

Almennar fyrirspurnir	2
• Hvað er í boði hjá VBC?	2
• Hvar er VBC?	2
• Má ég koma og prófa?	2
• Er lyftingarsvæði í VBC? Hnefaleikapúðar?	2
• Get ég farið í sturtu eftir æfingu í VBC?	2
• Annað til að hafa í huga	2
• Get ég æft meira en eina íprótt í einu hjá VBC?	2
Brasilískt Jiu Jitsu	3
• Hvað er Brasilískt Jiu Jitsu?	3
• Þarf ég að hafa einhverja reynslu af bardagaípróttum áður en ég byrja að æfa?	3
• Þarf ég að vera í góðu formi áður en ég byrja að æfa?	3
• Hvað þarf ég að taka með mér á æfingu í BJJ?	3
• Hvernig eru beltin í BJJ?	3
• Af hverju fær maður strípur á beltið sitt?	3
• Er einhver að fara að meiða mig ef ég mæti á æfingu?	4
• Hvernig gefst ég upp í BJJ?	4
• Get ég æft BJJ til að bæta þolið án þess að keppa?	4
Hnefaleikar	4
• Hvað er Hnefaleikar?	4
• Hvernig hnefaleikar er hægt að æfa hjá VBC?	4
• Hvernig hnefaleikar eru diplómahnefaleikar?	4
• Hvernig hnefaleikar eru ólympískir hnefaleikar?	5
• Þarf ég að hafa einhverja reynslu af bardagaípróttum áður en ég byrja að æfa?	5
• Þarf ég að vera í góðu formi áður en ég byrja að æfa?	5
• Hvað þarf ég að taka með mér á æfingu í hnefaleikum?	5
• Get ég æft hnefaleika til að bæta þolið án þess að keppa?	5
Muay Thai	5
• Hvað er Muay Thai?	5
• Þarf ég að hafa einhverja reynslu af bardagaípróttum áður en ég byrja að æfa?	5
• Þarf ég að vera í góðu formi áður en ég byrja að æfa?	5
• Hvað þarf ég að taka með mér á æfingu í hnefaleikum?	5
• Get ég æft Muay Thai til að bæta þolið án þess að keppa?	6

Almennar fyrirspurnir

- **Hvað er í boði hjá VBC?**

Hjá VBC er boðið uppá þjálfun í Brasilísku Jiu Jitsu, Hnefaleika og Muay Thai bæði fyrir fullorðna og ungmenni.

Sundurliðun á þjónustuvalmöguleikum má finna hér:
<https://www.abler.io/shop/hfk/>

- **Hvar er VBC?**

VBC er staðsett í Smiðjuvegi 28, græn gata, 200 Kópavogi.

- **Má ég koma og prófa?**

Auðvitað! Við tökum glöð á móti þér, hafðu samband við vbc@vbc.is eða VBC Bardagaípróttir á Facebook eða vbcbardagaithrottir á Instagram og við finnum tíma sem passar.

- **Er lyftingarsvæði í VBC? Hnefaleikapúðar?**

Við erum með flott lyftingarsvæði á neðri hæðinni og hnefaleikapúða á efri hæðinni hjá okkur. Þér er frjálst að nýta svæðin á meðan húsið er opið, kennsla í tímum hefur þó forgang og þú þarft að passa að laga til eftir þig.

- **Get ég farið í sturtu eftir æfingu í VBC?**

Já, við erum bæði með karla og kvennaklefa með sturtum.

- **Annað til að hafa í huga**

Mættu hreinn á æfingu með hrein æfingarföt, ekki mæta ef þú ert veikur, komdu fram við aðra eins og þú vilt að það sé komið fram við þig.

- **Get ég æft meira en eina íprótt í einu hjá VBC?**

Ef þú ert í almennri áskrift hjá VBC getur þú mætt í þá íprótt sem þú vilt, við mælum alltaf með því að þú sért búinn að taka byrjendanámskeið í þeirri íprótt sem þú ætlar að stunda.

Brasilískt Jiu Jitsu

- **Hvað er Brasilískt Jiu Jitsu?**

Brasilískt Jiu Jitsu eða BJJ er bardagaíþrótt þar sem unnið er að því að þvinga andstæðinginn til að gefast upp með uppgjafartökum.

- **Parf ég að hafa einhverja reynslu af bardagaíþróttum áður en ég byrja að æfa?**

Þú þarft ekki að hafa reynslu af bardagaíþróttum áður en þú byrjar, íþróttin er mjög tæknilega krefjandi og líkamlega erfið en það geta einstaklingar á öllum aldri notið þess að stunda íþróttina.

- **Parf ég að vera í góðu formi áður en ég byrja að æfa?**

Nei, íþróttin kemur þér í gott form ef þú mætir reglulega.

- **Hvað þarf ég að taka með mér á æfingu í BJJ?**

Gi (Kimono) - Æfingargalli, BJJ beltið þitt, inniskór og mouthpiece.

Aukahlutir sem er gott að taka með: Vatnsbrúsi, handklæði og snyrtivörur ef þú ferð í sturtu í VBC eftir æfingu.

NoGi - Æfingarföt = Bolur og stuttbuxur án rennilás, inniskór og mouthpiece.

Aukahlutir sem er gott að taka með: Vatnsbrúsi, handklæði og snyrtivörur ef þú ferð í sturtu í VBC eftir æfingu.

Hlutir sem ég ætti ekki að taka með: Skartgripur, úr, langar neglur og annað glingur sem getur meitt eða rispað andstæðinginn.

- **Hvernig eru beltin í BJJ?**

Belti Fullorðna: Hvítt -> Blátt -> Fjólublátt -> Brúnt -> Svart. (Svo eru einnig til heiðursbelti eftir svart belti, en svart belti gefur til kynna að þú sért búinn að "mastera" íþróttina.

Belti ungmenna: Hvítt -> Gult -> Appelsínugult -> Grænt

Allir byrja með hvítt belti, og það er í höndum yfirþjálfarans að meta hvenær þú ert kominn á næsta stig í íþróttinni og þá færðu næsta belti.

Beltin eru meira til viðmiðunar, en þau þýða ekki að einhver sem er með hvítt belti geti ekki unnið einhvern með blátt belti til dæmis.

- **Af hverju fær maður strípur á beltið sitt?**

Almennt er framför í íþróttinni staðfest með því að gefa þér strípu á beltið þitt.

Á mörgum stöðum fá einstaklingar strípur á öll beltin, hjá VBC færð einungis strípur á hvíta beltið þitt. Strípunar eru einskonar viðurkenning á framför í íþróttinni.

- **Er einhver að fara að meiða mig ef ég mæti á æfingu?**

Það er skiljanlegur ótti sem fylgir því að mæta í fyrsta sinn á æfingu í bardagaíþrótt, er einhver sem er miklu betri en ég að fara að pakka mér saman?

Svarið er nei, allir sem æfa hjá okkur skilja að þetta er íþrótt og glímurnar sjálfar eru einhverskonar leikur sem þú ert að reyna að vinna. Það á enginn að fara heim með meiðsli eftir gróf átök.

Við leggjum líka gífurlega mikla áherslu á það að það er tekið mark af reynslu og styrk andstæðingsins í hverri glímu. Einstaklingur sem er 100 kíló glímur ekki eins við 50 kg mann eins og hann myndi glíma við 100 kg andstæðing.

Þetta þýðir þó ekki að íþróttin sé hættulaus, í grunninn er markmiðið í glímunni að gera andstæðinginn varnarlausan og fá hann til að gefast upp með einhverskonar uppgjafartaki, ef hann gefst ekki upp þá mun hann slasast. Þess vegna er mikilvægt að kyngja stoltinu og gefast upp ef þú ert í stöðu sem meiðir þig. Þú ert hér á eigin ábyrgð og þarft að passa upp á sjálfan þig.

- **Hvernig gefst ég upp í BJJ?**

Til að gefa til kynna að þú sért kominn með nóg af glímunni getur þú slegið létt í andstæðinginn með flötum lófa, sem er einnig kallað að “tappa”, eins getur þú notað orðin þín, einfalt og skýrt er að segja “Tapp”.

Í einhverjum tilfellum getur þú verið í stöðu þar sem þú getur hvorki notað hendur né tjáð þig með orðum og þá getur þú notað lappirnar til að tappa í gólfð.

- **Get ég æft BJJ til að bæta þolið án þess að keppa?**

Já! Margir æfa box einfaldlega til að bæta þol, styrk og einbeitingu, án þess að stefna á keppni. Æfingarnar okkar henta öllum sem vilja bæta sig líkamlega og andlega.

Hnefaleikar

- **Hvað er Hnefaleikar?**

Hnefaleikar eru bardagaíþrótt þar sem tveir andstæðingar keppa hvor gegn öðrum með því að nota hendur sínar til að kýla, með það að markmiði að skora stig eða ná sigri með rothöggi. Í hnefaleikum er mikil áhersla lögð á tækni, hraða, fótaborð, vörn, þrek og aga.

- **Hvernig hnefaleikar er hægt að æfa hjá VBC?**

Diplómahnefaleika og Ólympískir hnefaleikar.

- **Hvernig hnefaleikar eru diplómahnefaleikar?**

Diplómahnefaleikar eru mildari útgáfa af hnefaleikaíþróttinni fyrir byrjendur. Í diplómahnefaleikum er dæmt eftir tækni og framferði hnefaleikarans í hringnum.

Í diplómahnefaleikum er bannað að slá fast, og þetta form byggist á allan máta á því að sýna tæknilega kunnáttu.

Iðkendur læra að boxa mjúkt og tæknilega, að sýna kunnáttu sína og að aðlagast andstæðingnum sínum.

- **Hvernig hnefaleikar eru ólympískir hnefaleikar?**

Ólympískir hnefaleikar fara fram í hnefaleikahring á milli tveggja einstaklinga. Hægt er að sigra á eftirfarandi máta: Á stigum, andstæðingur gefst upp, hringdómari stöðvar leikinn, útilokun vegna brots, tæknilegt rothögg, tæknilegt rothögg vegna meiðsla, rothögg og walkover (ef andstæðingurinn mætir ekki í hringinn).

- **Parf ég að hafa einhverja reynslu af bardagaípróttum áður en ég byrja að æfa?**

Þú þarft ekki að hafa reynslu af bardagaípróttum áður en þú byrjar, ípróttin er mjög tæknilega krefjandi og líkamlega erfið en það geta einstaklingar á öllum aldri notið þess að stunda ípróttina.

- **Parf ég að vera í góðu formi áður en ég byrja að æfa?**

Nei, ípróttin kemur þér í gott form ef þú mætir reglulega.

- **Hvað þarf ég að taka með mér á æfingu í hnefaleikum?**

Þú þarft bara að mæta í þægilegum ípróttafötum og með vatnsbrúsa.

- **Get ég æft hnefaleika til að bæta þolið án þess að keppa?**

Já! Margir æfa box einfaldlega til að bæta þol, styrk og einbeitingu, án þess að stefna á keppni. Æfingarnar okkar henta öllum sem vilja bæta sig líkamlega og andlega.

Muay Thai

- **Hvað er Muay Thai?**

Muay Thai þýðir bókstaflega „Thai Boxing“ á tælensku. Ípróttin er einnig þekkt sem „Bardaglist átta útlíma“ vegna þess að notaðar eru hendur, sköflungar, olnbogar og hné. Í Muay Thai eru 8 snertipunktur í stað tveggja (hnéfa) eins og í hnefaleikum. Muay Thai er þjóðaríprótt Tælendinga og er lítið vitað um uppnenna bardagalistarinnar þar sem saga hennar brann þegar her Burma lagði höfðuborg Thailands Ayudhaya í rúst á 14 öld.

- **Parf ég að hafa einhverja reynslu af bardagaípróttum áður en ég byrja að æfa?**

Þú þarft ekki að hafa reynslu af bardagaípróttum áður en þú byrjar, ípróttin er mjög tæknilega krefjandi og líkamlega erfið en það geta einstaklingar á öllum aldri notið þess að stunda ípróttina.

- **Parf ég að vera í góðu formi áður en ég byrja að æfa?**

Nei, ípróttin kemur þér í gott form ef þú mætir reglulega.

- **Hvað þarf ég að taka með mér á æfingu í hnefaleikum?**

Þú þarft bara að mæta í þægilegum ípróttafötum og með vatnsbrúsa.

- **Get ég æft Muay Thai til að bæta þolið án þess að keppa?**

Já! Margir æfa muay thai einfaldlega til að bæta þol, styrk og einbeitingu, án þess að stefna á keppni. Æfingarnar okkar henta öllum sem vilja bæta sig líkamlega og andlega.