

Grupper i Shirokawa 2022-2023

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

GRUPP	TRÄNINGEN	MÅLGRUPP	TRÄNARE
Barnjudo	lö 11:00–12:00 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
Speciell grupp	ti 18:15–19:45 lö 12:00–13:30	Speciell grupp är för barn och vuxna, som har speciella behov.	Anu, Kaitsu och Teemu
Junior grundkurs	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
Fortsättningar	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
Ungdom	må/ons 18:30–20:00 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
Vuxna	må, ons 18:30–20:00 ti 19:30–21:00 lö 13:30–15:00 sö 18:00–19:30	På måndagen, onsdagen och söndagen ska tränas tillsammans med ungdom och då ska också vara mera randori. 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) Ykä (ti/lö)
FitJudo	to 20:00–21:00	I övningarna höjs kondition, balans och rörlighet utan riska för skador. Judodräkt behövs inte.	Jarno