

JKW News – 3. Quartal 2000

Editorial

Aufbruch in der Schweizer Judo und Ju-Jitsu Szene

An der diesjährigen Delegiertenversammlung des Schweizerischen Judo und Ju-Jitsu Verbandes waren eindeutige Aufbruchanzeichen zu erkennen. Die Strukturen des SJV angepasst sowie das Organigramm werden angepasst. Bis anhin erledigte das Departement Judo und das Departement Ju-Jitsu zum Teil die gleiche Arbeit. Diese werden zusammengenommen und nur noch von einer Stelle geführt. Damit die ehrenamtlichen Departementschefs entlastet werden können, wird eine zusätzliche Stelle geschaffen, welche die Datenbestände auf dem aktuellen Stand hält und die Schreibearbeit erledigt. Doch in dieser Angelegenheit ist noch nicht das letzte Wort gesprochen. An der DV 2001 wird über dieses Paket abgestimmt.

Neu wird jedoch der Vorstand für vier Jahre gewählt. Die ersten Wahlen finden ebenfalls an der nächsten DV statt.

Die Aufbruchstimmung zeigt sich jedoch auch gegen aussen. So hat sich der SJV gegenüber Europa geöffnet. Neu sind in der Europäischen Judo Union drei Schweizer tätig. Frédéric Kyburz, Inspektor der A-Turniere, Maximilien Jung, Arzt, und Gérard Benone als Vizepräsident des EJU. Auf der Ju-Jitsu Ebene wurde Bettina Sigg in eine spezielle Kommission der International Ju-Jitsu Federation für das Fighting System gewählt. Zu guter letzt wurde Judo in das Projekt Swiss Olympic Top des Schweizerischen Olympischen Verbandes aufgenommen. Wir dürfen gespannt sein, was sich daraus alles ergeben wird.

Dass das Schweizer Judo nicht nur in Konferenzräumen stattfindet, zeigte Sergei Aschwanden eindrücklich an der Europameisterschaft in Wroclaw Polen. In der Kategorie bis 81 Kg bezwang er im Halbfinal den Russen Alexej Scherschenej und anschliessend im Final den Spanier Ricardo Echarte mit einem Ippon. Dem flotten Schweizer gelang in Polen einfach alles und er meinte nur: „Es lief mir besser als im Traum.“ Ein Exemplar aus den vielen Presseechos findet Ihr etwas weiter hinten. Wer das Siegervideo verpasst hat, kann dies im Internet nachholen. Auf der Homepage des SJV könnt Ihr die letzten Sekunden des Kampfes geniessen. Dort findet Ihr ebenfalls weitere Informationen rund um die EM.

Ich wünsche allen erholsame und unbeschwerte Ferien und freue mich, Euch nach den Sommerferien gestärkt und frohgelaunt wieder anzutreffen. En schönä Summer, bis bald

Euer Präsident Andreas Wisler

Aus dem Vereinsleben

J&S Lager Haslen

Nach einer längeren Pause war es endlich soweit, im neuen Jahrtausend sollte ein weiteres Lager in den Glarner Bergen stattfinden. Am 23. Juni machten wir uns auf nach Haslen. Doch die erste Hürde war schon kurz nach dem Bahnhof: der Aufstieg zum Hüttenberg. $\frac{3}{4}$ Stunden ging es steil den Berg hinauf. Doch oben erwartete alle ein Stück von Sonjas wunderbaren Kuchen und tröstete über die vergangenen Strapazen hinweg. Die Kinder hatten nun Zeit, die Unterkunft zu beziehen und die Gegend auszukundschaften. Am Abend konnte dann Pius zum ersten mal zeigen, welch guter Koch er war. Alles wurde restlos weggeputzt.

Die erste Nacht war sehr ruhig, die Höhenluft und die Anstrengungen am Tag wirkten wunderbar. Am Morgen zeigte sich dann wieder der Erlebnisdrang der Kinder und früher als geplant konnte Sonja, Sabrina und Eric das Training beginnen. Wie die Zeit doch verfliegt bei Aufwärmspielen, Rollen und Würfeln. Auch das Nachmittagstraining verging wie im Fluge. Schuld daran war das gemischte Judo und Ju-Jitsu Training. Sonja und Eric zeigten Würfe und Hebel. Es ist interessant, wie nahtlos die beiden Sportarten Judo und Ju-Jitsu ineinander greifen. Eric zeigte einen Hebel im Judo und Sonja zeigte den gleichen Hebel Ju-Jitsu mässig. So macht das Training Spass!

Nach der obligaten Dusche spendete unser Hüttenwart allen eine Glace. So gestärkt ging es in einem wahnsinnigen Tempo wieder in die Höhe. Die aufmerksamen Wanderer entdeckten am Rand des Weges frische Erdbeeren und deckten sich damit ein. En guete!

Die zweite Nacht war dann nicht mehr so ruhig wie die erste. In dieser und jener Ecke wurde gemunkelt und geheime Treffen in der Nacht getroffen. Doch das Sandmännchen schlug auch diese Nacht wieder zu und es blieb bis am Morgen ruhig.

Leider verging die Zeit viel zu schnell und schon war man wieder zurück in Wallisellen. Allen Beteiligten hat das Lager grossen Spass gemacht, dies zeigen auch die Aussagen der Kinder. Wir sind schon gespannt, wann wir wieder nach Haslen dürfen.

Nach den Sommerferien findet Ihr im Dojo die Fotos. Wer nicht bis dann warten kann, kann sich diese schon jetzt im Internet auf unserer Homepage begutachten. Selbstverständlich fehlt der obligate Kommentar nicht. An dieser Stelle möchte ich Max Abegg für den Mattentransport-Bus und der Familie Schneebeli für die Hüttenwartunterstützung herzlich danken. Ebenfalls geht ein Dank den Trainern und Pius Mosberger dem Chef-Koch.

Andreas Wisler

Wettkampftechnisches Training mit „Tschüge“

Welcher Judoka träumt nicht davon einst unter der fachkundigen Leitung eines Schweizermeisters, gar Olympiasiegers ein Training zu absolvieren?, dessen Erzählungen zu lauschen, neue Griffe und Kniffe zu erlernen, aber- und das scheint mir am Wichtigsten-, um Spass zu haben.

So sollte dies kein unerfüllter Wunsch bleiben, denn so bot sich mir die Gelegenheit, an einem Training, basierend auf Wettkampftechniken, mit Jürg Röthlisberger, dem Olympiasieger von 1980, teilzunehmen. In Begleitung von Eric machte ich mich, gespannt was mich erwarten würde, auf nach Regensburg.

In Regensburg angekommen hiess es uns die Tatami zu betreten. Nach einer kurzen Begrüssung durch „Tschüge“ begannen wir mit dem Einlaufen. Zu Beginn leichtes Jogging, weiter ging es mit Froschhüpfen bis wir warm waren und dem eigentlichen Trainingsteil nichts mehr im Wege stand.

Jeder hatte sich einen Partner zu suchen, mit welchem er, nur die jeweiligen Eingänge eines Wurfes, also Uchi- Komi zu üben hatte- und wenn nötig vom Meister höchstpersönlich korrigiert wurde-. Anschliessend erklärte uns „Tschüge“, dass es im Judo vorallem auf einen guten Stand draufankäme, da dies die Basis eines jeden Wurfes sei. Um uns diesen Punkt zu veranschaulichen, verwendete er geschickte Hilfsmittel, die uns die ganze Problematik sehr gut aufzeigten.

Im weiteren Verlauf des Trainings zeigte uns „Tschüge“, ausgehend von immer dem gleichen Wurf die Vielfältigkeit der Verteidigung, wobei mir einige der gezeigten Würfe nur allzu gut bekannt waren, da wir diese während eines Trainings schon oft geübt hatten.

Leider neigte sich das Training viel zu schnell seinem Ende zu, doch spart man sich das Zuckerchen bekanntlich für den Schluss auf. So hiess es während der letzten Viertelstunde: Randori ! Die einmalige Chance, um das Gelernte anzuwenden.

Dabei bekam ich zu spüren, dass unser Verein zwar grossen Wert auf Techniken legt, dass dabei allerdings das Wettkampftechnische eher etwas zu kurz kommt.

Froh darüber an diesem Training teilgenommen zu haben- es war wirklich sehr lehrreich und lässig- kann ich nur jedem ans Herz legen das nächste Mal auch dabei zu sein, denn wenn man schon eine solch' einmalige Chance erhält, sollte man diese auch nutzen.

Manasi Thalmann, Mai 2000

Kinder Judo-Prüfungen vom 21. Juni 2000

½-gelb

FISCHLIN Thomas
DUSEK Martin
KATHAN Alessandro
MAGGIO Crispin
BUENTEN Michael
WEGMÜLLER Lucien
GIANNUZZI Simone
GIANNUZZI Sandro
FAGETHI Ramon
GOGOS Dimitri
SENNHAUSER Matthias

gelb

OGULKANMIS Ali

½-orange

GEHRIG Andreas
WINET Kevin
METZNER Eric
FENNER Martin
SEN Bektas

orange

KATHAN Giancarlo
MAAG Raoul
BERGER Romina

½- grün

BIASCA Patrick
GASSER Mario
WEISS Cornelia
KRISMER Jasmin
AKBAS Sadik
SOPRAN Patrick
FORRER Adrian

grün

FORRER Rafael

Kinder Ju-Jitsu Prüfungen vom 6. Juli 2000

gelb

Lea Steinmann
Nadja Flückiger
Cynthia Franel

½-orange

Simone Mayer
Cornelia Weiss
Yannick Franel
Raoul Maag
Kevin Keim
Cyrill Wegmüller

Aller neu gradierten herzlichen Gratulation!

Blauer Gurt für Sonja Weiss

Nicht nur bei den Kindern gab es eine neue Gürtelfarbe, auch bei den Erwachsenen zeigte Sonja Weiss, was sie kann:

Sonja hat den blauen Gurt im Ju-Jitsu geschafft, Bravo!!!

Am Dienstag, 16.05.2000 war ich um genau 20h05 in unserem Dojo und es war so ruhig wie in einer Kirche, wo Pfarrer Kurt Schneider predigte. Ich grüsste ganz leise Hans, Max und Karl (die "alte Garde") und nahm Platz.

Auf der Matte waren ausser Pfarrer Kurt, Sonja und Pius auch Anita und Lilian, sitzend und ganz aufmerksam.

Das Programm fing mit Festhalter am Boden an, da war Pius noch ganz locker, dann ein paar judomässige Würfe, wo Sonja wirklich wie eine Judoka ihre Technik zeigte und Pius flog so schnell und so hoch, man hatte das Gefühl, dass einen Ventilator eingeschaltet war... Für uns war das sehr angenehm, weil das Dojo Thermometer 25°C zeigte.

Sonja musste dann ein paar Abwehren demonstrieren, zum Beispiel wenn der Gegner probiert zu würgen, mit Hand und Fuss zu schlagen usw. Nach einer "Duo System" Demonstration musste sie noch schnell ein Randori gegen Anita, Lilian und Pius zeigen.

Punkt 21h15, müde aber glücklich bekam Sonja von Kurt den blauen Gurt. Das war eine schöne Prüfung, wir gratulieren.

Punkt 21h45 bis ..., Sonja spendierte Getränke und Imbiss auf der "Doktorhaus" Terrasse, wir sagen DANKE!

Eric Claude

Feedback vom Training für Trainer und vom Vorstand- / Trainerhöck

Damit auch die Trainer nicht stehen bleiben, führt unser Cheftrainer Eric Claude von Zeit zu Zeit ein Training speziell für Trainer durch. Hauptthema ist es jeweils, einen gleichen Ausbildungsstandard zu erreichen. Ebenfalls wurden die Hauptfehler der letzten Prüfungen analysiert und Lösungsmöglichkeiten gesucht.

Folgende Änderungen sind ab sofort gültig:

Ko-Uchi-Gari wird durch Ashi Guruma

und

Seoi-Otoshi durch Tsuru Goshi ersetzt.

Der Vorstand- / Trainerhöck gibt allen wieder einmal die Gelegenheit in einer gemütlichen Runde über Probleme und gemachte Erfahrungen zu diskutieren. Diese Möglichkeit wurde von fast allen wahrgenommen.

Diverses

Neues Kuatsu-Buch

Im Budo-sport sind Unfälle und Verletzungen glücklicherweise relativ selten anzutreffen. Dennoch sollte in jedem Dojo bei jedem Training eine Person anwesend sein, die auch im Notfall weiß, wie sie helfen kann.

Seit vielen Jahren gibt es beim SJV das Ressort Kuatsu, das ursprünglich von Robert Käsermann gegründet wurde. Das Ressort Kuatsu ist mittlerweile dem "fächerübergreifenden" Departement Breitensport zugeordnet.

Was ist eigentlich Kuatsu?

Kuatsu (oder Synonym Kappo, Katsu) ist ein Teilgebiet des Seifuku Jitsu. Kuatsu ist eine phonetische Kontraktion zweier Schriftzeichen. Kua bedeutet "Leben" und Tsu ist eine Silbe aus Jutsu oder Jitsu, das mit "Kunst oder Technik" (den meisten sicher bekannt vom Ju-Jitsu) übersetzt wird. So gesehen bedeutet

Kuatsu "Technik des Lebens", "Rückkehr des Lebens" oder "Wiederbelebung". Seifuku selber besteht aus den Teilen "Sei", das man wörtlich vielleicht am ehesten mit "Wiederherstellen, Instandsetzen bzw. auch authentisch, wahr" übersetzen kann, "Fuku" mit "wie vorher, wie zuvor".

Der Begriff Seifuku Jitsu beinhaltet eigentlich alle Formen des Behebens von Gesundheitsstörungen, sei es durch Wirkungen von Atemis oder anderen Verletzungen im Zusammenhang mit Budosport, aber auch außerhalb der sportlichen Tätigkeit, also zum Beispiel bei Ertrinken, Kopfweh, Schwindel, Bewusstseinsstörungen, Herzproblemen und so weiter.

Die Entstehung des Seifuku Jitsu und damit auch des Kuatsu muss in der Zeit des 17. Jahrhunderts parallel mit und als Teil des Ju-Jitsu angesiedelt werden. Die Techniken wurden aber im Laufe der Zeit verbessert und angepasst, nach dem Zweiten Weltkrieg auch von der medizinischen Abteilung des Kodokan in Japan.

Was ist die Aufgabe des Ressort Kuatsu?

Das Ressort Kuatsu besteht einerseits aus den rund 30 professionell ausgebildeten KuatsuinstruktorInnen, die letztes Jahr insgesamt 22 Kurse durchgeführt haben. Obwohl zur Zeit die Pflicht zum Besuch eines Kuatsu-Kurses erst für die Prüfung zum 3. Dan JJ besteht (früher bereits für den 1. Dan) nehmen die Besuchszahlen der durchgeführten Kuatsu-Kurse erfreulicherweise stetig zu.

Dies hängt sicher auch damit zusammen, dass alle KuatsuinstruktorInnen ihre Kurse genauestens planen und ihr Wissen und Können möglichst spannend vermitteln. Das Ressort Kuatsu hat zudem noch eine spezielle Fachkommission (alles ausgebildete Mediziner, die selber eine Kampfsportart praktizieren), die für die Aus- und Weiterbildung der InstruktorInnen zuständig ist. Jeder Instruktor, jede Instruktorin muss innerhalb zweier Jahre mindestens zwei Wiederholungskurse besuchen.

Neues Kuatsu-Buch

Rund 20 Jahre nach dem erfolgreichen Kuatsu-Buch von R. Käsermann ist nun das neue Kuatsu-Buch von den Autoren Dr. med. vet. Harry Bucklar (Ressortchef-Kuatsu), Dr. med. Brigitte Fankhauser (Fachkommission Ressort Kuatsu) und Heiri Böniger (Chef Samariterlehrer-Ausbildner, Fachkommission Ressort Kuatsu) erschienen. Linus Bruhin (Rechtsanwalt und Kuatsu-Instruktor) hat auch den rechtlichen Gesichtspunkt zur Ersten Hilfe beleuchtet.

Aus dem Vorwort von Dr. med. Maximilien Jung, Arzt der Europäischen Judo Union und Verbandsarzt des Schweizerischen Judo- und Ju-Jitsu-Verbandes:

"Das Werk vermittelt gutes und wichtiges Basiswissen. Es führt den Leser durch die Grundkenntnisse sowohl der Anatomie wie auch der Physiologie, bis zur

treffenden Behandlung der wichtigsten Unfälle auf der Matte. Der gesetzliche Aspekt, in der Fachliteratur oft übergangen, wird in diesem Werk ausführlich erläutert. Das Buch trägt dazu bei, dass die notwendige Hilfeleistung nicht aus Angst vor gesetzlichen Konsequenzen unterlassen wird. Ich darf die Lektüre des vorliegenden Werks wärmstens empfehlen..."

Das Buch richtet sich an alle aktiven Judo- und Juikas und sollte in keinem Dojo fehlen. Das Buch (44 Seiten) ist stabil gebunden und speziell beschichtet, so dass es immer wieder zur Hand genommen werden kann. Es dient auch als Grundlage für die vom SJV angebotenen und bewilligten Kuatsu-Kurse.

In diesem Buch werden nicht nur die wichtigsten Kuatsu-Techniken erklärt, es wird auch in kurzen Zügen auf die Lebens-rettenden Sofortmassnahmen hingewiesen. Denn sollte einmal eine Kuatsu-Technik nicht zum gewünschten Erfolg führen, muss auch in jeder Situation dem Verunfallten nach klassischem Vorgehen Hilfe geleistet werden können. Für jeden Hilfeleistenden ist es auch wichtig, dass er die Zusammenhänge von Anatomie und Physiologie des Menschen kennt. Und nur wer eine korrekte Diagnose stellt, kann auch korrekt helfen. Deshalb werden auch diese Themen in diesem Buch aufgegriffen.

Wer Interesse an diesem Buch gefunden hat, kann sich bei seinem Trainer melden. Jeder Trainer besitzt bereits ein Exemplar und wird es Dir gerne zeigen.

Ebenfalls wird er gerne Deine Bestellung entgegennehmen. Das Buch kostet übrigens CHF 25.--.

Presse-Echo - Neue Zürcher Zeitung vom 22. Mai 2000

Sensationeller Schweizer Judo-Erfolg

Sergei Aschwanden neun Jahre nach Eric Borns EM-Titel an Europas Spitze

(si) Die Schweiz stellt vier Monate vor den Olympischen Spielen einen Judo-Europameister. Neun Jahre nach Eric Born gewann der 24-jährige Sergei Aschwanden aus Bussigny in Wroclaw (früher Breslau) als erster Schweizer wieder einen europäischen Judo-Titel. Ausserdem war es die erste Medaille eines männlichen Schweizer Judokas an internationalen Titelkämpfen seit dem EM-Silber von Olivier Schaffter 1992.

Dabei hatte Aschwanden nach einer Operation von Anfang Jahr mit eingebundenem rechten Handgelenk gekämpft. Doch das konnte seine Siegesserie in der Klasse bis 81 kg nicht stoppen. Der Vaudois gewann alle fünf Kämpfe vorzeitig, darunter den Halbfinal und den Final vom Samstag. «Es lief mir besser als im Traum», meinte Aschwanden nach der imponierenden Serie überglücklich. Er hatte am Schlusstag weder dem Russen Alexei Scherschenei im Halbfinal noch dem Spanier Ricardo Echarte (Final), der sich in der Startrunde

überraschend gegen den portugiesischen Titelhalter Delgado durchgesetzt hatte, eine Erfolgchance gelassen.

Gegen Echarte konnte sich Aschwanden nach einer Minute mit einem Beingreifer ein Yuko gutschreiben lassen. Nach zwei Minuten erhielten beide Kämpfer eine kleine Strafe wegen Inaktivität. Kurz darauf beendete der Romand den Kampf am Mattenrand mit einem Schulterwurf. Gegen Scherschenei hatte Aschwanden bereits am A-Weltturnier in Prag gekämpft - und gewonnen. Er ist wie Echarte ein sogenannter Linkskämpfer, der seinen Gegner vorzugsweise in diese Richtung zieht. Doch bei Aschwanden war er an der falschen Adresse und musste sich selber dominieren lassen. Mit einem Haltegriff am Boden führte der Waadtländer dann die Entscheidung herbei. Die Vorarbeit zum Sieg hatte er mit einem angedeuteten Schulterwurf geleistet. Auf diesen Scheinangriff folgte ein effektvoller Fussfeger, der die bereits zweite mittlere Wertung (Yuko) einbrachte. Doch Aschwanden gab sich damit nicht zufrieden und setzte sofort nach. Aschwanden, als bisher einziger Schweizer schon vor den EM für Sydney qualifiziert, hatte zuvor noch nie eine EM- oder WM-Medaille gewonnen. Im Vorjahr war er durch den Sieg am Judo-Masters von München aufgefallen, das als WM-würdig besetztes A-Weltturnier gilt. Ausserdem belegte er im kaum weniger stark besetzten Tournoi de Paris den dritten Rang. Für das Schweizer Judo ist der Titelgewinn von Aschwanden das bisherige Glanzlicht während der dreieinhalb Jahren Tätigkeit von Leo Held, dem ersten vollamtlichen Cheftrainer in der hiesigen Judo-Geschichte.

Der Deutsche hatte vor drei Jahren das Nationalteam übernommen und Monika Kurath (48 kg) 1997 zu WM-Bronze oder Isabelle Schmutz (bis 52 kg) 1998 zu EM-Bronze geführt. Ausserdem gewann Lena Göldi auf Juniorenstufe vor zwei Jahren den EM-Titel und WM-Silber.

Aschwanden ist seit Helds Amtsübernahme Profi-Judoka, der täglich sechs bis acht Stunden trainiert. Seit der Wirtschafts-Matura konzentriert er sich ganz auf den Sport. Neben Englisch und Französisch spricht er auch perfekt Schweizerdeutsch, da er die ersten sieben Lebensjahre in Bern verbrachte. Als Achtjähriger begann er in der Lausanner Judo-Schule Mikami beim gleichnamigen Japaner Kazuhiro Mikami. Von allen seinen Trainern habe er etwas gelernt. «Held hat mich vor allem mental stark gemacht. Doch 99 Prozent des EM-Titels gehören meinen Eltern, die mir den Spitzensport erst ermöglichten.»