



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 12 000.

Porvoonlainen judoseura **Shirokawa** (linna joen varrella) perustettiin vuonna 1971. Jäseniä Suomen Judoliiton keskusliitossa jäsenessä on yli 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 – tytöille ja pojille, naisille ja miehille.

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 tutustua judoon ja aloittaa tiistaisin ja torstaisin.

Kaikista ryhmistä ja aikatauluista sekä muustakin seuran toiminnasta lisää tietoa seuran 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 12 000 medlemmar.

Shirokawa (borgen vid ån) grundades år 1971. Föreningen är medlem i Finlands Judoförning. Shirokawa har mera än 100 medlemmar. Träningshall (**dojo**) är i Smedjevägen 5.

Shirokawa är en Star Club i den olympiska kommittén, och vi fungerar som "alla kan spela". Det passar bra i judo. Alla kan träna som de vill. Judo passar för barn och vuxna, för flickor och pojkar, för kvinnor och män. Man kan också tävla.

Shirokawa är också medlem i Finlands Paralympia kommité

Barnjudo för 5-8 åriga barn tränar på lördagen.

Grundkursen för flickor och pojkar i årskurs 3-6 tränar två gånger i veckan. Äldre ungdom och vuxna kan träna också på tisdagar och torsdagar.

Mera info om Shirokawa finns på websidan och där är också elektroniska anmälningar till grubbor.



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 12,000 members.

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

Shirokawa is a Star club of the Olympic Committee, act as "everyone 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 of the Finnish Paralympic Committee.

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

The basic course for girls and boys in grades 3-6 trains twice a week. Older your and adults can also train on Tuesdays and Thursdays.

More information about Shirokawa can be found on the website and there are also electronic notifications (registrations) for groups.