



SHIROKAWA
www.shirokawa.com
judoa Porvoossa



Judo – maailman levinnein ja suosituin kamppailu-urheilulaji

Judo on harrastajamäärältään maailman suurin ja levinnein kamppailulaji. Kansainväliseen judoliittoon (IJF) kuuluu yli 200 jäsenmaata. Suomessa seuroja on yli sata ja harrastajia niissä on noin 14 000.

Porvoolainen judoseura **Shirokawa** (linna joen varrella) perustettiin vuonna 1971. Jäseniä Suomen Judoliiton keskisuudessa jäsenseurassa on noin 100. Harjoitussali eli **dojo** on osoitteessa Pajatie 5.

Shirokawa on Olympiakomitean Tähti-seura, jossa toimitaan "kaikki pelaa" -periaatteella. Se sopii hyvin judon luonteeseen.

Jokaisella on mahdollisuus harrastaa omien kykyjen ja halujensa mukaan. Sopivia harjoituksia on niin harrastajille kuin kilpailijoille, sekä pienille junnuille että aikuisille – sukupuoleen katsomatta.

Shirokawa on myös Suomen Paralympia-komitean jäsenseura.

5-8-vuotiaiden **muksujudo** harjoittelee lauantaisin.

Judon peruskurssi 3-6-luokkalaisille harjoittelee kahdesti viikossa.

Nuoret ja aikuiset voivat aloittaa aikuisten tekniikkaryhmän kanssa.

Kaikista ryhmistä ja aikatauluista sekä muustakin seuran toiminnasta lisää tietoa **Shirokawan web-sivulla**. Siellä on myös sähköinen ilmoittautuminen ryhmiin.



SHIROKAWA
www.shirokawa.com
judo i Borgå



Judo – den populäraste och mest utspridda kampsporten i världen

Judo är en av världens mest utspridda och populäraste kampsport. Internationella Judoförbundet (IJF) har mera än 200 medlemsländer. I Finland finns det mera än hundra föreningar, vilka har ungefär 14 000 medlemmar.

Shirokawa (borgen vid ån) grundades år 1971. Föreningen är medlem i Finlands Judoförbund. Shirokawa har ungefär 100 medlemmar.

Träningshall (**dojo**) är i Smedjevägen 5.

Alla har möjlighet att ägna sig åt hobbyer enligt sina egna förmågor och önskemål. Det finns lämpliga övningar för både amatörer och tävlande, både små juniorer och vuxna – oavsett kön. Man kan också tävla.

Shirokawa är också medlem i Finlands Paralympiska kommitté

Barnjudo för 5-8 åriga barn tränar på lördagen.

Grundkursen i judo för årskurs 3-6 tränas två gånger i veckan.

Ungdomar och vuxna kan följa med och börja med tekniska grupp för vuxna.

Mer information om alla grupper och samt andra klubbaktiviteter finns **på Shirokawa hemsida**. Där finns det också online-registrering för grupper.



SHIROKAWA
www.shirokawa.com
judo in Porvoo



Judo – the most popular combat sport in the world

Judo is the most popular compact sport in the world. The International Judo Federation (IJF) has more than 200 member countries. In Finland there are more than a hundred clubs which have about 14,000 members.

Judo club in Porvoo, **Shirokawa** (castle by the river) was founded in 1971. The association is a member of the Finnish Judo Federation. Shirokawa has about 100 members. Training hall (**dojo**) is in Pajatie 5.

Shirokawa is a Star Club of the Olympic Committee, and we act as "anyone can play". It fits well in judo. Everyone can train as they want. Judo is suitable for children and adults, for girls and boys, for women and men. You can also compete.

Shirokawa is also a member club of the Finnish Paralympic Committee.

Kid judo for 5–8-year-old children trains on Saturday.

The basic course exercises twice a week. Young people and adults can come along and start with technical group for adult.

More information about all groups and schedules as well as other club activities can be found **on the Shirokawa's website**. There is also online registration for groups.