

Nyhetsbrev – Ekerö Bjj, augusti 2023

Hej!

Nu har höstterminen äntligen dragit i gång och vi välkomnar alla tillbaka till mattan. Vi är väldigt glada över att så många nya medlemmar, både barn och vuxna, har hittat till oss!

Träning

I blå och röd grupp har temat för de två första veckorna varit stående, nedtagningar och fallteknik. Att lära sig att bromsa ett fall och ta emot sig på ett skonsamt sätt är en förutsättning i många kampsporter och något man också har nytta av utanför mattan. Fallteknik har även varit fokus i grön grupp och i NPF-gruppen som också börjat träna passeringar. Vi tycker att det är särskilt roligt att *Stor & liten*, gruppen för våra allra minsta medlemmar med medföljande vuxen, är nästan fullsatt!

Nytt för terminen är *Jiu-jitsu Nogi Kids*. Alla barn som tränar i röd och blå grupp är välkomna till detta pass på lördagar 11.30-12.30. Här tränar vi liknande tekniker som i övriga grupper men med shorts/tajts och t-shirt i stället för med gi. Till våra vuxna medlemmar passar vi på att påminna om vuxenpasset i Nogi på måndagar kl 20.00. Tränar du vanligtvis i gi, kan det här vara en rolig och nyttig komplettering till ordinarie träning. Kom och testa!

Tävlingar

Vi uppmuntrar alla barn och vuxna som vill prova på att tävla (och har tränat i minst tre månader) att göra det! Det finns ett flertal tävlingar i Stockholm att anmäla sig till under hösten. Ekerö Bjj kommer att delta med coacher på **Haninge Open den 16 september** och **Nordic Open den 22 oktober**. I Bjj tävlar vi i ålders-, vikt- och bältesklass. Observera att invägning sker med gi på, så ta höjd för det när du anmäler ditt barn. Anmälan sker via länk nedan.

[Haninge Bjj Open- Fall 2023 - Smoothcomp](#)

[Nordic Open](#)

Graderingskrav för barn

För att det ska vara aktuellt med ett nytt streck på bältet vid terminsavslutning ser vi tränare gärna en närvaro om minst 60 procent under terminen. Om du är osäker på eller har frågor om gradering så prata gärna med ditt barns tränare.

För vuxna ser graderingskraven lite annorlunda ut. Det brukar sägas att bjj är den kampsport som tar längst tid att bli graderad i och det är många parametrar som ska falla på plats för att få en ny färg på bältet. Den här månaden graderades Thomas Stockinger i vuxengruppen till ett mycket välförtjänt blått bälte av huvudtränare Marc Lundberg. Stort grattis Thomas önskar hela klubben!

Styrelsen informerar

Caroline Pargell går in som kassör i föreningen. Caroline valdes till ledamot i styrelsen av årsmötet i juni. Hon ersätter tidigare kassör Daniel Hultgren som fortsätter som ordinarie ledamot. Om ni som medlemmar har frågor eller synpunkter på vårt arbete i styrelsen eller förslag på frågor som ni önskar att föreningen driver så är ni välkomna att höra av er till oss på styrelsen@ekerobjj.se

Sociala medier

Följ oss gärna på sociala medier. Instagram, facebook och tiktok: @ekerobjj

Jiu-jitsu-hälsningar!

Ekerö Bjj