

Höstschema 2026



Schemat gäller från den 17 augusti 2026

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00-18.00 7-8 år	17.00-18.00 MINIJUDO 5-6 år och med vårdnadshavare på mattan	17.00-18.00 7-8 år	17.00-18.00 MINIJUDO 5-6 år och med vårdnadshavare på mattan	17.00-18.30 12-17 år	09.00-10.30 FAMILJEJUDO	
18.00-19.30 9-11 år	18.45-20.30 RANDORI Hos SPIF	18.00-19.30 9-11 år	18.00-19.30 AVANCERAD Kadett / Senior	17.00-18.30 AVANCERAD Kadett / Senior	10.30-11.30 MINIJUDO 5-6 år och med vårdnadshavare på mattan	
19.30-21.00 AVANCERAD Kadett / Senior	20.00-21.30 VUXEN / MOTION	19.30-21.00 12-17 år	18.30-20.00 VUXEN / MOTION		11.30-12.30 AVANCERAD Kadett / Senior	17.00-18.30 KATA
					LUNCH	
					14.00-16.00 AVANCERAD Kadett / Senior	18.30-20.00 VUXEN / MOTION

-  **MINIJUDO** I den här gruppen är den vuxne aktivt med på mattan med sitt barn. Från 5 år.
Huvudtränare: Anders, Helena. **Hjälptränare:** Ella, Seva
-  **FAMILJEJUDO** Ett pass för stor och liten, där du tränar tillsammans med ditt barn, rörlighet och teknik, 2-99 år.
Huvudtränare: Anders. **Hjälptränare:** Ella
-  **7-8 år** Här börjar man från 7 år. Ett pass för den som fortsätter efter Minijudon eller börjar som ny utan tidigare judoerfarenhet. Du lär dig och övar grunderna i kast, fall och fasthållningar.
Huvudtränare: Platon, Mathias. **Hjälptränare:** Leah
-  **9-11 år** En grupp för dig som vill fortsätta träna och testa på att tävla. Du får lära dig fler kast, vändningar och fasthållningar. Här går det även bra att börja som nybörjare.
Huvudtränare: Marc. **Hjälptränare:** Kalle, Platon
-  **12-17 år** En grupp med lite mer tävlingsinriktning. Fokus på kast- grepp- och markarbetesteknik som används i tävling. Här går det även bra att börja som nybörjare.
Huvudtränare: Nils, Ville
-  **AVANCERAD
Kadett / Senior** Passar den med ambition att träna och utvecklas inom tävlingsjudo.
Huvudtränare: Olle, Emil, Heydar, Rikard
-  **VUXEN / MOTION** Här börjar man från 16 år, passar för nybörjare och fortsättare.
Huvudtränare: Anders. **Hjälptränare:** Pavel, Nils G. S.
-  **KATA** **Huvudtränare:** Bo

Hjälptränare vid behov: Olika hjälptränare kan vid behov hoppa in och stötta under träningarna, exempelvis som vikarie.
Hjälptränare: Julia, Lily, Melina A