

Vilken grupp ska du träna i?

Om du har tränat mindre än 8 gånger så är det bästa om du fortsätter i samma träningsgrupp som i våras.

Om du har tränat minst 8 gånger kan du träna i någon av klubbens fortsättningsgrupper även om du inte har graderat! Självklart kan du även fortsätta i nybörjargruppen om du så vill!

Kuljudo? Teknikjudo? Ipponjudo? Tjejgruppen? Vilken grupp passar?

Kuljudo?	Teknikjudo?	Ipponjudo?	Tjejgruppen?
Ca 65 % av klubbens barn och ungdomar tränar i någon av våra kuljudo-grupper. Målet med träningen är inte att bli världsmästare utan att röra på sig, lära sig judo och samtidigt ha kul. Träningen är mycket variationsrik och består utöver judo av många olika övningar. Både judon och övrigt träningsinnehåll kommer delvis att läras in genom lek. Här kan man delta om man minst ha tränat 8 gånger även om man inte ha graderad än.	Här handlar det mera om traditionell judoträning. Vi tränar seriöst på alla tekniker till nästa bälte. Deltagarna skall få chansen att bli duktiga på judo oavsett om de bara vill träna på teknik, om de vill tävla eller om de så småningom vill hjälpa till som hjälptränare, ungdomsdomare mm. Även här är träning blandat med en del lekar men i mindre utsträckning. Man bör ha minst vit-gult för att träna i dessa grupper	Här tränar de som tycker det är kul att träna lite hårdare. De flesta som tränar här deltar även mer eller mindre regelbunden på tävlingar Målinriktad teknikträning blandas med randori (sparring) i olika former. Utöver det kan det ibland bli lite lek, ibland blir det lite fysträning som avslutning. Man bör ha minst gult bälte och minst fyller 9 år under 2016 för att träna i dessa grupper.	Tjejgruppen startade vi under höstterminen 2014 och målet är just att träna tillsammans med andra tjejer. Träningen ligger lite åt kuljudohållet men variera lite beroende på gruppens deltagare. En – två gånger per år har vi även speciella läger bara för tjejer. Här tränar både nybörjare och fortsättare tillsammans.

Hoppas att ovanstående gör det lite lättare att välja rätt grupp.

Är man osäker vad som passar så är det ett bra tips att testa i olika grupper för att se vad som passar bäst.

Självklart går det alltid att ringa till klubben och prata med Wolfgang för att få hjälp!

Våra träningsgrupper och träningstider för fortsättare:

5-7 år	kuljudo	tisdag	16.30-17.15
6-8 år	kuljudo	torsdag	16.30-17.15
7-9 år	kuljudo	måndag	17.30-18.30
7-12 år	teknikjudo	måndag	17.30-18.30
fr. 7 år	kuljudo	onsdag	17.30-18.30
fr. 7 år	teknikjudo	onsdag	17.30-18.30
fr. 7 år	tjejgruppen	tisdag	17.30-18.30
fr. 9 år	teknikjudo	tisdag	17.15-18.30
fr. 9 år	kuljudo	torsdag	17.30-18.30
fr. 10 år	ipponjudo	måndag	18.30-20.00
fr. 10 år	ipponjudo	onsdag	18.30-20.00

Som fortsättare har du möjlighet att träna flera pass i veckan utan extra kostnad!

Naturligtvis kan du delta på träningar med olika inriktningar.