



Om våra träningar

Nybörjarjudo

Nybörjarträning för alla som fyller 7 år under året och äldre. Indelning i tre grupper: 7-8-åringar samt 9-14-åringar (äldre se vuxenjudfo). Vardera gruppen har ett träningspass per vecka. Gradering till vitt bälte med gult streck i slutet av terminen. Grundläggande tekniker blandat med en hel del lekmoment för att bygga motoriken. Detta är inkörsporten till all judoträning för alla barn.

Judo - gult streck

Judoträning för judokas som har vitt bälte med gult streck. Här tränar alla som var nybörjare terminen innan. Två träningspass per vecka. Vi bygger på med tekniker och utvecklar judon med målet att ta gult bälte, men tränar också på en del tekniker till högre bältesgarder. En hel del lekmoment kvar.

Judo - gul/orange/grön

Judoträning för judokas med bältesgraderna gult, gult med orange streck, orange, orange med grönt streck och grönt. Två träningspass per vecka. Vi bygger på med tekniker och utvecklar judon med målet att alla judokas som vill skall kunna gå upp till sin nästa bältesgrad. Mer tävlingsmoment vävs in, men lekmomentet finns också kvar. Tre pass per vecka – inte minst för att alla skall kunna köra åtminstone två. Den som vill och har tid kör så klart alla tre, och den som inte har mer tid kanske får nöja sig med ett, men då får man också räkna med en långsammare utveckling.

Tävlingsjudo - gul/orange/grön

Kompletterande judoträning för judokas med bältesgraderna gult, gult med orange streck, orange, orange med grönt streck och grönt som även vill träna mer tävlingsinriktad judo. Man kan alltså inte bara träna på denna träning då man inte lär sig nya tekniker här, utan fokus ligger på matchsituationer. Perfekt komplettering för den som tävlar, men det är inget krav - alla från gult till grönt är välkomna.

Elitjudo

Teknik- och tävlingsinriktad judoträning med hög intensitet. Två träningar per vecka. Inget krav att man tävlar men träningen är inriktad på det. Mycket kondition och styrka. För våra elitjudokas och alla som vill träna med dem – inga uttalade bälteskrav men det gäller att kunna hänga med...

Motionsjudo

För judokas från 15 år och uppåt, inga bälteskrav. Ett pass i veckan, kan kombineras med vuxenjudon om man vill köra två pass i veckan.

Vuxenjudo – nybörjare och motionärer

För nybörjare från 15 år och uppåt, inklusive mammor och pappor som vill lära sig vad barnen håller på med. Grundläggande judotekniker och motion. Ett pass i veckan.

Lekjudo

För de minsta, åldersindelad för de som fyller 4 respektive 5-6 under året. Ett pass i veckan. Mycket lek och motorisk utveckling med lite judotänk, mer för de äldre. Bra förberedelse för nybörjarjudo.

Vuxengympa

Gympa till musik för vuxna. Två pass i veckan.