

# Grupper i Shirokawa 2022-2023

Anmälning för Barnjudo / Speciell grupp / Grundkursen är på webbsidor.

| GRUPP                                  | TRÄNINGEN   | MÅLGRUPP  | TRÄNARE                                    |
|--|---|---|--|
| <a href="#">Barnjudo</a>               | lö 11:00–12:00<br>Tidigare barnjudo och mini-samurai kombinerades.        | Barnjudo är som en judoaktig idrotts lekskola för 5-8-åriga pojkar och flickor. I gruppen tränas också någon "riktig judo" och träningen är hela timmen.  | Ari och Seba                               |
| <a href="#">Speciell grupp</a>         | ti 18:15–19:45<br>lö 12:00–13:30  | Speciell grupp är för barn och vuxna, som har speciella behov.  | Anu, Kaitsu och Teemu                      |
| <a href="#">Junior grundkurs</a>       | ti/to 17:00–18:15   | Kursen är för flickor och pojkar i årskurs 3-6. Kursen slutar på våren, för gulbältets prov.  | Salma och Miina                            |
| <a href="#">Fortsättningar</a>         | må/ons 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 med andra vuxna                       |
| <a href="#">Ungdom</a>                 | må/ons 18:30–20:00<br>sö 18:00–19:30                                      | För U21/U18/U15 (och kanske U13) unga med orange-grön-blå-bruna bälte. Träningen är kraftigare och mera målinriktad än på fortsättningar.   | Matti och Mikko                            |
| <a href="#">Vuxna</a>                  | må, ons 18:30–20:00<br>ti 19:30–21:00<br>lö 13:30–15:00<br>sö 18:00–19:30 | På måndagen, onsdagen och söndagen ska tränas tillsammans med ungdom och då ska också vara mera randori.<br>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)<br>Ykä (ti/lö) |
| <a href="#">FitJudo</a><br>Kraftövning | to 20:00–21:00  | I övningarna höjs kondition, balans och rörlighet utan riska för skador. Judodräkt behövs inte.<br><br>Kraftövningen för vuxna och ungdom.  | Jarno<br><br>Matti och Mikko               |