

MANDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
17:00-18:00 <b>Little Tigers</b> Mandagsgruppen 6-8 år	17:00-18:00 <b>Jujutsu Junior</b> Green Belt Program 8-12 år Gult, oransje og grønt belte		17:00-18:00 <b>Little Tigers</b> Mandagsgruppen 6-8 år
	18:00-19:30 <b>Jujutsu Junior</b> Black Belt Program Fra 13 år Fra blått belte	18:00-19:30 <b>Jujutsu</b> Voksen alle Fra 13 år	
19:15-20:15 <b>Karate Kata</b> Alle aldersgrupper Videregående			19:15-20:15 <b>Karate Kata</b> Alle aldersgrupper Videregående
	<b>Jujutsu</b> Master Program Fra 13 år Brunt og sort belte		

TIRSDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
17:30-18:30 <b>Kickboxing</b> 8-12 år Nye + videreg.	17:25-18:40 <b>Karate</b> 8-12 år Nye + videreg.	17:25-18:40 <b>Karate</b> 8-12 år Nye + videreg.	
18:30-20:15 <b>Kickboxing</b> 13 år + Nye + videreg.	18:45-19:55 <b>Karate Kumite</b> Konkurranse utøvere Videregående	18:45-19:55 <b>Karate Kumite</b> Konkurranse utøvere Nye	19:30-20:00 <b>BJJ basic</b> Nye 17 år +
	20:00-21:15 <b>Karate</b>	20:00-21:00 <b>BJJ</b> Nye+Vidg 17 år +	

ONSDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
17:00-18:00 <b>Little Tigers</b> Onsdagsgruppen 6-8 år	17:00-18:00 <b>Jujutsu Junior</b> Green Belt Program 8-12 år Gult, oransje og grønt belte		17:00-18:00 <b>Little Tigers</b> Onsdagsgruppen 6-8 år
	18:00-19:30 <b>Jujutsu Junior</b> Black Belt Program Fra 13 år Fra blått belte	18:00-19:30 <b>Jujutsu</b> Voksen alle Fra 13 år	
19:15-21:45 <b>Kumite</b> VG 2+3			19:15-21:45 <b>Kumite</b> VG 2+3
	<b>Jujutsu</b> Master Program Fra 13 år Brunt og sort belte		

TORSDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
17:30-18:30 <b>Kickboxing</b> 8-12 år Nye + videreg.	17:25-18:40 <b>Karate</b> 8-12 år Nye + videreg.	17:25-18:40 <b>Karate</b> 8-12 år Nye + videreg.	17:30-18:30 <b>Kickboxing</b> 8-12 år Nye + videreg.
18:30-20:15 <b>Kickboxing</b> 13 år + Nye + videreg.	18:45-19:55 <b>Karate Kumite</b> Konkurranse utøvere Videregående	19:30-21:00 <b>BJJ</b> Nye + Videregående 17 år +	18:30-20:15 <b>Kickboxing</b> 13 år + Nye + videreg.
	20:05-21:15 <b>Karate</b> Fra 13 år		

FREDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
	17:30-19:00 <b>Karate Kumite</b> VG 2 + 3 Etter avtale Spond		

LØRDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
	10:00-12:00 <b>Kickboxing</b> Fra 13 år Konkurransetrening etter avtale		

SØNDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
	13:00-14:30 <b>Karate kumite</b> Alle Etter avtale Spond	11:00-12:30 <b>BJJ</b> Nye + Videregående 17 år +	

COVID-19 RESTRIKSJONER
Instruktører har ansvar for at maks antall personer på gruppene ikke overstiges. Gelder ikke pr 15.08.2022
<b>Dette tar jeg med til hver trening ift smittevern</b>
- Antibac flaske - Lite håndkle - Vannflaske

## FORKLARINGER

<b>Little Tigers</b>	Lekbetont kampsporttrening som inneholder elementer fra jujutsu, taido, karate og kickboxing. <b>OBS:</b> Man velger å trene fast mandager eller onsdager.	<b>Karate</b>	Karate basert på stilarten Wado-Ryu.
<b>Jujutsu Junior</b>	Jujutsu White Belt Program - Nybegynnerkurs med egen påmelding.	<b>Karate Kumite</b>	Karate konkurransetrening i kumite (sparring/frikamp). Påkrevd med beskyttelsesutstyr.
<b>White Belt Program</b>	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, JIN logo og navnetrykk.	<b>Karate Kata</b>	Karate konkurransetrening og graderingstrening i kata (mønster). Mandag og fredag etter aktivitetskalender for karate.
<b>Jujutsu Junior</b>	Jujutsu Green Belt Program - Alle med gult, oransje og grønt juniorbelte eller grad fra Little Tigers.	<b>Kickboxing</b>	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.
<b>Green Belt Program</b>	Målet er å komme opp på et ferdighetsnivå tilsvarende blått juniorbelte på sikt. Man trener med hvit drakt (jakke og bukse) med klubblogo, JIN logo og navnetrykk.	<b>Gym</b>	Funksjonell egentrening i fritreningshall (styrke og kondisjon). <b>NB! Pga COVID-19 er det begrenset tilgang til Gym. Påmelding i Spond.</b>
<b>Jujutsu Junior</b>	Jujutsu Black Belt Program - Alle med blått og brunt juniorbelte.		
<b>Black Belt Program</b>	Øktene krever at du har fullt sett med personlig beskyttelsesutstyr. Man trener med delt drakt (hvit jakke/ sort bukse) med klubblogo, JIN logo og navnetrykk.		
<b>Jujutsu</b>	Jujutsu Master Program - Alle som har eller trener mot 1.dan sort belte.		
<b>Master Program</b>	Øktene krever at du har fullt sett med personlig beskyttelsesutstyr. Man trener med delt drakt (hvit jakke/ sort bukse) med klubblogo, JIN logo og navnetrykk.		
<b>Jujutsu Senior</b>	Jujutsu basert på den norske stilarten Ju Jitsu Norge (JIN Ju Jitsu). Jujutsu konkurransetrening krever minst oransje belte og fullt personlig beskyttelsesutstyr.		
<b>BJJ</b>	Jujutsu med fokus på bakketeknikker fra bl.a. Brasiliansk Jiu-jitsu (BJJ).		

<b>Dette er jeg oppmerksom på ift smittevern</b>
- Jeg må melde meg på trening via Spond (pga evt smittesporing) - Har jeg symptomer på COVID-19, blir jeg hjemme - Jeg vasker utstyr før/etter trening med instruktør - Treningstilbudet vil endres etter råd fra helsemyndigheter - Jeg vasker utstyr før/etter trening med instruktør
<b>Kun ved smitteutbrudd Covid-19:</b>
- Oppmøte/sluttid er for å opprettholde krav til avstand (må bli levert/hentet til tid) - Foresatte kan ikke oppholde seg i treninglokalet (kontakt instruktør v/spesielle behov) - Jeg holder minst 1 meters avstand til andre på trening (fra fylte 20 år) - Jeg bruker ikke dusj/garderobe i klubben (kun WC og vask)