

# Grupper i Shirokawa 2020-2021

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

GRUPP	TRÄNINGEN	MÅLGRUPP	TRÄNARE
Barnjudo	lö 10:00–10:45	Barnjudo är som en judoaktig idrotts lekskola för yngre pojkar och flickor. Gruppen är för barn under skolålder.	Anu och Seba
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.	Anu och Seba
Speciell grupp	ti 18:30–20:00 lö 12:00–13:15	Speciell grupp är för barn och vuxna, som har speciellt behov.	Anu och Kaitsu
Junior grundkurs	må/ons 17:15–18:30	Kursen är för flickor och pojkar i årskurs 3-6. Kursen slutar på våren, för gulbältets prov.	Johanna och Salma
Fortsättningar	ti/to 17:00–18:30	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.	Pete, Jarno och Ilkka
Ungdom	må/ons 18:30–20:00 sö 18:00–19:30	För A/B/C/D unga med orange-grön-blå-bruna bälte. Träningen är kraftigare och mera målinriktad än på fortsättningar.	Matti och Mikko
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 och Anu
Vuxna	må, ti, ons 18:30–20:00 lö 13:15–14:45 sö 18:00–19:30	På måndagen, onsdagen och söndagen ska tränas tillsammans med ungdom och då ska också vara mera randori. På tisdagen och lördagen vuxna och äldre (A/B) ungdom ska ha mera tekniska träning. Vuxna nybörjare ska börja då.	Matti och Mikko (må/ons/sö) Ykä och andra vuxna (ti/lö)
Kraftövning	to 20:00–21:00	Kraftövningen för vuxna och ungdom	Matti och Mikko