

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 sopiiikin kaiken ikäisille harrastajille.

Judo on maailman levinnein ja harrastajamääriltään suurin kamppailulaji. Kansainväliseen judoliittoon (IJF) kuuluu noin 200 jäsenmaata. Suomessa seuroja on noin 120 ja harrastajia niissä yhteensä n. 12 000.

Judo kehittyi nykyiseen muotoonsa 1880-luvulla, kun lajin kehittäjä Jigoro Kano muokkasi vanhoista japanilaisista taistelutaidoista liikuntamuodon, jossa vastustajaa vahingoittamatta voitiin kilpailla. Suomessa judotoiminta alkoi 1950-luvulla ja Porvoossa 1971. Olympialajiksi judo valittiin Tokion kisoissa 1964.

Judo kehittää tasapuolisesti kestävyyttä, 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 kuusi ryhmää.

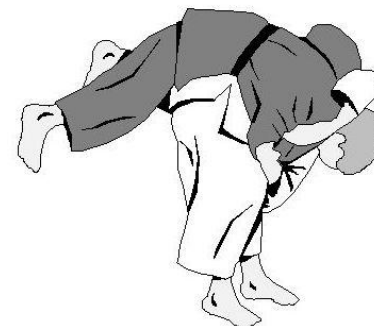
Tarkemmat tiedot sivulla: www.shirokawa.com

suomeksi



SHIROKAWA RY
judoa Porvoossa!

www.shirokawa.com



Ilmoittautuminen: www.shirokawa.com

-> vasemmassa frameissa

[Ilmoittautuminen](#) - Anmälning - Registration



Peruskurssin tavoitteena on opettaa judon alkeet.

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

Ilmoittautuminen tehdään sähköisesti Shirokawan sivuilla.

Jokainen kirjautuu syyskuussa myös SuomiSportiin ja ostaa sieltä Judoliiton lisenssin 1.8.2026-31.7.2027.

Tarkat ohjeet lisenssin maksusta löytyy Shirokawan etusivulla.

Harjoituspaikkana on Shirokawan dojo (sali) osoitteessa Pajatie 5.

Harjoitukset tiistaisin ja torstaisin kello 17:15-18:30.

Lasten kurssilla ei ole harjoituksia koulujen lomilla:

- koulun syyslomalla (viikko 42)
- joululomalla ja 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 päätöstään. harjoituksissa käytetään valkoista judogia, sinistä pukua käytetään vain aikuisten ja nuorten arvokilpailuissa.

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 255 €**

(saman perheen muut kurssilaiset 205 €).

Hinta sisältää:

- o kokeneiden ja koulutettujen ohjaajien opetuksen
- o kurssin päätteeksi keltaisen vyön kokeen
- o kokeen hyväksytyn suorittamisen jälkeen judopassin ja keltaisen vyön
- o Shirokawan jäsenmaksun 1.9.2026-31.8.2027

➡ **Kurssimaksut henkilökohtaisella viitenumerolla postitetaan syys-lokakuussa.**

- Kurssilaiset kirjautuvat syyskuun aikana itse SuomiSportiin ja ostavat Judoliiton lisenssin, 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. Käytämme vain valkoista judopukua.

Kurssin vastaavana ohjaajana on:

Ari Laakso puh. 040 766 2213

Tatamilla tavataan!