

Shirokawalaisen judopolku – judoa kaiken ikää 😊

Muksujudo	5-8-vuotiaille	<ul style="list-style-type: none"> – tarkoituksena tutustua judoon, iloinen leikinomaisuus on harjoittelussa tärkeää – harjoitellaan paljon perusliikuntaa ja opitaan hahmottamaan kehoa – opetellaan joku sidonta ja harjoitellaan kamppailemaan, opetellaan ehkä myös joku heitto.
Peruskurssi ↓	3.-6.-luokkalaisille	<ul style="list-style-type: none"> – lisätään monipuolista liikkumista, niin että voimat ja kunto kasvavat, leikinomaisuus on edelleen tärkeää – opetellaan ymmärtämään dojakäytöksen mukainen toiminta ja toimitaan sen mukaisesti – opetellaan ukemit sekä heittoja ja sidontoja -> keltaisen vyön vaatimukset – opetellaan otteiden perusteita -> otetaan paljon randoria sekä matossa että pystyssä -> judo on kamppailua – tavoitteena on osallistua talven/kevään Startti Cupeihin – kurssin päätteeksi suoritetaan keltainen vyö ja seuraavana syksynä siirrytään jatkokurssille.
Jatkokurssi ↓	alakouluikäiset kelta- oranssivöiset	<ul style="list-style-type: none"> – jatkokurssilla ollaan mukana iästä riippuen 1-3 vuotta, tavoitteena on suorittaa oranssi vyö – harjoitellaan perustekniikan lisäksi vastaheittoja, kombinaatioita, uhratumisheitto sekä paljon uchi-komia – tehdään enemmän oteharjoitteita ja korostetaan otteiden merkitystä – käydään Startti Cupeissa sekä halutessa muutamassa shiaissa sekä mahdollisesti leireillä.
Nuoret ↓	nuoret (ja aikuiset)	<ul style="list-style-type: none"> – tarkoituksena on lisätä harjoittelun määrää ja löydetään jokaiselle oma judopolku, niin kilpailijoille kuin harrastajille – kehitellään tokui-wazoihin tekniikkaperheitä, myös lukot ja kuristukset kuuluvat tekniikkavalikoimiin – tehdään paljon erikois-uchi-komeja ja oteharjoitteet korostuvat entisestään – tehdään entistä enemmän randori-harjoituksia – kilpailusta kiinnostuneet kiertävät tasolleen sopivissa shiaissa.
Aikuiset	aikuiset (ja nuoret)	<ul style="list-style-type: none"> – ryhmän harjoituksissa korostuu puhdas, oikein tehty tekniikka – kausi jaetaan tekniikkaperusteisesti jaksoihin, jolloin harjoitellaan kokonaisuuksia – ryhmäläisillä on selkeä tavoite nostaa vyöarvoaan, joten harjoitellaan myös paljon kata-muotoisesti – tavoite on myös kunnon ja voimien kasvattaminen, randoria jokainen ottaa kuntonsa ja tarpeensa mukaisesti.
Tukijudo	erityistä tukea tarvitseville	<ul style="list-style-type: none"> – kunnon kohotus sekä ylläpito on tärkeä tavoite – judotekniikkojen oppiminen ja judokana kasvaminen omassa tahdissa on merkittävä tavoite – opitaan ottamaan kontaktia – harjoitellaan paljon perusliikuntaa ja opitaan hahmottamaan kehoa.