



Svenska Jiu-Jitsu Förbundet

Sommarläger 2024

Camp Dojo

Torsdagen 27 Juni Barn & Ungdomsträning

<u>Tider</u>	<u>Pass</u>		
10.00 - 10.45 45 min	1	<u>Invigning</u> Benny E + Bo F Gemensam träning Alla	
		5 min Rast	
10.50-11.40 50 min	2	Gemensamma Lekar m.m. ca 15 min. Bo F Erik L Golv (olika kombinationer)	
12.00 - 13.30		Lunch	
13.30 - 14.10 40 min	3	Johan F Gemensam träning	
14.10 - 14.30		Gemensam Lekar m.m ca 20 min. Johan F	
14.30 - 15.00 30 min	4	Annika G Omfamningar, Handleder bakifrån	
15.00 - 15.15		15 min Rast(lättare fika)	
15.15 - 16.00 45 min	5	Bo F Slag, spark	
15.50 - 16.00		Handleder framifrån	Gruppfoto ungdomarna
16.00 - 16.15 15 min	6	<u>Gemensam avslutning</u> Benny E	
16.30 - 17.30		Middag	
Kvällen		Gemensama Aktiviteter Grillning m m	

Reservation för ev. förändringar



Svenska Jiujitsu Förbundet

Sommarläger 2024

Camp Dojo

Fredagen 28 Juni Barn & Ungdomsträning

Tider	Pass		
09.00 - 09.55 55 min	1	Olof D + Johan F Johan F Gemensam träning , Reaktionsslinga m m Olof D Ne-waza m m	
09.55 - 10.00		5 min Rast	
10.00 - 10.40 40 min	2	Bo F Axeltag framifrån, bakifrån Två angripare i handlederna	
10.40 -11.00 20 min	3	Gemensam Lekar m.m ca 20 min. Erik L	
11.00-11.45 45 min	4	Bo F Tekniker för uppvisning Slag, spark	Erik L Tekniker för uppvisning Omfamningar
11.45-12.00 15 min	5	Gemensam avslutning med uppvisning	
12.00 - 13.30		Lunch	

Reservation för ev. förändringar



Svenska Jiujitsu Förbundet

Sommarläger 2024

Torsdagen 27 Juni

Basprogramet:
B5 Fallteknik

6.5 timmars träning

Tider	Pass	Vita, Gula, Orange	Gröna, Blå	Bruna, Svarta	
10.00 - 10.45 45 min	1	Invigning Benny E + Bo F Gemensam träning Alla			
10.50 - 11.40 50 min	2	Olof Självförsvarsträning 1, 2,3			
12.00 - 13.30 90 min		Lunch			
13.30 - 14.25 55 min	3	Gemensam träning Benny E Renraku-waza (kombinationer)			Instruktörsutbildning Bedömningsteknik Olof + Erik L + Annika G
14.30 - 15.15 45 min	4	Erik L Slag ,Spark	Olof D Golv, Försvar mot olika låsningar		
15.15 - 16.00 45 min	5	Annika Omfamningar, Hindra lyft	Johan F Spark. Hindra lyft, nedbrytningar		
16.00 - 16.15 15 min	6	Gemensam avslutning Benny E			
16.30 - 17.30		Middag			
18.00 - 19.30 90 min	7	Träning för ALLA Judo m m			UR

Reservation för ev. förändringar



Svenska Jiu-Jitsu Förbundet

Sommarläger 2024

Fredagen 28 Juni

Basprogramet:

Tema: Sjävförvar 1

7.5 timmars träning

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	Benny E + UR Au-waza teknikförståelse Genomgång av Basprogramet B5, B4, B1 m m			
10.00 - 10.55 55 min	2	Johan F Halsgrepp på liggande, Handledslås på golv	Annika G Omfamningar, Hindra lyft	Olof D Omfamningar, Hindra lyft	
11.00 - 11.45 45 min	3	Benny E Renzoku-waza (jagande-tekniker)			
11.45 - 12.00		Gemensam avslutning med uppvisning av ungdomarna			
12.00 - 13.30		12.00-13.30 Lunch			
13.30 - 14.30 60 min	4	Olof D Försvar mot Kontaktangrepp	Erik L Försvar mot olika budoangrepp	Johan F Försvar mot olika budoangrepp	
14.30 - 15.25 55 min	5	Olof D Försvar i rörelse			Instruktörsutbildning Visningsövning Benny E + Bo F
15.30 - 16.20 50 min	6	Benny E Kniv, Fritt läge, instängt läge	Bo F Halsgrepp, Snara	Erik L Försvar mot Knivangrepp	
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 2024

Lördagen 29 Juni

Basprogramet:

Tema: självförsvar 1.2

6 timmars träning

B5 Fallteknik , B4 Förflyttningsteknik, B1 Principer, B9 Taktik

Tider	Pass	Vita,Gula,Orange	Gröna, Blå	Bruna, Svarta	
08.45 - 09.00		Lägerledningen & UR			Instruktörsutbildning
09.00 - 09.55 55 min	1	Johan F + UR Genomgång av Basprogramet B5,B4,B1,B9 m m			Olof D Ohgo-metodik
10.00 - 10.55 55 min	2	Bo F Skalltag, Hårtag		Erik L Pistol Påk	10.00 -11.45 Tester till högre Dangrader RGK BE, OD,JF
11.00 - 11.50 50 min	3	Christer J + UR Jiujitsuergonomi Seniorträning			Genomgång RGK
12.00 - 13.30		12.00-13.30 Lunch			
13.30 -14.25 55 min	4	Annika G, Malin K Alla Tjejer Kvinnoförsvar		Bo F Alla Killarna Flera Angripare	Gruppfoto 13.40 -15.30 Tester till 1 Dan RGK BE,OD,EL
14.30 - 15.25 55 min	5	Bo F Krokslag, uppercut m m	Anders V Påkslag, Knivangrepp liggande	Johan F Tempoträning Situationsträning	Genomgång RGK
15.30 - 15.45 15 min		15.30-15.45 Fika i Dojon			
15.45 - 16.30 45 min	6	Johan F Halsgrepp mot vägg,	Olof D Kombinationer	Benny Atemi/distraheringsteknik	
16.30 - 17.45 75 min	7	Lalia Svensson Avslappning, stretching Yoga			
19.00		Buffe			

Reservation för ev. förändringar



Svenska Jiujitsuförbundet

Sommarläger 2024

Söndagen 30 Juni

Basprogramet: Tema: **självförsvar 1,2,3** **4.0 timmars träning**
B5 Fallteknik, B4 Förflyttningsmetodik, B1 Principer, B9 Taktik, B10 Bedömningsteknik

Tider	Pass	Vita,Gula,Orange	Gröna, Blå	Bruna, Svarta	
08.45 - 09.00		Lägerledningen			
09.00 - 09.55 55 min	1	Erik L Genomgång av Basprogramet B5,B4,B1,B9,B10 m m			
10.00 - 10.55 55 min	2	Benny E + UR Kännedom, Kunskap, Kompetens			10.00 - 11.00 Tester till kyugrader RGK
11.00 - 11.55 55 min	3	Erik L Spark mot liggande m.m	Johan F Kniv trängtläge m.m	Olof D Krokslag, uppercut m m m.m	11.00 -12.00 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	Olof D Fritt Val	Benny E Fritt Val	
13.45 -14.00 15 min	5	13.45 -14.00 Avslutning			

Reservation för ev.förändringar