

Muksujudossa viihdytään tatamilla

PORVOON SHIROKAWA ALOITTA muksujudon sekä pienimpien koululaisten minisamurait tulevana lauantaina.

Porvoon Shirokawan judokat odottavat alkavaa syksyä innolla. Isompien junioreiden ryhmät ja lasten peruskurssi käynnistyivät jo koulujen alkaessa, mutta muksujudo ja 1-2-luokkalaisille tarkoitettut minisamurait aloittavat temmellyksen syyskuun alussa.

Muksujudon lähtökohtana on lapsen monipuolisen liikunnan tukeminen. Lajissa opetellaan myös judollisia taitoja, kuten vastustajan hallitsemista matossa, kaatumista ja heittoa.

Muksujudossa on tärkeintä että tutustutaan judoon ja liikuntaan iloisella mielellä.

SEBASTIAN "SEBA" BOJERS

Shirokawalle muksujudo on yksi suosituimpia ryhmiä. Lauantaisin kello 10 tatamilla vipeltävät alle kouluikäiset ja heti perään minisamurait vauhtiin pääsevät 1- ja 2-luokkalaiset.



MIKA LAINE

Vastuuvetäjä Sebastian "Seba" Bojersin mukaan muksujudo sopii "periaatteessa kenelle lapselle tahansa". – Ei tarvitse olla varsinaisesti liikunnallinen, hän sanoo.

– Muksujudossa tutustaan judoon, mutta pääpaino on liikunnallisissa leikeissä ja hausassa yhdessäolossa. Yleensä harjoitus koostuu alkulämmittelystä, muutamasta tasapainoharjoituksesta, yhdestä tai kahdesta judotekniikasta sekä lopulleikistä, Shirokawasta kerrotaan.

Harjoitteita tehdään yksinään, parin kanssa ja joskus koko ryhmä yhdessä. Esimerkiksi suosikkileikki "kuka pelkää judokaa" on tuttu leikki jossa kontataan tatamilla kiinniottajaa karkuun laidasta laitaa.

Ukemi eli kaatumisen harjoittelu kuuluu lähes jokaiseen harjoituskertaan. Lisäksi muksujudossa pää-

see harjoittelemaan kampaailua turvallisesti erilaisen leikkien ja paritehtävien kautta.

Vastuuvetäjä **Sebastian "Seba" Bojersin** mukaan muksujudo sopii "periaatteessa kenelle lapselle tahansa".

– Ei tarvitse olla varsinaisesti liikunnallinen. Muksujudossa on tärkeintä että

ITÄVÄYLÄ 29.8.18

Porvoon Shirokawa ry

- » Seura on perustettu vuonna 1971.
- » Harjoitussali sijaitsee Pajatie 5:ssä Porvoon Kevätkummussa.
- » Jäseniä on noin 150, Suomen Judoliiton jäsenseura. Puheenjohtajana toimii Mikko Kärnä.
- » Muksujudo (5–6-vuotiaat) ja Minisamurait (7–8-vuotiaat) harjoitukset 1.9. alkaen lauantaisin kello 10 ja 11.
- » Lasten peruskurssi (9–12-vuotiaat) tiistaisin ja torstaisin kello 17.
- » Lisätiedot: www.shirokawa.com.

tutustutaan judoon ja liikuntaan iloisella mielellä, hän sanoo.

Bojers lupaa ohjata lapsia suomeksi ja ruotsiksi sekä tarvittaessa vaikka englanniksikin.

Porvoon Shirokawan omalle harjoitussalille Pajatielle voi tulla lasten kanssa.

– Vanhemmat ovat tervetulleita seuraamaan harjoituksia tai lapsen voi jättää treeneihin turvallisesti mielin ja lähteä itse reippailemaan, Bojers sanoo.