

# Träningschema för vår 2020 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 ----- Mats-Åke Belin	Peter Nyvall 070-794 15 61 ----- Jussi Parviainen 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 ----- Omar Alsofani
<b>Senior</b> +60 år, fallteknik Tommy Nilsson  A - 15.00-16.00	<b>Nyborjare</b> 7-9 år vit Peter Nyvall Mats-Åke Belin A - 17.30-18.30	<b>Nyborjare</b> 7-9 år vit Tommy Nilsson  A - 17.15-18.15	<b>Senior</b> +60 år, fallteknik Tommy Nilsson  A - 15.00-16.00			<b>Tjejer Nyborjare</b> 7-15 år vit-gul Peter Beischer  A - 16.00-17.00
<b>Tigerjudo</b> 4-7 år Michael Lagnelius Linn, Tove B - 17.30-18.30	<b>Fortsättning</b> från 8 år Tommy Nilsson Sören Ahlner B - 17.30-18.30	<b>Fortsättning</b> från 8 år Agneta Nyvall Mattias Jobs B - 17.15-18.15	<b>Tigerjudo</b> 4-7 år (Start 6/2) Camilla Lindström Linnea Granvold A - 17.30-18.30			<b>Tjejer Fortsättning</b> 7-15 år alla Agneta Nyvall  A - 16.00-17.00
<b>Nyborjare</b> 7-9 år vit Peter Nyvall Jessica Westlund, Tobias Z A - 17.30-18.30	<b>Fortsättning</b> från 12 år Sofie Damberg Camilla Lindström A - 18.30-20.00	<b>Nyborjare</b> 10-15 år alla Håkan Lenner Pontus Lenner A - 18.15-19.45	<b>Nyborjare vuxna</b> från 15 år (Start 6/2) Jussi Parviainen  B - 17.30-18.30			<b>Stor och liten judo</b> 2-4 år med föräldrar gratis  B - 16.00-17.00
<b>Fortsättning</b> från 12 år Omar Alsofani Jussi Parviainen A ½- 18.30-20.00	<b>Fortsättning vuxna</b> från 15år Joakim Holmstedt  B - 19.00-20.30	<b>Fortsättning</b> från 12 år Håkan Lenner Omar Bagdadi A - 18.15-19.45	<b>Fortsättning</b> från 12 år Jussi Parviainen Alexander T, Johan D A - 18.30-20.00	<b>Fortsättning</b> öppen randori Johan Damberg Daniel Sjöblom A - 17.00-18.30		<b>Vuxna fys/smidighet</b> från 14 år Sören Ahlner Tommy Nilsson A - 17.30-19.00
<b>Fortsättning</b> från 8 år Alexander Bagdadi Sverker Ernlund B - 18.30-19.30	<b>Nyborjare vuxna</b> från 15 år Omar Bagdadi  B - 19.00-20.30		<b>Fortsättning</b> mjuka vägen till judo Mats-Ola Hedlund Peter Westlund B - 18.30-20.00		<b>Stor och liten judo = leka med mamma och pappa</b> <b>Tigerjudo = Koordinations och motorikträning, lek mm</b> <b>Nyborjare = Träning en termin fallteknik och kast</b> <b>Fortsättning = Judoträning för dig över 8 år</b> <b>Fortsättning = Judoträning för dig över 12 år</b> <b>Vuxna = Judoträning från 15 år</b> <b>Kataträning = Judoträning i förutbestämd form</b> <b>Senior = Falltekniksträning för dig över 60 år</b> <b>Ansvarig Tävlingsgrupp = Jussi Parviainen</b> <b>Ansvarig Ungdomagrupper = Håkan Lenner</b> <b>Ansvarig Barngrupper = Peter Nyvall</b> <b>Ansvarig Vuxengrupper = Omar Bagdadi</b>	
<b>Kataträning</b> Alla  A½ - 18.30-19.30	  A=stora mattan B=lilla mattan		<b>Graderingsträning</b> Teknik, kata  B - 19.00-20.00			
Aikido A½, 18.30-20.30	Ju-jitsu 20.30-21.30	Aikido B, 19.00-20.30				

2020-01-11

Borlänge Judoclub