

Shirokawalaisen judopolku – judoa kaiken ikää 😊

Muksujudo	alle kouluikäisille la 10-11	<ul style="list-style-type: none"> – tarkoituksena tutustua judoon, iloinen leikinomaisuus on harjoittelussa tärkeää – harjoitellaan paljon perusliikuntaa ja opitaan hahmottamaan kehoa – opetellaan joku sidonta ja harjoitellaan kamppailemaan.
Mini-Samurai	1.-2.-luokkalaisille la 11-12	<ul style="list-style-type: none"> – tarkoituksena tutustua judoon, iloinen leikinomaisuus on harjoittelussa tärkeää – harjoitellaan paljon perusliikuntaa ja opitaan hahmottamaan kehoa – opetellaan sidontoja ja yksi heitto, harjoitellaan lisää kamppailua.
Peruskurssi	3.-6.-luokkalaisille ti ja to 17:00-18:15	<ul style="list-style-type: none"> – lisätään monipuolista liikkumista, niin että voimat ja kunto kasvavat, leikinomaisuus on edelleen tärkeää – opetellaan ymmärtämään dojokäytöksen mukainen toiminta ja toimitaan sen mukaisesti – opetellaan ukemit sekä heittoja ja sidontoja -> keltaisen vyön vaatimukset – opetellaan otteiden perusteita -> otetaan paljon randoria sekä matossa että pystyssä -> judo on kamppailua – tavoitteena on osallistua talven/kevään StarttiCupeihin – kurssin päätteeksi suoritetaan keltainen vyö ja seuraavana syksynä siirrytään jatkokurssille.
Jatkokurssi	alakouluikäiset kelta-oranssivyöiset ma ja ke 17:00-18:30	<ul style="list-style-type: none"> – jatkokurssilla ollaan mukana iästä riippuen 1-3 vuotta, tavoitteena on suorittaa oranssi vyö – harjoitellaan perustekniikan lisäksi vastaheittoja, kombinaatioita, uhrautumisheitto sekä paljon uchi-komia – tehdään enemmän oteharjoitteita ja korostetaan otteiden merkitystä – käydään StarttiCupeissa sekä halutessa muutamassa shiaissa sekä mahdollisesti leireillä.
Nuoret	yläkouluikäiset ma ja ke 18:30-20:00 to 20-21 (lajivoima) su 18:00-19:30	<ul style="list-style-type: none"> – tarkoituksena on lisätä harjoittelun määrää ja löydetään jokaiselle oma judopolku, niin kilpailijoille kuin harrastajille – kehitellään tokui-wazoihin tekniikkaperheitä, myös lukot ja kuristukset kuuluvat tekniikkavalikoimiin – tehdään paljon erikois-uchi-komeja ja oteharjoitteet korostuvat entisestään – kilpailusta kiinnostuneet kiertävät tasolleen sopivissa shiaissa.
Aikuiset	aikuiset (ja nuoret) ti 19:15-20:45 la 13:15-14:45	<ul style="list-style-type: none"> – ryhmän harjoituksissa korostuu puhdas, oikein tehty tekniikka – kausi jaetaan tekniikkaperusteisesti jaksoihin, jolloin harjoitellaan kokonaisuuksia – ryhmäläisillä on selkeä tavoite nostaa vyöarvoaan, joten harjoitellaan myös paljon kataa – tavoite on myös kunnon ja voimien kasvattaminen, randoria jokainen ottaa kuntonsa ja tarpeensa mukaisesti.
Naiset ja tytöt	naisten ja tyttöjen oma ryhmä pe 18:30	<ul style="list-style-type: none"> – ryhmällä on pääosin samoja tavoitteita kuin aikuisilla ja kunnon kohotus sekä ylläpito on tärkeä tavoite – judo on monella ryhmän jäsenellä oheis- ja palauttava harjoitus toiselle urheilulajille – ryhmän jäseniä kehoitetaan käymään myös muissa harjoituksissa, jotta tulee enemmän judoharjoitusta ja tekninen osaaminen paranee.
Tukijudo	erityistä tukea tarvitseville ti 18:15-19:15 la 12:00-13:15	<ul style="list-style-type: none"> – kunnon kohotus sekä ylläpito on tärkeä tavoite – judotekniikkojen oppiminen ja judokana kasvaminen omassa tahdissa on merkittävä tavoite – opitaan ottamaan kontaktia – harjoitellaan paljon perusliikuntaa ja opitaan hahmottamaan kehoa.