

Grupper i Shirokawa 2025-2026

Anmälning för Grundkurser och Speciell grupp är på webbsidan.

GRUPP	TRÄNINGEN	MÅLGRUPP	TRÄNARE
Barnjudo	lö 11:00-12:00	Gruppen för 5-8-åringar lär sig judo genom lek. Under övningarna lär de sig att använda sina kroppar på olika sätt och att ta hänsyn till andra när de gör saker tillsammans.	Krista och Mikko
Junior grundkurs	ti 17:00-18:15 to 17:00-18:15	Kursen är för flickor och pojkar i årskurs 3-6. Kursen slutar på våren, för gulbältets prov. Elektroniska anmälningen.	Pete och Patrick
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.	Ari och Tuomo
Ungdom	ti 18:30-20:00 to 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
Speciell grupp	må 18:30-20:00 ons 18:30-20:00	Speciell grupp är för barn och vuxna, som har speciella behov. Elektroniska anmälningen.	Anu, Kaitsu och Teemu
Vuxna	ti 18:30-20:00 to 18:30-20:00 sö 18:00-19:30 må 20:00-21:30 ons 20:00-21:30 lö 12:30-14:00	På tisdagen torsdagen och söndagen ska tränas tillsammans med ungdom. Träningen är svårare och då är mer randori. På måndagen, onsdagen och lördagen vuxna och äldre ungdom (U21/U18) ska ha mera tekniska träning.	Matti och Mikko (ti/to/sö) Jarno och Unto (må /ons/lö)
Kurs för vuxna	må 20:00-21:30 ons 20:00-21:30	I kursen man skall lära sig judons principer. Det slutar med gula bältes testet. Kursen ska träna med tekniska grupp för vuxna.	Jarno och Unto