



Porvoon Shirokawa piti elokuun alussa testitreenin FitJudossa, joka osoitti samalla, että homma toimii.

# Uusi Fitjudo alkaa Porvoossa Shirokawan vetämänä

**FitJudo madaltaa** judon harrastamista ja sopii erityisesti aikuisille.

**Toni Degerlund**

Judoseura Shirokawa aloittaa uuden harrastusmuodon, FitJudon tarjoamisen Porvoossa. FitJudo on uusi, Suomen Judoliiton kehittämä, etenkin aikuisille suunnattu lajisovellus. Sen tavoitteena on madaltaa kynnystä tulla judotatamille, löytää judon pariin ja muuttaa käsitystä perinteisestä judoharjoittelusta. Ensimmäiset harjoitukset ovat torstaina kello 20 Shirokawan salilla.

Shirokawan Jarno Muona toimii FitJudon vastuuhajajana. Muonalla on monipuolinen liikuntatausta ja ruskea vyö judossa. Hän on suorittanut Judoliiton FitJudo-koulutuksen ja odottaa jo innolla uuden kauden alkua ja uuden lajin aloittamista Shirokawassa.

– On mukava päästä aloittamaan ihan uusi harrastusmuoto ja kokeilla miten saan opit vietyä käytäntöön. Muona sanoo.

– Sen voin luvata, että kaikille hiki kaikille.

**Suomen Judoliiton** aikuisurheilun asiantuntijat ovat kehittäneet FitJudon. Lähtökohtana oli tarjota tehokas kuntoilulaji, joka poikkeaa muusta lajitarjonnasta. Laji on täysin uusi juttu, ja se esiteltiin Judoliiton seurapäivillä Porvoossa, Shirokawa salilla, tasan vuosi sitten. Ensimmäiset FitJudo-valmentajat koulutettiin tämän vuoden keväällä ja monessa suomalaisessa Judoseurassa käynnistellään nyt FitJudoa todenteolla. Shirokawa on aivan eturintamassa tuomassa uutta

lajia harrastajille.

– Mielikuva judosta, perustuu usein huippujudoon, joka on esillä etenkin Olympialaisen aikaan mediassa, Porvoon Shirokawan valmennuspäällikkö **Matti Lattu** kertoo.

– Pelottavan näköiset heitot, tatamiin putoamiset, kuristukset ja käsilyöt saattavat nostaa etenkin aikuisten kynnystä judon kokeilulle.

– FitJudon harjoittelussa yhdistyvät yksilö- ja pariharjoitteet maton rajassa ja pystyssä, sekä leikkimieliset kisailut ja kuntopiirit.

**Ajatus** FitJudon tapaisesta lajista on muhinut jo pidemmän aikaa Shirokawa seura- ja valmennusjohdossa. Mietinnässä on ollut miten aikuiset saataisiin liikkeelle. Samalla voisi järjestää myös paikallisille yrityksille TYKY-päiviä, eli huolehtia työntekijöiden työkykyyn ylläpidosta ja terveydestä yhden päivän aikana. – Kun sain ensimmäisen kerran kuulla FitJudosta, niin ensimmäinen reaktioni oli, että tämäpä sattui sopi-

vasti. Tähän on ehdottomasti lähdeävä mukaan, Jarno Muona toteaa.

– Uusi laji on herättänyt jo paljon kiinnostusta.

– Kyselyjäkin on tullutkin jo ensimmäisen tarjouksen muodossa TYKY-päiväreenien järjestämiseksi tälle syksyelle ja näyttääkin siltä, että lähemme aika isosti heti liikkeelle.

– Myös harrastajien vanhemmilta on tullut innostunutta kiinnostusta ja kyselyä FitJudosta.

– Meillä onkin tarkoitus järjestää yrityksille TYKY-päiville treenejä ja tulevaisuudessa ”oikein kaatumisen kursseja”.

”  
Uusi laji on herättänyt jo paljon kiinnostusta

– FitJudolle tuntuu olevan ehdottomasti tilausta ja tarvetta. FitJudo -kursilla opetellaan myös kaatumaan oikein.

– Sen lisäksi laji toimii myös erittäin hyvänä lisä- ja kuntouttavana treeninä meidän omille judokoille.

– Se myös madaltaa toki judon harrastamisen aloittamisen kynnystä aikuisiällä.

– FitJudosta voi helposti jatkaa varsinaisiin judotreeneihin, jos homma maistuu.

– Toki tällöin täytyy liittyä seuramme jäseneksi ja Judoliiton lisenssi täytyy olla voimassa. Lisenssi sisältää judoon vaaditun vakuutuksen.

– Yleisesti ottaenhan meille voi tulla treenaamaan aikuisryhmään hyvin matalalla kynnyksellä muutenkin.

– FitJudo antaa kuitenkin erittäin hyvän pohjan judon aloittamiseksi.

– Ajatuksissa onkin tarjota mahdollisuutta aikuisten peruskurssin järjestämiseksi, jos FitJudo ryhmästä saadaan riittävän moni mukaan.

– Toki mukaan voi liittyä myös muuten vain.

**FitJudo** on suunnattu ensisijaisesti liikuntaharrastusta aloittaville aikuisille, mahdollisesti loukkaantumisesta toipuville, mutta toisaalta kaikille, jotka haluavat parantaa kuntoaan ja liikkuvuuttaan. Tässä vaiheessa Shirokawa tarjoaa alkuun yhden harjoituskerran viikossa, joka torstai kello 20, mutta tavoitteena on lisätä harjoitusmääriä, jos innokkaita harrastajia vain riittää. Seuran toimintaan FitJudo tuo mielenkiintoisen näkökulman, koska tätä kautta aikuisharrastajien määrä lisääntyy. FitJudo voi toimia polkuna varsinaiseen judoharrastukseen, mutta se toimii itsenäisenä kuntoilumuotona. FitJudo on turvallinen tapa harrastaa judoa ja liikuntaa. Matti Lattu ja Jarno Muona kannustavat kaikkia mukaan kokeilemaan uutta laji. FitJudo ensimmäinen kokeilu on ilmainen. Lajista voi lukea lisää ja ilmoittautua mukaan Shirokawan kotisivuista osoitteesta <https://www.shirokawa.com/ryhmat-grupper-groups/fitjudo/>.