

Våra träningsgrupper ordnade efter ålder - Gulmarkerade grupper är även lämpliga för nybörjare – Åldersindelningen är rekommendationer – Har du frågor? Wolfgang 070-646 60 13

4 år	Stor & liten Sön 15.00																	
5 år	Stor & liten Sön 15.00	lek 5-7 år mån 16.30 tis 16.30																
6 år	Stor & liten Sön 15.00	lek 5-7 år mån 16.30 tis 16.30	Kul 6-8 år ons 16.30 tor 16.30															
7 år		lek 5-7 år mån 16.30 tis 16.30	Kul 6-8 år ons 16.30 tor 16.30	Kul fr. 7 år mån 17.30 ons 17.30	teknik fr 7 år mån 18.30			Barn fr 7 år lör 10.00	tjejer fr 7 år tis 17.30									
8 år			Kul 6-8 år ons 16.30 tor 16.30	Kul fr. 7 år mån 17.30 ons 17.30	teknik fr 7 år mån 18.30			Barn fr 7 år lör 10.00	tjejer fr 7 år tis 17.30									
9 år				Kul fr. 7 år mån 17.30 ons 17.30	teknik fr 7 år mån 18.30	Kul fr. 9 år tor 17.30	teknik fr 9 år tis 17.15	Barn fr 7 år lör 10.00	tjejer fr 7 år tis 17.30									
10 år				Kul fr. 7 år mån 17.30 ons 17.30	teknik fr 7 år mån 18.30	Kul fr. 9 år tor 17.30	teknik fr 9 år tis 17.15	Barn fr 7 år lör 10.00	tjejer fr 7 år tis 17.30	ippon fr 10 år ons 18.30	ippon fr 10 år mån 18.30							
11 år				Kul fr. 7 år mån 17.30 ons 17.30	teknik fr 7 år mån 18.30	Kul fr. 9 år tor 17.30	teknik fr 9 år tis 17.15	Barn fr 7 år lör 10.00	tjejer fr 7 år tis 17.30	ippon fr 10 år ons 18.30	ippon fr 10 år mån 18.30							
12 år				Kul fr. 7 år mån 17.30 ons 17.30	teknik fr 7 år mån 18.30	Kul fr. 9 år tor 17.30	teknik fr 9 år tis 17.15	Barn fr 7 år lör 10.00	tjejer fr 7 år tis 17.30	ippon fr 10 år ons 18.30	ippon fr 10 år mån 18.30							
13 år				Kul fr. 7 år mån 17.30 ons 17.30	teknik fr 7 år mån 18.30	Kul fr. 9 år tor 17.30	teknik fr 9 år tis 17.15	Barn fr 7 år lör 10.00	tjejer fr 7 år tis 17.30	ippon fr 10 år ons 18.30	ippon fr 10 år mån 18.30							Judofitness mån 17.30
14 år						Kul fr. 9 år tor 17.30	teknik fr 9 år tis 17.15	Barn fr 7 år lör 10.00	tjejer fr 7 år tis 17.30		ippon fr 10 år mån 18.30							Judofitness mån 17.30
15 år						Kul fr. 9 år tor 17.30	teknik fr 9 år tis 17.15	Barn fr 7 år lör 10.00	tjejer fr 7 år tis 17.30		ippon fr 10 år mån 18.30	Vuxen tävling tis 18.30 tor 18.30	Vuxen motion mån 18.30 tor 20.15	Damer ons 18.30				Judofitness mån 17.30
16 år						Kul fr. 9 år tor 17.30	teknik fr 9 år tis 17.15	Barn fr 7 år lör 10.00	tjejer fr 7 år tis 17.30		ippon fr 10 år mån 18.30	Vuxen tävling tis 18.30 tor 18.30	Vuxen motion mån 18.30 tor 20.15	Damer ons 18.30				Judofitness mån 17.30
>16 år												Vuxen tävling tis 18.30 tor 18.30	Vuxen motion mån 18.30 tor 20.15	Damer ons 18.30				Judofitness mån 17.30

**Stor & Liten** Judo för föräldrar och barn tillsammans är först och främst till för att just göra något tillsammans. I träningen ingår falltekniksträning, lekar, gymnastik och judons matt-tekniker

**Lekjudo** Barnen lär sig att fungera i en idrottsgrupp, att lyssna på ledaren och att ta hänsyn till träningskamrater. Träningen är inriktad på att främja koordinationsförmåga och kroppsuppfattning

**Kuljudo** Målet med träningen är inte att bli världsmästare utan att röra på sig och samtidigt lära sig judo. Variationsrika och roliga övningar som utöver judo främjar koordination, kondition och styrka.

**Teknikjudo** Här handlar det mera om traditionell judoträning. Deltagarna tränar seriöst på att förbättra sin judotekniska förståelse.

**Ipponjudo & vuxen tävling** Här tränar de som tycker det är kul att tävla. Målinriktad teknikträning blandas med mycket randori (sparring) i olika former.

**JUDOfitness** Under tiden som barnen tränar på någon av de andra mattorna tränar föräldrarna själva en blandning av lite judo, konditions och styrketräning.

**Vuxen motion** Allsidig träning för hela kroppen genom judo. Träna kroppen och koppla bort vardagen tillsammans med likasinnade

**Tjej & damgrupper** Alla tjejer gillar inte blandade grupper