

# Shirokawan ryhmät kaudella 2021-2022

Vetäjien yhteystiedot framessa "Ryhmät" -> valitse oikea ryhmä

**Muksujudon / Mini-Samuraiden / Tukijudon / Lasten peruskurssien ilmoittautuminen web-sivulla.**

RYHMÄ	HARJOITUSAIKA	KOHDERYHMÄ	VETÄJÄT
<a href="#">Muksujudo</a>	la 10:00–10:45	Judollinen liikuntakoulu alle kouluikäisille tytöille ja pojille.	Anu ja Seba
<a href="#">Mini-Samurai</a>	la 11:00–12:00	1-2-luokkalaisille tytöille ja pojille. Harjoituksissa on jo hieman enemmän "oikeata judoa" kaatumisineen ja sidontoineen.	Anu ja Seba
<a href="#">Tukijudo</a>	ti 18:15–19:15 la 12:00–13:15	Tukijudo eli sovellettu judo on erityistä tukea tarvitseville suunnattu judoharjoittelun muoto.	Anu, Kaisu ja Teemu
<a href="#">Lasten peruskurssi</a>	ti ja to 17:00–18:15	3-6-luokkalaisille tytöille ja pojille. Kurssi päättyy keväällä keltaisen vyön kokeeseen.	Salma ja Miina
<a href="#">Lasten jatkokurssi</a>	ma ja ke 17:00–18:30	Alakouluikäisille, peruskurssin jo käyneille. Viime vuoden kurssilaiset harjoittelevat tällä jatkokurssilla, erillistä ilmoittautumista ei tarvita.	Pete ja Jarno
<a href="#">Nuoret</a>	ma ja ke 18:30–20:00 su 18:00–19:30	U21/U18/U15 sekä sovitusti myös U13-ikäisille oranssi-vihreä-siniruskeavöisille nuorille. Treenaus tavoitteellisempaa, kuin jatkokurssilla. Valmentajat sopivat henkilökohtaisesti tähän ryhmään siirtymisestä.	Matti ja Mikko
<a href="#">Naiset ja tytöt</a>	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
<a href="#">Aikuiset</a>	ma ja ke 18:30–20:00 ti 19:15–20:45 la 13:15–14:45 su 18:00–19:30	Ma, ke ja su harjoitellaan <u>nuorten kanssa</u> hieman kovemmalla tempolla ja tällöin on enemmän randoria. Tiistaisin ja lauantaisin on aikuisille ja isommille nuorille (U21/U18) 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