.00 - 09.55 55 min	1	Genomgång av Basprogramet B5,B4,B1 m m Benny E + UR		
10.00 - 10.55 55 min	2	Erik L Halsgrepp på liggande, Handledslås på golv	Olof D Omfamningar, Hindra lyft	Benny E Au-waza
11.00 - 11.50 50 min	3	Gemensam Träning Olof D Ne-Waza		
12.00 -13.30		12.00-13.30 Lunch		
13.30 -14.30 60 min	4	Annika G och Malin K Alla Tjejer Kvinnoförsvär	Johan F Alla Killarna Flera Angripare	Instruktörsutbildning Visningsteknik Erik L + Bo F
14.30 - 15.25 55 min	5	Henrik K Kniv, Fritt läge, instängt läge	Bo F Slag, Spark, Fritt läge, instängt läge	Olof D Försvar mot Halslås, Sutemi tekniker
15.30 - 16.20 50 min	6	Olof D Halsgrepp framifrån, bakifrån, Halsgrepp med arm bakifrån	Erik L Halsgrepp, Snara	Johan F Kniv, Fritt läge, instängt läge
16.30 - 17.30		16.30-17.30 Middag		
17.30 -19.00	7	Reaktionsslinga Johan F + Bo F		
19.30		Tävlingar,Grillning m m		

Reservation för ev. förändringar



Svenska Jiujitsu Förbundet

Sommarläger 2017

Lördagen 1 Juli

Basprogramet:

B5 Fallteknik , B4 Förflyttningsmetodik, B1 Principer, B9 Taktik

Tider	Pass	Vita,Gula,Orange,	Gröna,Blå,Bruna,	Svarta	
08.45 - 09.00		<u>Lägerledningen & UR</u>			
09.00 - 09.55 55 min	1	Genomgång av Basprogramet B5,B4,B1,B9 m m Olof D + UR			Instruktörsutbildning Graderings/Bedömningstk. Henrik K + Bo F
10.00 - 10.55 55 min	2	Henrik K Skalltag, Hårtag		Bo F Försvar mot judoangrepp	10.00 -11.45 Tester till högre Dangrader RGK BE,OD,JF
11.00 - 11.50 50 min	3	Håkan S + UR Jiujitsuergonomi			Genomgång RGK
12.00 - 13.30		12.00-13.30 Lunch			
13.30 -14.25 55 min	4	Malin K Handledsgrepp framifrån,bakifrån	Annika G Handledsgrepp, Kravattgrepp	Johan F Skalltag, Halsgrepp mot vägg	Gruppfoto 13.40 -15.30 Tester till 1 Dan RGK BE,OD,EL
14.30 - 15.25 55 min	5	Henrik K Krokslag, uppercut m m	Bo F Påkslag, Knivangrepp liggande	Annika G, Malin K Kvinnoförsvar Hindra Lyft m.m	Genomgång RGK
15.30 - 16.30 60 min	6	Thomas Crona Halsgrepp mot vägg, Flera angripare	Olof D Kombinationer	Erik L Atemi/distraheringsteknik Förvar mot olika angrepp	
16.30 - 17.30		16.30-17.30 Fika			
19.00		Jiujitsu bankett			

Reservation för ev. förändringar



Svenska Jiujitsuförbundet

Sommarläger 2017

Söndagen 2 Juni

Basprogramet:

B5 Fallteknik , B4 Förflyttningsmetodik, B1 Principer, B9 Taktik, B10 Bedömningsteknik

<u>Tider</u>	<u>Pass</u>	<u>Vita,Gula,Orange</u>	<u>Gröna,Blå,Bruna</u>	<u>Svarta</u>	
08.30 - 08.45		Lägerledningen			
08.45 - 09.30 45 min	1	Instruktörsutbildning Benny E + UR Au-waza			
09.30 - 10.30 60 min	2	Genomgång av Basprogramet B5,B4,B1,B9,B10 m m Benny E + UR			09.30 - 10.20 Tester till kyugrader RGK
10.30 - 11.40 70 min	3	Johan F Spark mot liggande m.m	Erik L Kniv trängtläge m.m	Henrik K Krokslag, uppercut m m m.m	10.30 -11.30 Tester till 1 kyu RGK
12.00 -13.00		12.00-13.00 Lunch			Genomgång RGK
13.00 -13.45 45 min	4	Bo F Fritt Val	Benny E Fritt Val	Olof D Fritt Val	
13.45 -14.00 15 min	5	13.45 -14.00 Avslutning			

Reservation för ev.förändringar