

# Grupper i Shirokawa 2024-2025

Anmälning för Barnjudo, Speciell grupp och Grundkursen är på webbsidor.

GRUPP	TRÄNINGEN	MÅLGRUPP	TRÄNARE
<a href="#">Barnjudo</a>	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 och Ari
<a href="#">Junior grundkurs</a>	må 17:00-18:15 ons 17:00-18:15	Kursen är för flickor och pojkar i årskurs 3-6. Kursen slutar på våren, för gulbältets prov.	Pete med andra tränare
<a href="#">Fortsättningar</a>	ti 17:00-18:30 to 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, Ari och Tuomo
<a href="#">Ungdom</a>	må 18:30-20:00 ons 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
<a href="#">Speciell grupp</a>	ti 18:30-20:00 to 18:30-20:00	Speciell grupp är för barn och vuxna, som har speciella behov.	Anu, Kaisu och Teemu
<a href="#">Vuxna</a>	må 18:30-20:00 ons 18:30-20:00 sö 18:00-19:30 ti 20:00-21:30 to 20:00-21:30 lö 12:30-14:00	På måndagen, onsdagen och söndagen ska tränas tillsammans med ungdom och då ska också vara mera randori.  På tisdagen torsdagen och lördagen vuxna och äldre ungdom (U21/U18) ska ha mera tekniska träning.	Matti och Mikko (må/ons/sö)  Jarno och Unto (ti/to/lö)
<a href="#">Kurs för vuxna</a>	ti 20:00-21:30 to 20:00-21:30	I kursen man skall lära sig judons principer. Det slutar med gula bältes testet. Kursen ska träna med vuxna.	Jarno och Unto