

Om våra träningar

Nybörjarjudo

Nybörjarträning för alla som fyller 7 år under terminen och äldre. 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.

Vitt med gult streck till gult

Judoträning för judokas som har vitt bälte med gult streck, och de med gult som vill repetera och öva mer innan man går vidare. Här tränar alla som var nybörjare terminen innan. Vi bygger på med tekniker med målet att ta gult bälte. Judon blandas med lek.

Gult - orange

Judoträning för judokas med bältesgraderna gult och gult med orange streck samtidigt som det finns möjlighet för de med orange bälte att öva mer. Vi bygger på med tekniker och utvecklar judon med målet att förbereda judokas för kommande graderingar, även om judon fortfarande varvas med lek.

Orange - blått

Judoträning för judokas med minst orange bälte. Mer teknikinriktad träning med fokus att nå högre bältesgrader. Här ställs större krav på disciplin och att man hanterar tekniker från de lägre bältesgraderna bra.

Grönt - brunt

Judoträning för judokas med minst grönt bälte. Tekninriktad träning som syftar till att träna tekniker för de högre graderna. Här kan också kata tränas. Träningssinnehållet anpassas och planeras efter de judokas som kommer på träningstillfällena. Här ställs större krav på disciplin och att man hanterar tekniker från de lägre bältesgraderna bra.

Tävlingsjudo

Träningspass för de som vill träna lite hårdare och lära sig mer tävlingsinriktad judo. Man måste ha graderat till minst gult bälte och träna minst ett annat pass i veckan för att kunna vara med. Det är inget krav att man tävlar. Är du intresserad så prata med din tränare.

Elitjudo

Teknik- och tävlingsinriktad judoträning med hög intensitet för tävlingsaktiva judokas. Träningen är mer individuellt anpassad där judokan får möjlighet att utveckla sin egen judo. Inga uttalade bälteskrav men det gäller att kunna hänga med. Högre krav på deltagande i tävlingar och läger ställs om man ska vara med på detta pass. Lämpligast är att man har tränat ett par terminer på tävlingsjudopasset.

Vuxenjudo

För alla från 15 år och uppåt, inklusive mammor och pappor som vill lära sig vad barnen håller på med. Grundläggande judotekniker och motion. Träningarna anpassas efter deltagarna. Perfekt tillfälle att komma igång och röra på sig igen, oavsett vad eller hur mycket man tränat tidigare.

Lekjudo

För de minsta. Mycket lek och motorisk utveckling med lite judotänk. Bra förberedelse för nybörjarjudo.