

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 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 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 seitsemän ryhmää.

Tarkemmat tiedot sivulla: www.shirokawa.com

suomeksi



SHIROKAWA RY
judoa Porvoossa!

www.shirokawa.com



Ilmoittautuminen: www.shirokawa.com

-> vasemmassa framessa

"Ilmoittautuminen – anmälaning - registration"



Peruskurssin tavoitteena on opettaa judon alkeet.

Lasten kurssin harjoitukset alkavat keskiviikkona 28.8. Kurssi päättyy kevät-talvella keltaisen vyön kokeeseen. Harjoitukset jatkuvat kuitenkin kesään asti.

Ilmoittautuminen tehdään sähköisesti Shirokawan sivuilla.

Jokainen kirjautuu syyskuussa myös SuomiSporttiin ja ostaa sieltä Judoliiton lisenssin 1.8.2024-31.7.2025,

tarkat ohjeet lisenssin maksusta löytyy Shirokawan etusivulla.

Harjoituspaikkana on Shirokawan dojo (sali) osoitteessa Pajatie 5.

Harjoitukset maanantaisin ja keskiviikkoisin kello 17:00-18:15.

Lasten kurssilla ei ole harjoituksia koulujen lomilla:

- koulun syyslomalla
- 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 220 €**

(saman perheen muut kurssilaiset 180 €).

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 1.8.2024-31.7.2025

➔ **Kurssimaksut henkilökohtaisella viitenumeraalla postitetaan syys-lokakuussa.**

- Kurssilaiset kirjautuvat syyskuun aikana itse SuomiSporttiin 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 ohjaajana on:

Petri Raitaluoma 050 374 6691

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 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 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 sju 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 - registration"



På grundkursen lär man sig grunderna i judo.

Kursen för barn (i årskurs 3-6) börjar onsdagen 28.8. 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 1.8.2024-31.7.2025. **Preciseringar på sidan www.shirokawa.com** .

Träningstider:

Träningen är i Shirokawas dojo, Smedjevägen 5, **på måndagar och onsdagar kl. 17:00-18:15.**

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 (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** 220 € (andra i kursen inom familjen 180 €), som innehåller:
 - o undervisning
 - o instruktionsbok
 - o gula bält graduering efter kursen
 - o efter graduering judopass och gula bält
 - o Shirokawas medlemsavgift 1.8.2024-31.7.2025.



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.

Tränaren på grundkursen är:

Petri Raitaluoma 050 374 6691

Vi ses på tatamin!

Judo – the world's most popular combat sport

Judo is first and foremost a martial art. Judo includes throws and when fighting on the mat, bindings and other techniques leading to submission. Judo can be practised hard but also soft, and it is suitable for enthusiasts of all ages.

Judo is the most popular martial art in the world. About 200 member countries belong to the International Judo Federation (IJF). There are about 120 judo club in Finland and a total of about 12 000 enthusiasts.

Judo developed into its current form in the 1880s, when the sport's developer Jigoro Kano modified the old Japanese fighting skills into a form of exercise where one could compete without harming the opponent. Judo activities began in Finland in the 1950s and in Porvoo in 1971. Judo was chosen as an Olympic sport at the Tokyo Games in 1964.

Judo equally develops endurance, strength, speed flexibility as well as balance and agility. One of the goals of judo is for the mind to control the body as well as possible.

Competing is the best way to find out if the practiced techniques and self-control also work in a real situation. In a judo match, the aim is to throw the opponent onto his back as much force as possible. A tie lasting 20 seconds also bring the win.

No one is eliminated in judo. Thanks to the belt system in use, you can compete yourself and aim for the top, i.e. black belt.

A good judoka knows how to behave, restrains and controls both her/his mind and body.

Shirokawa (castle by the river) was founded in 1971 and it is a member club of the Finnish Judo Federation.

There are seven groups working in our club. More detailed information on the page: www.shirokawa.com

in English



SHIROKAWA RY
judo in Porvoo!

www.shirokawa.com



Registration: www.shirokawa.com

-> in the left frame

"Ilmoittautuminen – anmälaning - registration"



The goal of basic course is to teach the basics of judo.

Rehearsals for the children's course begin on the Wednesday, August 28. The course ends in spring-winter with the yellow belt exam. However, the exercises will continue until the summer.

Registration is done electronically on Shirokawa's website.

In September everyone also logs into Suomisport and buys [Judoliitto](#) licence there 1.8.2024-31.7.2025, **detailed instructions on licence payment can be found on Shirokawa's homepage.**

The training place is the Shirokawa dojo (hall) at Pajatie 5.

Practices on Mondays and Wednesdays at 17:00-18:15.

The children's course does not have exercises during school holidays:

- during the school autumn vacation
- during Christmas vacation and winter vacation (week 8)

After completing the yellow belt, the judoka can participate in all training sessions of the club and as a member of Judo Federation she/he is also welcome to the training of any club -> adults continue as normal with other adults and children move on to a continuation course.

During the course, we learn the basics of judo:

- species-specific behaviour and customs at the dojo
- ukemi (correct way to fall down on tatami)
- the main principles of judo
- the techniques included in the yellow belt exam.

Along you need:

- a towel, before going to the tatami the feet are always washed
- clean sandals or zori that are worn outside the tatami (mat) to keep tatami clean
- judogi (if any) or tracksuits without zippers or buttons on the legs
- after a few times judo suits (judogi) are ordered
-> a few times we practice lightly and everyone has the opportunity to get to know judo first, before making a decision.

White judogi is used in training, the blue judogi is used only in adult and youth rank competitions.

Before entering the dojo (hall):

- wash your feet carefully and put on sandals
- take off the watch and jewelry; hair tied with a soft hair ring, no buns or pins – also no perfumes and make up
- greet those in the dojo by bowing at the door of the dojo
- leave your sandals on the edge of the tatami and step onto tatami (when entering the tatami, greet others by bowing).

So what does it cost to start judo?

Porvoon Aktia

IBAN: FI59 4050 1940 0207 86

- **Course fee 220 €**
(other course participants from the same family 180 €).
The price includes:
 - o teaching by experienced and trained coaches
 - o a basic course guide
 - o yellow belt exam at the end of the course
 - o a judo passport and yellow belt after successful completion of the test
 - o Shirokawa's membership fee 1.8.2024-31.7.2025



Course fee with a personal reference number will be sent by post in September-October.

- Course participants log into Suomisport themselves during September and buy a Judoliitto licence, through which they also get INSUCANCE and permission to train, compete and achieve a yellow belt. **INSTRUCTIONS ON THE SHIROKAWA WEBSITE.**
- **Judogi** (judo suit) is necessary, they are purchased together, in which case the price for children will be 50-60 €, depending on the size. You can probably pay for a used judogi in good condition around 20 euro. We use only white judogi.

Leader and coach is:

Petri Raitaluoma 050 374 6691

See you on the tatami mat!