

Shirokawan ryhmät kaudella 2019-2020

Vetäjien yhteystiedot framessa "Ryhmät" > valitse oikea ryhmä

Muksujudon / Mini-Samuraiden / Tukijudon / Peruskurssien ilmoittautuminen web-sivulla elo-syyskuussa.

RYHMÄ	HARJOITUSAIKA	KOHDERYHMÄ	VETÄJÄT
Muksujudo	la 10:00–10:45	Judollinen liikuntakoulu alle kouluikäisille tytöille ja pojille.	Seba ja muut ohjaajat
Mini-Samurait	la 11:00–12:00	1-2-luokkalaisille tytöille ja pojille. Harjoituksissa on jo hieman enemmän "oikeata judoa" kaatumisineen ja sidontoineen.	Seba ja muut ohjaajat
Tukijudo	la 12:00–13:00	Tukijudo eli sovellettu judo on erityistä tukea tarvitseville suunnattu judoharjoittelun muoto.	Anu, Timo ja Kaitsu
Lasten peruskurssi	ti ja to 17:15–18:30	3-6-luokkalaisille tytöille ja pojille. Kurssi päättyy keväällä keltaisen vyön kokeeseen.	Petri yhdessä muiden kanssa
Lasten jatkokurssi	ma ja ke 17:30–19:00	Alakouluikäisille, jolla on keltainen tai oranssi vyö. Viime vuoden kurssilaiset harjoittelevat tällä jatkokurssilla, erillistä ilmoittautumista ei tarvita.	Mikko ja Jarno
Nuoret	ma ja ke 19:00–20:30 su 18:00–19:30	A/B/C/D-ikäisille oranssi-vihreä-sini-ruskeavöisille nuorille. Treenaus on jo hieman tavoitteellisempaa, kuin jatkokurssilla. Valmentajat sopivat henkilökohtaisesti tähän ryhmään siirtymisestä.	Matti ja Miksu
Naiset ja tytöt	pe 18:30–20:00	Kannustavassa ilmapiirissä kuntopainotteiset, hikiset ja hauskat judotreenit vyöarvoon, kokoon tai ikään katsomatta naisille ja tytöille. Toki tyttöjen ja naisten on hyvä käydä myös muissa treeneissä :)	Ritva, Anu ja Tiina
Aikuiset	ma/ke 19:00–20:30 ti 18:30–20:00 la 13:00–14:30 su 18:00–19:30	Maanantaisin, keskiviikkoisin ja sunnuntaisin harjoitellaan hieman kovemmalla tempolla Nuorten kanssa ja tällöin on enemmän randoria. Aikuisille ja isommilla nuorilla (A/B) on tiistaisin ja lauantaisin tekniikkapainotteinen harjoitus (uudet aikuiset voivat aloittaa täällä).	Matti ja Miksu (ma,ke,su) Timo, Mikko ja Ykä (ti,la)
Lajivoima	to 20:00–21:00	Aikuisten ja nuorten lajivoimaharjoitus salilla torstaisin.	Matti ja Miksu