

Shirokawan ryhmät kaudella 2023-2024

Vetäjien yhteystiedot framessa "Ryhmät" -> valitse oikea ryhmä

Muksujudon / Tukijudon / Lasten ja aikuisten peruskurssien ilmoittautuminen web-sivulla.

RYHMÄ	HARJOITUSAIKA	KOHDERYHMÄ	VETÄJÄT
Muksujudo	la 11:00-12:00	Judollinen liikuntakoulu 5-8-vuotiaille tytöille ja pojille. Harjoituksissa harjoitellaan vartalon hallintaa ja tasapainoa, myös judollisia tekniikoita harjoitellaan kaikille sopivilla tavoilla.	Seba
Lasten peruskurssi	ti 17:00-18:30 to 17:00-18:30	3-6-luokkalaisille tytöille ja pojille. Kurssi päättyy keväällä keltaisen vyön kokeeseen.	Ari ja Unto
Lasten jatkokurssi	ma 17:00-18:30 ke 17:00-18:30	Alakouluikäisille, peruskurssin jo käyneille. Viime vuoden kurssilaiset harjoittelevat tällä jatkokurssilla, erillistä ilmoittautumista ei tarvita.	Salma, Tuomo ja Pete
Nuoret	ma 18:30-20:00 ke 18:30-20:00 su 18:30-20:00	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 18:30-20:00 ke 18:30-20:00 la 12:30-14:00 su 18:30-20:00	Ma, ke ja su harjoitellaan <u>nuorten kanssa</u> hieman kovemmalla tempolla ja tällöin on enemmän randoria. Lauantaisin on aikuisille ja isommille nuorille (U21/U18) tekniikkapainotteinen harjoitus (<u>uudet aikuiset voivat aloittaa täällä</u>).	Matti ja Mikko (ma, ke, su) Ykä (la)
Tukijudo	ti 18:30-20:00 to 18:30-20:00	Tukijudo eli sovellettu judo on erityistä tukea tarvitseville suunnattu judoharjoittelun muoto.	Anu, Kaisu ja Teemu
Aikuisten kurssi FitJudo	ti 20:00-21:00 to 20:00-21:00	Aikuisten kurssilla harjoitellaan judon perustekniikkoja ja kurssi päättyy keltaisen vyön kokeeseen, Fitjudossa on kuntoa ja tasapainoa parantavaa harjoitusta ilman vahingoittumisen riskiä. Judopukua ei tarvita, joustava vaatetus riittää.	Jarno