

# Shirokawan ryhmät kaudella 2024-2025

Vetäjien yhteystiedot framessa "Ryhmät" -> valitse oikea ryhmä

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

RYHMÄ	HARJOITUSAIKA	KOHDERYHMÄ	VETÄJÄT
<a href="#">Muksujudo</a>	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 ja Ari
<a href="#">Lasten peruskurssi</a>	ma 17:00-18:15 ke 17:00-18:15	3-6-luokkalaisille tytöille ja pojille. Kurssi päättyy keväällä keltaisen vyön kokeeseen.	Pete ja muut ohjaajat
<a href="#">Lasten jatkokurssi</a>	ti 17:00-18:30 to 17:00-18:30	Alakouluikäisille, peruskurssin jo käyneille. Viime vuoden kurssilaiset harjoittelevat tällä jatkokurssilla, erillistä ilmoittautumista ei tarvita.	Salma, Ari ja Tuomo
<a href="#">Nuoret</a>	ma 18:30-20:00 ke 18:30-20:00 su 18:00-19:30	U21/U18/U15 sekä sovitusti myös U13-ikäisille oranssi-ruskeavöisille nuorille. Harjoittelu on tavoitteellisempaa, kuin jatkokurssilla. Valmentajat sopivat henkilökohtaisesti tähän ryhmään siirtymisestä.	Matti ja Mikko
<a href="#">Tukijudo</a>	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
<a href="#">Aikuiset</a>	ma 18:30-20:00 ke 18:30-20:00 su 18:00-19:30 ti 20:00-21:30 to 20:00-21:30 la 12:30-14:00	Ma, ke ja su harjoitellaan <u>nuorten kanssa</u> hieman kovemmallalla tempolla ja tällöin on myös enemmän randoria.  Tiistaisin, torstaisin ja lauantaisin on aikuisille ja isommille nuorille (U21/U18) tekniikkapainotteinen harjoitus.	Matti ja Mikko (ma, ke, su) Jarno, Unto (ti, to, la)
<a href="#">Aikuisten kurssi</a>	ti 20:00-21:30 to 20:00-21:30	Aikuisten kurssilla harjoitellaan judon perustekniikkoja ja kurssi päättyy keltaisen vyön kokeeseen. Kurssi harjoittelee yhdessä aikuisten tekniikkaharjoitusten kanssa	Jarno, Unto