



# Svenska Jiu-Jitsu Förbundet

## Sommarläger 2022

### Camp Dojo

Onsdagen 29 Juni      Barn & Ungdomsträning

Tider	Pass	Vita-Gula + Orange - Grönt - Uppåt
10.00 - 10.45 45 min	1	<b>Invigning</b> <b>Benny E + Bo F</b> Gemensam träning
		5 min Rast
10.50-11.35 45 min	2	<b>Gemensamma Lekar m.m. ca 15 min. Johan F</b> <b>Johan F</b> Golv (olika kombinationer)
12.00 - 13.30		Lunch
13.30 - 14.10 40 min	3	<b>Bo F</b> Gemensam träning
14.10 - 14.30		<b>Gemensam Lekar m.m ca 20 min. Bo F</b>
14.30 - 15.00 30 min	4	<b>Johan F</b> Omfamningar, Handleder bakifrån
15.00 - 15.15		15 min Rast( lättare fika)
15.15 - 16.00 45 min	5	<b>Bo F</b> Slag, spark
15.50 - 16.00		Handleder framifrån
16.00 - 16.15 15 min	6	<b>Gemensam avslutning</b> <b>Benny E</b>
16.30 - 17.30		Middag
Kvällen		<b>Gemensama Aktiviteter Grillning m m</b>

Gruppenfoto

Reservation för ev. förändringar



# Svenska Jiujitsu Förbundet

## Sommarläger 2022

### Camp Dojo

Torsdagen 30 Juni      Barn & Ungdomsträning

Tider	Pass	Vita-Gula + Orange - Grönt - Uppåt	
09.00 - 09.55 55 min	1	<b>Olof D + Johan F</b> 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	<b>Bo F</b> Axeltag framifrån, bakifrån Två angripare i handlederna	
10.40 -11.00 20 min	3	<b>Gemensam Lekar m.m ca 20 min. Erik L</b>	
11.00-11.40 40 min	4	<b>Erik L</b> Tekniker för uppvisning Slag, spark	<b>Bo F</b> Tekniker för uppvisning Omfamningar
11.40-12.00 20 min	5	<b>Gemensam avslutning med uppvisning</b>	
12.00 - 13.30		Lunch	

Reservation för ev. förändringar



# Svenska Jiujitsuförbundet

## Sommarläger 2022

Torsdagen 30 Juni

**Basprogramet:**  
**B5 Fallteknik**

**6.5 timmars träning**

Tider	Pass	Vita,Gula,Orange,Gröna	Blå,Bruna	Svarta	
10.00 - 10.50 50 min	1	<b>Olof D + UR Genomgång av Basprogramet B5 m m</b> Invigning			
11.00 - 11.40 40 min	2	<b>Benny E</b> Renraku-waza (kombinationer)			
20 min		Gemensam avslutning med Camp Dojo ca 20 min			
12.00 -13.30 90 min		Lunch			
13.30 - 14.15 45 min	3	<b>Gemensam träning</b> <b>Benny E , Bo F</b> Självförsvarsträning 1, 2,3			Instruktörsutbildning Bedömningsteknik Johan F + Erik L
14.15 - 15.00 45 min	4	<b>Johan F</b> Slag ,Spark	<b>Olof D</b> Grunder i sutemi försvar mot budoangrepp	<b>Erik L</b> Golv, Försvar mot olika låsningar	
15.05 - 16.00 55 min	5	<b>Erik L</b> Omfamningar, Hindra lyft	<b>Johan F</b> Golv, Försvar mot olika låsningar	<b>Bo F</b> Spark. Hindra lyft, nedbrytningar	
16.00 - 16.20 20 min	6	<b>Gemensam träning</b> <b>Johan F</b> Avslutning			
16.30 - 17.30		Middag			
18.00 - 19.30 90 min	7	Träning för ALLA <b>Judo m m</b>			<b>UR</b>

Reservation för ev. förändringar



# Svenska Jiujitsuförbundet

## Sommarläger 2022

Fredagen 1 Juli

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	<b>Benny E + UR</b> Au-waza teknikförståelse Genomgång av Basprogramet B5, B4, B1 m m		
10.00 - 10.55 55 min	2	<b>Bo F</b> Halsgrepp på liggande, Handledslås på golv	<b>Erik L</b> Omfamningar, Hindra lyft	
11.00 - 11.50 50 min	3	Gemensam Träning <b>Olof D</b> Renzoku-waza (jagande-tekniker)		
12.00 - 13.30		12.00-13.30 Lunch		
13.30 - 14.30 60 min	4	<b>Erik L</b> Halsgrepp på liggande, Handledslås på golv	<b>Johan F</b> Kampträning Randori	Instruktörsutbildning Visningsövning Benny E + Bo F
14.30 - 15.25 55 min	5	<b>Olof D</b> Försvar mot dynamiska angrepp		
15.30 - 16.20 50 min	6	<b>Benny E</b> Kniv, Fritt läge, instängt läge	<b>Bo F</b> Halsgrepp, Snara	<b>Johan F</b> Sutemi tekniker Försvar mot budoangrepp
16.30 - 17.30		16.30-17.30 Middag		
17.30 - 19.00	7	Reaktionsslinga <b>Johan F + Bo F</b>		
19.30		Tävlingar, Grillning m m		

Reservation för ev. förändringar



# Svenska Jiu-Jitsu Förbundet

## Sommarläger 2022

Lördagen 2 Juli

**Basprogramet:**

**Tema: självförsvar 1.2**

**6 timmars träning**

**B5 Fallteknik , B4 Förflyttningsmetodik, 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	Erik L + UR Genomgång av Basprogramet B5,B4,B1,B9 m m			Olof D Ohgo-metodik
10.00 - 10.55 55 min	2	Anders V Skalltag, Hårtag		Erik L Pistol Påk	10.00 -11.45 Tester till högre Dangrader RGK BE,OD
11.00 - 11.50 50 min	3	Conny A + UR Jiu-jitsuergonomi			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		Erik L Alla Killarna Flera Angripare	Gruppfoto 13.40 -15.30 Tester till 1 Dan RGK BE,OD,JF
14.30 - 15.25 55 min	5	Anders V Krokslag, uppercut m m	Erik L Påkslag, Knivangrepp liggande	Annika G, Malin K Kvinnoförsvar Hindra Lyft m.m	Genomgång RGK
15.30 - 15.45 15 min		15.30-16.00 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 45 min	7	Lalia Svensson Avslappning, stretching Yoga			
19.00		Jubileumsmiddag			

Reservation för ev. förändringar



# Svenska Jiu-Jitsu Förbundet

## Sommarläger 2022

Söndagen 3 Juli

**Basprogramet:** Tema: självförsvar 1,2,3 **4.5 timmars träning**  
**B5 Fallteknik , B4 Förflyttningsmetodik, B1 Principer, B9 Taktik, B10 Bedömningsteknik**

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

Reservation för ev.förändringar