

# Shirokawan ryhmät kaudella 2020-2021

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.	Anu ja Seba
Mini-Samurait	la 11:00–12:00	1-2-luokkalaisille tytöille ja pojille. Harjoituksissa on jo hieman enemmän "oikeata judoa" kaatumisineen ja sidontoineen.	Anu ja Seba
Tukijudo	ti 18:30–20:00 la 12:00–13:15	Tukijudo eli sovellettu judo on erityistä tukea tarvitseville suunnattu judoharjoittelun muoto.	Anu ja Kaitsu
Lasten peruskurssi	ma ja ke 17:15–18:30	3-6-luokkalaisille tytöille ja pojille. Kurssi päättyy keväällä keltaisen vyön kokeeseen.	Johanna ja Salma
Lasten jatkokurssi	ti ja to 17:00–18:30	Alakouluikäisille, jolla on keltainen tai oranssi vyö. Viime vuoden kurssilaiset harjoittelevat tällä jatkokurssilla, erillistä ilmoittautumista ei tarvita.	Pete, Jarno ja Ilkka
Nuoret	ma ja ke 18:30–20:00 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 Mikko
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 ja Anu
Aikuiset	ma, ti, ke 18:30–20:00 la 13:15–14:45 su 18:00–19:30	Ma, ke ja su harjoitellaan <u>nuorten kanssa</u> hieman kovemmallalla tempolla ja tällöin on enemmän randoria. Tiistaisin ja lauantaisin on aikuisille ja isommilla nuorilla (A/B) tekniikkapainotteinen harjoitus (uudet aikuiset voivat aloittaa täällä).	Matti ja Mikko (ma, ke, su) Ykä ja Arto (ti, la)
Lajivoima	to 20:00–21:00	Aikuisten ja nuorten lajivoimaharjoitus salilla torstaisin.	Matti ja Mikko