

Grupper i Shirokawa 2023-2024

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

GRUPP	TRÄNINGEN	MÅLGRUPP	TRÄNARE
Barnjudo	lö 11:00-12:00	Barnjudo är som en judoaktig idrottslekkola för 5-8-åriga pojkar och flickor. I gruppen tränas också någon "riktig judo" och träningen är hela timmen.	Seba
Junior grundkurs	ti 17:00-18:30 to 17:00-18:30	Kursen är för flickor och pojkar i årskurs 3-6. Kursen slutar på våren, för gulbältets prov.	Ari och Unto
Fortsättningar	må 17:00-18:30 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.	Salma, Tuomo och Pete
Ungdom	må 18:30-20:00 ons 18:30-20:00 sö 18:30-20:00	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 18:30-20:00 ons 18:30-20:00 lö 12:30-14:00 sö 18:30-20:00	På måndagen, onsdagen och söndagen ska tränas tillsammans med ungdom och då ska också vara mera randori. På lördagen vuxna och äldre ungdom (U21/U18) ska ha mera tekniska träning. <u>Vuxna nybörjare ska börja då.</u>	Matti och Mikko (må/ons/sö) Ykä (lö)
Speciell grupp	ti 18:30-20:00 to 18:30-20:00	Speciell grupp är för barn och vuxna, som har speciella behov.	Anu, Kaitsu och Teemu
Kurs för vuxna FitJudo	ti 20:00-21:00 to 20:00-21:00	I kursen man skall lära sig judons principer. Det slutar med gula bältestestet, på våren. I fitjudo övningarna höjs kondition, balans och rörlighet utan riska för skador. Judodräkt behövs inte.	Jarno