

Träningschema för vår 2019 i Judohallen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Michael Lagnelius 070-374 31 24 ----- Omar Bagdadi 076-633 43 51	Camilla Lindström 070-492 84 08 ----- Sofie Damberg 070-200 73 93	Håkan Lenner 070-182 15 08 ----- Bengt-Inge Larsson 076-878 89 74	Peter Nyvall 070-794 15 61 ----- Jussi Parvianen 070-600 76 22	Tommy Nilsson 070-270 39 05 ----- Sören Ahlner 070-736 07 10	Jessica Westlund 070-334 55 51 ----- Mats-Ola Hedlund 070-310 40 18	Agneta Nyvall 070-661 43 49 -----
Tigerjudo 4-7 år Michael Lagnelius Linnea Granvold B - 17.30-18.30	Nyborjare 7-10 år vit Peter Nyvall A - 17.00-18.00		Senioerer +60 år, fallteknik Tommy Nilsson A - 10.00-11.00			Tjejer Nyborjare 7-15 år vit-gul Peter Beischer A - 16.00-17.00
Knl judo från 7 år Peter Nyvall Jessica W A - 17.30-18.30	Teknik judo från 8 år Sören Ahlner Tommy Nilsson B - 18.00-19.30	Nyborjare 7-10 år vit Agneta Nyvall Tommy Nilsson B - 17.15-18.15				Tjejer 2-3-4-5 7-15 år alla Agneta Nyvall A - 16.00-17.00
Ippon judo från 8 år Omar Alsofani Ghassan Nemer A½ - 18.30-20.00	Ippon judo från 8 år Sofie Damberg Douglas R A - 18.00-19.30	Nyborjare 10-15 år alla Håkan Lenner Pontus Lenner A - 18.00-19.30	Teknik judo från 8 år Håkan Lenner Pontus Lenner B - 18.00-19.00			Stor och liten judo 2-4 år med föräldrar gratis B - 16.00-17.00
Teknik judo från 8 år Omar Bagdadi Alexander Bagdadi A½ - 18.30-19.30	Vuxna från 14 år Joakim Holmstedt Jussi Parviainen A - 19.30-21.00	Teknik judo från 10 år Håkan Lenner A - 18.00-19.30	Ippon judo från 8 år Camilla Lindström Douglas R, Jussi P A - 18.00-19.30			Vuxna fys/smidighet från 14 år Sören Ahlner Tommy Nilsson A - 17.30-19.00
Kataträning Alla A½ - 18.30-19.30	Nyborjare från 15 år Joakim Holmstedt A - 19.30-21.00		Teknik judo mjuka vägen till judo Mats-Ola Hedlund Jussi Parviainen A - 18.00-19.30		Stor och liten judo = leka med mamma och pappa Tigerjudo = Koordinations och motorikträning, lek mm Nyborjare = Träning en termin fallteknik och kast Knl judo = Judoträning med lekar och träningsövling Teknik judo = Judoträning för gradering Ippon judo = Judoträning för tävling Vuxna = Judoträning från 15 år Kataträning = Judoträning i förutbestämd form Senioerer = Falltekniksträning för dig över 60 år	
A=stora mattan B=lilla mattan			Graderingsträning Teknik, kata B - 19.30-20.00			
Aikido B, 18.30-20.30	Ju-jitsu 19.30-21.00	Aikido B, 19.00-20.30				