



Videregående barn og randorigruppen

Semester: Vår 2018

Sommeren er straks her, og dermed er det på tide med litt info rundt neste semester.

Avslutning og oppstart

Siste trening vår 2018	Uke 23 (4-8.juni)
Oppstart høst 2018	Uke 34 (20-26.august) **Dag avhengig av parti

Hvilke muligheter har jeg videre?

Partiene blir uforandret til høsten. Judo er en teknisk idrett. Så til de som trener 1 gang i uken, så anbefaler vi å prøve å få til 2 (eller flere) treninger i uken for å få fortgang i utviklingen.

Mulighetene er:

Parti	Beskrivelse
Jentetrening	For jenter i alder 8-14 år Kan kombineres ved ytterligere trening på videregående parti eller randorigruppen.
Videregående barn (inntil 3 treninger i uken)	Mulighet for inntil 3 treninger i uken. Full fleksibilitet til å velge dager og antall treninger. Også mulig å bytte treningsdager fra uke til uke.
Randorigruppen (inntil 3 treninger i uken)	For de som er glad i kamp og ønsker en litt tøffere trening. Mindre fokus på gjennomgang av teknikker til gradering. Mer fokus på trening rettet mot det å bli bedre i judokamp (konkurranser). Alltid ca 45 minutter med randori (kamptrening). Passer veldig godt for de som konkurrerer jevnt.



Treningstider

<http://www.ippon.no/treningstider1.html>

Parti	Treningstid
Jentetrening	Mandag kl 18:00-19:30 (dojo 3)
Videregående barn (inntil 3 treninger i uken)	Mandag kl 17-18 (dojo 1+2) Onsdag kl 18:00-19:30 (dojo 1+2) Torsdag kl 19:00-20:30 (dojo 1+2)
Randorigruppen	Mandag kl 18:00-19:30 (dojo 1+2) Onsdag kl 18:00-19:30 (dojo 1+2) Torsdag kl 19:00-20:30 (dojo 1+2)

Treningsavgift høst 2018

Online registrering og betaling via SuperInvite:

[Treningsavgift HØST 2018 - TRYKK HER](#)

Judostevner

Samtidig som jeg har oppmerksomheten deres, så vil jeg slå et lite slag for judostevner som arrangeres både her og der. Det å delta på judokonkurranser bidrar sterkt til å utvikle personen som judoutøver. Her får utøver testet teknikkene sine og vår erfaring er at det bidrar til økt forståelse og motivasjon for hva vi driver med på treningen. I tillegg er det veldig sosialt med mye gøy både før og etter konkurransen. Det er mulig å starte i det små og jobbe seg utover etterhvert. Vi håper at flere blir med!

Naturlig "progresjon" går som følger:

Nivå	Hva	Hvor
Nivå 1	JubaPool	I våre lokaler
Nivå 1+	ØstlandsCup	Asker og Sande
Nivå 2	Sverige	Det går en serie som heter VästCup i Gøteborg og omegn. Ca 3-3,5 time med bil. Overnatting på hotell og god stemning blant barn og voksne.
Nivå 2	NorgesCup	Arrangeres 4 i året. 2x østlandsområdet, 1x trønderlag, 1x vestlandet

All info via SPOND. Bare å spørre om det er noe dere lurer på.

Riktig god sommer !!

Da gjenstår det bare å ønske alle en riktig god sommer når det kommer.

Og er det spørsmål, er det bare å ta kontakt. Jeg er her for dere.