



Träningstrappa

Hitta rätt träning för min ålder och nivå

Träningstrappa 4-12 år

Steg 1, 4-5 år:
Nybörjare 4-5 år
Barn och förälder

1

Stor & liten
4-5 år

Steg 1/2:
Nybörjare 6-12 år
Vit, vit/gult, gult,
gul/orange bälte

2

Kuljudo
6-8år

Kuljudo
9-12 år

Tjejträning
6-12år

Steg 3:
Fortsättare 7-12 år
Från gult bälte

3

Teknikjudo
7-8 år

Teknikjudo
9-12 år

Steg 4:
Tävlingsjudo 9-12 år
Från gult bälte

4

Ipponjudo
9-12 år

Förklaring

Aldern avser kalenderåret som ni fyller t.ex. 4 år.

Steg 1, 4-5år : tränas med förälder och rekommenderas ett till två pass i veckan.

Steg 1/2: kan tränas tillsammans med steg 3-4 om nivån för nästa steg uppfylls. Rekommenderas ett till tre pass i veckan.

Steg 3: kan tränas tillsammans med både steg 2 och steg 4 om kraven uppfylls. Rekommenderas ett till fyra pass i veckan.

Steg 4: ska tränas tillsammans med steg 3, även möjligt att delta vid steg 2. Rekommenderas två till fyra pass i veckan.



JUDO CLUB
SUNDSVALL

Träningstrappan för ungdom/vuxna

Steg 1:

Föräldrar, aktiva judokas
och seniorer

1

Cirkelträning

Seniorträning
+60 år

Steg 2:

Nybörjare & fortsättare
Vit till svart bälte

2

Mattkamp

Teknikjudo

A-judo

Steg 3:

Tävlingsjudo äldre
Gult till svart bälte

3

Ipponjudo

Förklaring

Åldern är från 13 till 100 år

Steg 1: tränas utan judodräkt, träning för alla.

Steg 2: kan tränas tillsammans med steg 1 och 3 om nivån för nästa steg uppfylls. A-judo=anpassad judo för personer med funktionsvariationer.

Steg 3: ska tränas tillsammans med steg 2, även möjligt att delta vid steg 1. Rekommenderas två till sex pass i veckan.