BJJ Mora Budoklubb HT-23

|  |  |
| --- | --- |
| Coach Kristofer Lundin Telefon 073 825 28 89 E-post lundin.kristofer@gmail.com Webben Facebook: Mora BJJ  Laget.se/moraBK  Morabudo.nu  Instagram:  MoraBJJochGrappling Tider Måndag 19.00-20.30  Torsdag 19.00-20.30  Lördag 10.00-12.00  Extra träningar annonseras via laget.se/Facebook | Introduktion*BJJ* Brasiliansk jiujitsu. Skiljer sig från traditionell japansk jiujitsu genom att vara mer inriktad på sparring och innovation. “BJJ är konsten att kontrollera och låsa ut din motståndare – i den ordningen – genom att använda så lite styrka, explosivitet, storlek och ungdom som möjligt. Vi använder istället maximal mängd teknik, kunskap, hävstångskraft och slughet.” *Gi / no-gi* Dräkten man vanligtvis tränar brasiliansk jiujitsu i kallas för gi.  Om du tränar BJJ utan gi kallas det no-gi. *Submission wrestling (SW)* Som no-gi bjj men vanligtvis med ett mer tillåtande regelverk och utan bältesnivåer. Träningen Träningspassens upplägg kommer variera. Generellt kommer passen vara i tre segment som flyter in i varandra, det är uppvärmning, teknik och sparring. Målet är att integrerar alla delar av träningen i alla segment. Sparring En stor del av BJJ är sparring, d.v.s. en faktisk match mellan dig och en motståndare.  Ni börjar stående eller från knäna. Hälsa på din partner genom att skaka hand och göra en “bro fist”.  När din motståndare har dig under kontroll och utför ett lås eller stryp, signalera att du ger upp genom att klappa tre gånger tydligt. Du kan också klappa verbalt genom att säga “klapp”. Klappa hellre för tidigt än för sent! Sparring handlar framförallt om att lära sig vilka tekniker som funkar och inte funkar.  Försök först och främst ett kontrollera din motståndare. När du har kontroll i en fördelaktig position kan du börja fundera på att lås eller stryp. I BJJ kan man vinna en match på poäng, och poäng får man genom att ta en fördelaktig position. I dokumentet “The Matrix” (se nedan) finns en lista på de vanligaste positionerna och låsen.  En sparringrond varar vanligtvis 3-6 minuter. **Regler** Inga slag, sparkar, knän, armbågar eller skallningar är tillåtna.  Du får inte bryta fingrar eller tår.  Du får inte peta i öron, ögon, mun.  Undvik att ta din motståndare på känsliga områden, t.ex. kön. Det kommer hända ibland och är inte hela världen, men försök att undvika det. Hygien*Lokalen/mattan* Inga skor eller strumpor på mattan, ha gärna tofflor från skogränsen i hallen fram till mattan. Mattan sopas och spritas av efter varje träning. *Naglar* Naglar kan orsaka sår på både dig och din partner. Klipp dem minst en gång per vecka. *Kläder* Tvätta mellan varje pass. Detta gäller även bältet. *Blod* Under inga omständigheter är blod tillåtet på mattan. Tejpa upp sår direkt när du ser dem. Om du noterar blod på dig, din partner eller mattan: prioritera att kolla upp blodets källa och tejpa upp. *Andedräkt* Bjj är en fullkontakt sport där ansikten kommer nära varandra, otrevliga dofter är inte särskilt inbjudande, har man druckit mycket kaffe under dagen kan ett tuggummi göra susen. Respekt & artighet Introducera dig själv med namn när du ska öva eller sparras med en ny träningspartner.  Försök hälsa på alla träningspartners efter passets avslut.  Håll volymen låg bredvid mattan innan och efter passet.  Följ hygienråden som går att läsa ovan. F.A.Q/ÖvrigtNär behöver jag köpa gi? Vilken gi ska jag köpa? Om du beslutat dig för att träna bjj efter dina två träningspass är det dags att betala månadsavgift och införskaffa en gi. Kolla exempelvis rebelz.se eller jabb.se. Följ deras storleksguider för att veta vilken storlek som passar dig. Alla märken duger gott i början – välj en färg du gillar i en lagom prisnivå. Hur fungerar det här med bälten? Det finns fem bältesnivåer i BJJ: vit, blå, lila, brun och svart. Du börjar på vit. Inom BJJ är det helt upp till din tränare när du ska graderas till ett nytt bälte: det finns inga officiella riktlinjer eller krav. När ska jag tävla första gången? Det är aldrig för tidigt att börja tävla. Att tävla är ett utmärkt sätt att lära dig mer om dina styrkor och svagheter. Får jag vara med på öppen matta? Ja! Du är varmt välkommen. På öppen matta får man sparras eller drilla. Det vanligaste är att de som är där sparras. Berätta för din träningspartner hur länge du har tränat innan ni kör igång. HållbarhetFörebygga skador Det är lätt att skada sig i BJJ. Börja därför med 2-3 pass i veckan. Om du har möjlighet, träna yoga eller gör dynamisk stretching någon gång i veckan utöver detta. Även att köra styrkeövningar kan vara bra för att förebygga skador. Orka alla sparringrundor Försök att inte ge allt i varje sparringrunda. Hushåll med energin för att orka sparras i 30 minuter. Även om det innebär att du “förlorar” en sparringrond. Mer rundor = mer inlärning. Inte ge upp Det är tufft att träna BJJ, både fysiskt och psykiskt. Se din träning som långsiktig. Om det känns som du är helt värdelös – kom ihåg att det är helt naturligt. Du har precis börjat träna och alla kommer med olika förutsättningar. Även svartbälten har en gång varit vitbälten. Fokusera på din egen utveckling. Den som vinner är den som inte slutar träna :) När skadan inträffar Att träna BJJ kommer göra ont på olika sätt, och varje smärta betyder inte att något fel inträffat. Du vet att du har blivit skadad om inte smärtan går över och/eller är väldigt starkt intensiv.  Om du är osäker på om du skadat dig eller inte, fråga din instruktör om råd. The matrix Fyll gärna i excel dokumentet som heter The Matrix (delat dokument finns, eller kan få printad version) eller i en egen träningsdagbok för att få översikt kring den egna träningen och på ett enkelt tydligt sätt se vilka tekniker man kan, vilka man jobbar på och på så vis följa sin egen utveckling. Ytterligare information Denna ”kursplan” är inte huggen i sten utan bör ses som ett dynamiskt dokument, likt vår sport. Är t.ex intresset för submissions stort så läggs ett större fokus där eller om escapes blir mer intressant så kan tiden fördelas enligt kollektivets önskemål. |

# Planering

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vecka | BJJ | Tekniker |
| Vecka 34 | Basics | Rörelser. ”prova-på de stora positionerna” |
| Vecka 35 | Basics | Rörelser. ”prova-på de stora positionerna” |
| Vecka 36 | Guard | Stängd/Öppen sittande. Behålla, återta, passera |
| Vecka 37 | Guard | Stängd/Öppen stående. Behålla, återta, passera. |
| Vecka 38 | Half guard | Svepa & passera |
| Vecka 39 | Side Control | Kontroll, escapes, transition & submission. |
| Vecka 40 | Mount | Kontroll, transition, submission, escape |
| Vecka 41 | Back control | Kontroll, transition, escape, submission |
| Vecka 42 | Repetition | Repetition av terminen som gått. |
| Vecka 43 | Repetition | Repetition av terminen som gått. |
| Vecka 44 | Turtle | Kontroll, öppna, submission, escape |
| Vecka 45 | Guards | Pass, retention, svep, submit |
| Vecka 46 | Guards | Pass, retention, svep, submit |
| Vecka 47 | Guards | Pass, retention, svep, submit |
| Vecka 48 | Side Control | Kontroll, escape, submission |
| Vecka 49 | Mount | Kontroll, escape, submission |
| Vecka 50 | Backmount | Kontroll, ecape, submission |
| Vecka 51 | Repetition/workshop | Repetera favoriter och reda ut svårigheter |
| Vecka 52 | Repetition/workshop |  |