

Shirokawan ryhmät kaudella 2025-2026

Vetäjien yhteystiedot framessa "Ryhmät" -> valitse oikea ryhmä

Tukijudon sekä lasten ja aikuisten peruskurssien ilmoittautuminen web-sivulla.

RYHMÄ	HARJOITUSAIKA	KOHDERYHMÄ	VETÄJÄT
Muksujudo	la 11:00-12:00	5-8-vuotiaiden ryhmässä opitaan judoa leikin avulla. Harjoituksissa opitaan käyttämään kehoa eri tavoin ja ottamaan toinen huomioon, kun asioita tehdään yhdessä.	Krista ja Mikko
Lasten peruskurssi	ti 17:00-18:15 to 17:00-18:15	3-6-luokkalaisille tytöille ja pojille. Kurssi päättyy keväällä keltaisen vyön kokeeseen.	Pete ja Patrick
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.	Ari ja Tuomo
Nuoret	ti 18:30-20:00 to 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
Tukijudo	ma 18:30-20:00 ke 18:30-20:00	Tukijudo eli sovellettu judo on erityistä tukea tarvitseville suunnattu judoharjoittelun muoto.	Anu, Kaitsu ja Teemu
Aikuiset	ti 18:30-20:00 to 18:30-20:00 su 18:00-19:30 ma 20:00-21:30 ke 20:00-21:30 la 12:30-14:00	Tiistaisin, torstaisin ja sunnuntaisin harjoitellaan <u>nuorten kanssa</u> hieman kovemmalla tempolla ja tällöin on myös enemmän randoria. Maanantaisin, keskiviikkoisin ja lauantaisin on aikuisille ja isommille nuorille (U21/U18) tekniikkapainotteinen harjoitus.	Matti ja Mikko (ti, to, su) Jarno ja Unto (ma, ke, la)
Aikuisten kurssi	ma 20:00-21:30 ke 20:00-21:30	Aikuisten kurssilla harjoitellaan judon perustekniikkoja ja kurssi päättyy keltaisen vyön kokeeseen. Kurssi harjoittelee yhdessä aikuisten tekniikkaryhmän kanssa.	Jarno ja Unto