

Shirokawan ryhmät kaudella 2022-2023

Vetäjien yhteystiedot framessa "Ryhmät" -> valitse oikea ryhmä

Muksujudon / Tukijudon / Lasten peruskurssien ilmoittautuminen web-sivulla.

RYHMÄ	HARJOITUSAIKA	KOHDERYHMÄ	VETÄJÄT
Muksujudo	la 11:00–12:00 Entinen muksujudo ja mini-samurai yhdistettiin.	Judollinen liikuntakoulu 5-8-vuotiaille tytöille ja pojille. Harjoituksissa harjoitellaan vartalon hallintaa ja tasapainoa, myös judollisia tekniikoita harjoitellaan kaikille sopivilla tavoilla.	Ari ja Seba
Tukijudo	ti 18:15–19:45 la 12:00–13:30	Tukijudo eli sovellettu judo on erityistä tukea tarvitseville suunnattu judoharjoittelun muoto.	Anu, Kaitsu ja Teemu
Lasten peruskurssi	ti ja to 17:00–18:15	3-6-luokkalaisille tytöille ja pojille. Kurssi päättyy keväällä keltaisen vyön kokeeseen.	Salma ja Miina
Lasten jatkokurssi	ma ja ke 17:00–18:30	Alakouluikäisille, peruskurssin jo käyneille. Viime vuoden kurssilaiset harjoittelevat tällä jatkokurssilla, erillistä ilmoittautumista ei tarvita.	Pete, apuna muita aikuisia
Nuoret	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 on selkeästi tavoitteellisempaa, kuin jatkokurssilla. Valmentajat sopivat henkilökohtaisesti tähän ryhmään siirtymisestä.	Matti ja Mikko
Aikuiset	ma ja ke 18:30–20:00 ti 19:30–21:00 la 13:30–15:00 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 (ti, la)
FitJudo Lajivoima	to 20:00–21:00	Kuntoa ja tasapainoa parantavaa harjoitusta ilman vahingoittumisen riskiä. Judopukua ei tarvita, joustava vaatetus riittää. Aikuisten ja nuorten lajivoimaharjoitus salilla torstaisin.	Jarno Matti ja Mikko