

Grupper i Shirokawa 2019-2020

Anmälning för Barnjudo / Mini-Samurai / Speciell grupp / Grundkursen är på hösten på webbsidor.

GRUPP	TRÄNINGEN	MÅLGRUPP	TRÄNERE
Barnjudo	lö 10:00–10:45	Barnjudo är som en judoaktig idrotts lekskola för yngre pojkar och flickor. Gruppen är för barn under skolålder.	Seba med andra tränarna
Mini-Samurai	lö 11:00–12:00	Gruppen är för flickor och pojkar i 1-2 årskurs. I gruppen tränas lite mera "riktig judo" och träningen är hela timmen.	Seba med andra tränarna
Speciell grupp	lö 12:00–13:00	Speciell grupp är för barn och vuxna, som har speciellt behov.	Anu, Timo, Kaisu
Junior grundkurs	ti/to 17:15–18:30	Kursen är för flickor och pojkar i årskurs 3-6. Kursen slutar på våren, för gulbältets prov.	Petri med andra tränarna
Fortsättningar	må/ons 17:30–19:00	För 8-12 åriga juniorer som har gula-orange bältet. De som var i grundkursen sista år, ska träna i denna grupp. Anmälningen behövs inte.	Mikko och Jarno
Ungdom	må/ons 19:00–20:30 sö 18:00–19:30	För A/B/C/D unga (12-18 år) med orange-grön-blå-bruna bälte. Träningen är kraftigare och mera målinriktad än på fortsättningar.	Matti och Miksu
Kvinnor och flickor	fre 18:30–20:00	Sporrande och svettig träningen för flickor och kvinnor. Visst är alla flickor och kvinnor välkomna också med andra grupper ;-).	Ritva, Anu och Tiina
Vuxna	må/ons 19:00-20:30 ti 18:30–20:00 lö 13:00–14:30 sö 18:00–19:30	På måndagen, onsdagen och söndagen ska tränas tillsammans med Ungdom och då ska också vara mera randori. För vuxna och äldre (A/B) ungdom ska ha på tisdagen och lördagen mera tekniska träning. Vuxna nybörjare ska börja då.	Matti och Miksu (må/ons/sö) Timo, Mikko och Ykä (ti/lö)
Kraftövning	to 20:00–21:00	Kraftövningen för vuxna och ungdom	Matti och Miksu