

Judo – maailman suosituin kamppailu-urheilulaji

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 ca 200 medlemsländer. I Finland finns det ca 120 föreningar, vilka har ungefär 12 000 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 i 1950 talet 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 20 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 judoförinig.

Vår verksamhet är delad i sex olika grupper.
Mera information: www.shirokawa.com

på svenska



SHIROKAWA RY
judo I Borgå!

www.shirokawa.com



Anmälning: www.shirokawa.com

-> på vänster kant

Ilmoittautuminen - [Anmälning](http://www.shirokawa.com) - Registration



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 licens för Judoförbundet 1.8.2026-31.7.2027. **Preciseringar på sidan www.shirokawa.com.**

Träningstider:

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

Kursen för barn ska inte träna under lovet i skolan:

- på höstlovet (veckan 42)
- på jullovet och 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 på tatami)
- 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,
normalt tränar vi alltid i vit judogi, blå judogi används endast av vuxna och unga i värde tävlingar.

Innan du stiger in i dojo (träningsal):

- 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** 255 € (andra i kursen inom familjen 205 €), som innehåller:
 - o undervisning
 - o gula bält graduering efter kursen
 - o efter graduering judopass och gula bält
 - o Shirokawas medlemsavgift 1.9.2026-31.8.2027.



**Kursavgiften med ref.nummer
kommer per post i september-oktober.**

- Kurs elever kommer att anmälas till SuomiSport i september och kommer att köpa **licens 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 €. Vi använder bara den vita judodräkten.

Den handledare som ansvarar för kursen är:

Ari Laakso telefon 040 766 2213

Vi ses på tatamin!