

## Judo – maailman suosituin kamppailu-urheilulaji

*Judo on ennen kaikkea kamppailulaji. Judoon kuuluu heittoja sekä matossa kamppaillessa sidontoja ja antautumiseen johtavia muita tekniikoita. Judoa voi harjoitella kovaa mutta myös pehmeästi ja se sopiikin kaiken ikäisille harrastajille.*

Judo on maailman levinnein ja harrastajamääriltään suurin kamppailulaji. Kansainväliseen judoliittoon (IJF) kuuluu 199 jäsenmaata. Suomessa seuroja on noin 120 ja harrastajia niissä yhteensä n. 14 000.

Judo kehittyi nykyiseen muotoonsa 1880-luvulla, kun lajin kehittäjä Jigoro Kano muokkasi vanhoista japanilaisista taistelutaidoista liikuntamuodon, jossa vastustajaa vahingoittamatta voitiin kilpailla. Suomessa judotoiminta alkoi vuonna 1954 ja Porvoossa 1971. Olympialajiksi judo valittiin Tokion kisoissa 1964.

Judo kehittää tasapuolisesti kestävyttä, voimaa, nopeutta, notkeutta sekä tasapainoa ja ketteryyttä. Judon yhtenä tavoitteena on, että mieli saisi hallitakseen mahdollisimman hyväkuntoisen kehon.

Kilpailtaessa saadaan parhaiten selville toimivatko harjoitellut tekniikat ja itsehillintä myös tositilanteessa. Judo-ottelussa on pyrkimyksenä heittää vastustaja selälleen mahdollisimman suurella voimalla. Myös 20 sekuntia kestänyt sidonta tuo voiton.

Judossa ei ketään pudoteta joukosta. Käytössä olevan vyöjärjestelmän ansiosta voit kilpailla itsesi kanssa ja tavoitella ylintä eli mustaa vyötä.

**Hyvä judoka osaa käyttäytyä, hillitsee ja hallitsee niin mielensä kuin kehonsa.**

**Shirokawa** (linna joen varrella) on perustettu vuonna 1971 ja Shirokawa on Suomen judoliiton jäsenseura.

Seurassamme toimii kahdeksan ryhmää.

Tarkemmat tiedot sivulla: [www.shirokawa.com](http://www.shirokawa.com)

suomeksi



**SHIROKAWA RY**  
**50 vuotta judoa Porvoossa!**

[www.shirokawa.com](http://www.shirokawa.com)



**Ilmoittautuminen: [www.shirokawa.com](http://www.shirokawa.com)**

-> vasemmassa framessa "Ilmoittautuminen - anmälning"



## Peruskurssin tavoitteena on opettaa judon alkeet.

Lasten kurssin harjoitukset alkavat torstaina 1.9. Kurssi päättyy kevät-talvella keltaisen vyön kokeeseen. Harjoitukset jatkuvat kuitenkin kesään asti.

## Ilmoittautuminen tehdään sähköisesti Shirokawan sivuilla.

Jokainen kirjautuu syksyn aikana myös SuomiSportiin ja ostaa sieltä Judoliiton jäsenmaksun 1.9.2022-31.7.2023,

**tarkat ohjeet lisenssin maksusta löytyy Shirokawan etusivulla.**

Harjoituspaikkana on Shirokawan dojo (sali) osoitteessa Pajatie 5.

**Harjoitukset tiistaisin kello 17:00-18:15**

**ja torstaisin kello 17:00-18:30.**

Lasten kurssilla ei ole harjoituksia koulujen lomilla:

- koulun syyslomalla (viikko 42)
- joululomalla
- hiihtolomalla (viikko 8)

Keltaisen vyön suoritettuaan judoka voi osallistua seuran kaikkiin harjoitusvuoroihin ja Judoliiton jäsenenä hän on myös tervetullut minkä tahansa seuran harjoituksiin -> aikuiset jatkavat normaalisti muiden aikuisten kanssa ja lapset siirtyvät jatkokurssille.

## Kurssin aikana opetellaan judon perusasiat:

- lajinomainen käyttäytyminen ja tavat dojolla
- ukemit (kaatuminen)
- judon pääperiaatteet
- keltaisen vyön kokeeseen kuuluvat tekniikat.

## Mukaan tarvitset:

- pyyheliina, sillä ennen saliin ja matolle eli tatamille menoa pestään aina jalat
- puhtaat sandaalit eli zorit, maton ulkopuolella kuljetaan zoreilla, jotta tatami pysyy puhtaana
- judogi (jos on) tai college- tai verryttelyasu, joissa ei lahkeissa ole vetoketjuja eikä nappeja
- muutaman kerran jälkeen tilataan judopuvut eli judogit  
-> muutamia kertoja harjoitellaan kevyesti ja jokaisella on mahdollisuus ensin tutustua lajiin, ennen kuin tekee päätöksensä.

## Ennen kuin astut dojolle (saliin):

- pese jalat huolellisesti ja laita sandaalit jalkaan
- ota kello ja korut pois; hiukset kiinni pehmeällä tukkalenkillä, ei pampuloita eikä pinnejä – ei myöskään hajusteita ja meikkejä.
- tervehdi salissa olevia kumartamalla dojon (salin) ovella
- jätä sandaalit tatamin (maton) reunalle ja astu tatamille (tatamille tullessa tervehditään muita kumartamalla).

## Mitä judon aloittaminen sitten maksaa?

Porvoon Aktia

IBAN: FI59 4050 1940 0207 86

## - Kurssimaksu 180 €

(saman perheen muut kurssilaiset 150 €).

Hinta sisältää:

- o kokeneiden ja koulutettujen ohjaajien opetuksen
- o peruskurssioppaan
- o kurssin päätteeksi keltaisen vyön kokeen
- o kokeen hyväksytyin suorittamisen jälkeen judopassin ja keltaisen vyön
- o Shirokawan jäsenmaksun 1.9.2022-31.8.2023

➔ **Kurssimaksut henkilökohtaisella viitenumeraalla jaetaan syyskuussa.**

- Kurssilaiset kirjautuvat syyskuun aikana itse SuomiSportiin ja ostavat Judoliiton jäsenmaksun, minkä kautta he saavat myös VAKUUTUKSEN sekä luvan harjoitella, kisata ja suorittaa keltaisen vyön. OHJEET SHIROKAWAN WEB-SIVUILLA.

- **Judopuku** (judogi) on välttämätön, ne hankitaan yhdessä, jolloin hinnaksi lapsilla tulee koon mukaan 50-60 €. Hyväkuntoisesta käytetystä judogista voi maksaa ehkä noin 20 euroa.

## Kurssin ohjaajina ovat:

Salma Yousef            044 578 9811  
Miina Helynen           050 347 4111

*Tatamilla tavataan!*

## Judo – den populäraste kampsporten i världen

*Judo är först och främst kampsport. Det finns kasttekniker och olika fasthållningar i judo. Man kan träna hårt men också härligt och därför judo passar för barn och vuxna, även för äldre människor.*

Judo är en av världens mest utspridda och populäraste kampsport.

Internationella Judoförbundet har 199 medlemsländer. I Finland finns det ca 120 föreningar, vilka har ungefär 15 000 medlemmar.

På 1880 – talet utvecklade Jigoro Kano, av gamla japanska stridskonster, en ny idrottsgren där man kunde vinna motståndaren utan att skada denna. I Finland började judo utövas 1954 och i Borgå 1971. Judo blev vald till olympisk gren år 1964.

Judo utvecklar mångsidigt uthållighet, styrka, snabbhet, balans och spänst. Ett av judons mål är att utövaren av grenen får såväl en välutvecklad kropp som själ.

Tävlingar är de bästa tillfällena att pröva om de tekniker man tränat också fungerar i praktiken. I judotävlingen kan man endera kasta motståndaren på rygg eller hålla denna i fasthållning 25 sekunder.

I judo kan alla, oavsett ålder eller kön, vara med. Med bältsystemet kan man tävla mot sig själv; börja med vitt bälte och sträva efter att få det svarta bältet.

**En bra judoka kan uppföra sig och behärska både sitt psyke och sin kropp.**

**Shirokawa** (borgen vid ån) grundades år 1971. Shirokawa är medlem i Finlands judoförening.

Vår verksamhet är delad i åtta olika grupper.  
Mera information: [www.shirokawa.com](http://www.shirokawa.com)

på svenska



**SHIROKAWA RY**  
**50 år judo i Borgå!**

[www.shirokawa.com](http://www.shirokawa.com)



**Anmälning: [www.shirokawa.com](http://www.shirokawa.com)**

-> på vänster kant "Ilmoittautuminen - anmälning"



## På grundkursen lär man sig grunderna i judo.

Kursen för barn (i årskurs 3-6) börjar torsdagen 1.9. och kursen slutar vid bältprovet på vårvintern.

## Anmälning görs i Shirokawas websidan.

I september ska varje barn anmälas också i SuomiSport och köpa en medlemsavgift för Judoförbundet 1.9.2022-31.7.2023.

**Preciseringar på sidan [www.shirokawa.com](http://www.shirokawa.com) .**

## Träningstider:

Träningen är i Shirokawas dojo, Smedjevägen 5,  
**på tisdagar kl. 17:00-18:15 och torsdagar kl. 17:00-18:30.**

## Kursen för barn ska inte träna under lovet i skolan:

- på höstlovet (veckan 42)
- på jullovet
- på sportlovet (veckan 8)

Judokan kan efter bältprovet på gult bälte, delta i föreningens alla träningsturer, och som Judoförbundets medlem är hon välkommen till träningar till vilken förening som helst -> vuxna ska fortsätta med samma grupp och barn ska följa med fortsättnings kurs.

## Under kursen lär man sig:

- uppförande i dojo (träningssalen)
- ukemi (att falla på rätt sätt)
- judons grundprinciper
- tekniker som tillhör för gult bälte provet.

## Vad man behöver med på kursen:

- handduk; innan man går till dojon och på tatamin (judomattan) ska man tvätta sina fötter
- rena zoris (sandaler som man går med utanför tatamin så att tatamin hålls ren)
- judodräkten om du har den, eller college-träningsdräkt som inte har dragked eller knappar
- efter några träningstimmar beställs judodräkten (judogi) -> på några gånger kan man pröva om det passar sig att träna judo.

## Innan du stiger in i dojo (träningssal):

- tvätta fötterna grundligt och sätt på sandalerna
- ta bort klocka och smycken; håret ska vara fastsatt med ett mjukt hårband, inte med spännen – varken parfym och smink
- hälsa på dem som redan finns i dojon genom att "buga" vid dörren
- lämna sandalerna vid tatamin (judomatta) och stig på (vid tatamin hälsar du på andra genom att "buga")

## Vad kostar det att börja träna judo?

Aktia Borgå	IBAN: FI59 4050 1940 0207 86
-------------	------------------------------

- **Kursavgiften** 180 € (andra i kursen inom familjen 150 €), som innehåller:
  - o undervisning
  - o instruktionsbok
  - o gula bält graduering efter kursen
  - o efter graduering judopass och gula bält
  - o Shirokawas medlemsavgift 1.9.2022-31.8.2023.

➔ **Kursavgiften med ref.nummer ska överlämnas i september.**

- Kurs elever kommer att anmälas till SuomiSport i september och kommer att köpa medlemsavgift för Judoförbundet. Instruktioner på Shirokawa web-sidan.
- Då får barn FÖRSÄKRING och tillstånd att träna, tävla och bära ett gult bälte.
- **Judodräkten** (judogi) är nödvändig och föreningen skaffar dem åt alla som börjar kursen. För barn det kostar 50-60 € beroende på storleken. Du kan också skaffa en begagnad judogi ungefär med priset 20 €.

## Tränare på grundkursen är:

Salma Yousef            044 578 9811  
Miina Helynen            050 347 4111

*Vi ses på tatamin!*