

# Träningschema vårterminen 2016



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag - Lördag	Söndag
17-18 Minijudo fortsättning (4-7år )  LK + JN	17-18 Nybörjare /Fortsättning (7-14 år) Vitt-gult bälte  SN + JP	17-18 Minijudo Nya (4-7år med föräldrar på mattan)  KP + DD + LK	17-18 Minijudo fortsättning (4-7år )  LK + KYP + EM	Fredag 17-18 Ungdomar + Vuxna Fotboll/Teknik/mm JN + LK Fredag 18-19 Fysträning JN + LK	09:30-11:30 Tai Chi (MW)  14:30-15:30 Funkisjudo LH + LK
18-19 Fortsättning (7-14 år) Minst gult markering TJ + HK + LK	18-19 Teknik/randori (7-14 år) (Orange och uppåt)  TP + LK	18-19 Nybörjare/Fortsättning (7-14 år) Vitt- gult bälte MnQ + JN	18-19 Teknik/randori (7-14 år) (Orange och uppåt)  LK + TP	Lördag 10-11 Nybörjare Barn + Ungdom + Vuxna  HC + MS	16-17 Minijudo: Nya + fortsättning (4-7 år)  LH + KYP
19-20:15 Fokus: Randori Ungdom + Vuxna Alla grader LK + JJ + JN	19-20:30 Judo Fokus: Teknik/ motion Ungdom + Vuxna Alla grader även nya! AK + TP + LK	19-20:15 Fokus: Randori Ungdom + Vuxna Alla grader LK + JJ + JN	19-20:30 Judo Fokus: Teknik/ Motion Ungdom + Vuxna Alla grader även nya! LH + TP + LK	Lördag 11-12 Fortsättning Alla grader Barn + Ungdom + Vuxna  HC + MS	17-18 Teknik/randori (7-14 år) (Orange och uppåt)  JRä + MRä
20.00-21.30 Jiu-jitsu Fortsättning  OD	20:30-21:30 Teknik/Kata/gradering (med egen partner)	20:15-21 Teknik/Kata/gradering (med egen partner)	20-21:30 Jiu-jitsu Nybörjare + Forts  OD	Lördag 12-13 Teknik/Kata/gradering (med egen partner)	18 – 19:30 Judo Fokus: Teknik/Kata Ungdom + Vuxna Kataträning börjar 1900 JRä + MRä

## Tränare

EM = Emma Tasnadi	JRä = Jonas Räntilä 0708-152231	MRÄ = Maria Räntilä 0705-152231	AK = Alberth Karlsson
HC = Henrik Carlqvist 0704-493343	KP = Klara Pettersson 140120	MS = Mats Sundin	HK = Henrik Kjellberg
JJ = Joakim Jonsson 070-3537405	KYP = Kyra Pettersson	OD = Olof Danielsson 273429	DD = Dag Danielsson
JN = Johnny Nilsson 0768-056710	LH = Leif Hansson 0709-136769	SN = Sam Nostrabadi 072-4207597	
JP = Jonathan Peolsson 072-9620311	LK = Lasse Karlsson, 174407, 0705-311405	TJ = Thorbjörn Jemander 0766-201514	
JR = Johan Rasmusson	MnQ = Martin Qvigstad 0760-158515	TP = Tommy Peresin 0705-497482	