

# **JKW News – 1. Quartal 2002**

## **Editorial**

Sehr geehrte Eltern  
Liebe Jiu- und Judokas

An der Schwelle eines neuen Jahres blickt man gerne auf das vergangene Kalenderjahr zurück und hält Rückschau auf Erlebtes. Der Judokai Wallisellen hat ein erfolgreiches Jahr hinter sich. Die Trainerinnen und Trainer haben erneut hervorragenden Einsatz gezeigt und abwechslungsreiche Trainings zusammengestellt. Aber auch der Vorstand blieb nicht untätig und hat viele kleine und grössere Arbeiten still im Hintergrund erledigt. Für die geleisteten Arbeiten möchte ich mich ganz herzlich bei allen bedanken und freue mich bereits jetzt auf eine weitere gute Zusammenarbeit im 2002.

Doch leider geht es nicht immer ohne Veränderungen. Nach langen Jahren aktiven Einsatzes auf den Tatamis und im Vorstand verlässt Verena Rocha den Vorstand und gibt gleichzeitig ihr Training an Karin Hasselberg ab. Für den unermüdlichen, hervorragenden Einsatz an der Front und im Hintergrund möchte ich mich vielmals bei Verena bedanken.

Wenn wir auf das vergangene Jahr zurückblicken, entdecken wir einige Höhepunkte. Ich möchte an dieser Stelle nur auf zwei kurz eingehen. Die Cat Week brachte ein enormes Interesse an unserem Sport. Viele Kinder besuchten uns in dieser abwechslungsreichen Woche im Dojo und schnupperten Judo-/Jiu-Luft. Einige davon haben danach auch den Sprung ins regelmässige Training gewagt. Ein Bericht über die Cat-Week befindet sich in dieser Ausgabe. Trotz vieler Termine und Arbeiten hat das ehemalige A-Kader-Mitglied Monika Kurath Zeit gefunden, uns ein spannendes und ungewohntes Training zu bieten. Wir mussten erkennen, dass man nur mit Ausdauer und regelmässigem Training an die Spitze kommt. Mehr Details stehen im Bericht in dieser Ausgabe. Auch für dieses Jahr sind einige Leckerbissen geplant, mehr möchte ich aber dazu noch nicht verraten!

Ich wünsche allen Vereinsmitgliedern und deren Angehörigen, den Eltern und allen Kindern viel Glück, Gesundheit und Zufriedenheit im neuen Jahr.

Es guets Nöis

Euer Präsident

Andreas Wisler

## **Information des Vorstandes: Neue Mitgliederkategorie**

An der letzten Vorstandssitzung wurde einstimmig das Mitgliederreglement wie folgt angepasst:

Per 1.1.2002 wird neu eine Kategorie "Freimitglied" eingeführt. Der Vorstand

schlägt Mitglieder analog der Kategorie "Ehrenmitglied" den an der GV anwesenden, stimmberechtigten Mitgliedern zur Wahl vor. Wer eine Kopie des neuen Mitgliederreglementes wünscht, kann dies kostenlos bei mir bestellen.

Andreas Wisler

## Aus dem Vereinsleben

Schülerturnier des Judokai Wallisellen vom 10.11.

Auch in diesem Jahr wurde das traditionelle Schülerturnier des Judokai Wallisellen durchgeführt. Mit einem neuen Teilnehmerrekord von 42 Kämpferinnen und Kämpfern begannen gegen zehn Uhr die Wettkämpfe. In acht Gewichtsklassen kämpften die Kleinen und Grösseren gegeneinander. Viele interessante Würfe konnten beobachtet werden, einige davon endeten mit Ippon (10 Punkte - sofortiger Sieg). Mit viel Eifer und Einsatz gingen alle an die Sache. Allen bereitete dies viel Spass!

Nach den Gewichtsklassen-Kämpfen fand das Open statt. Im KO-Verfahren wurde der Sieger ermittelt. Als Preis winkte ein grosser Pokal. Dieses Jahr ging dieser an Simon Meile, der im Finalkampf nach nur zwei Sekunden mit einem wunderschönen Ippon gewann.

Traditionell wurde auch ein Preis für die schönste Technik von Bruno von Arx verliehen. Gabriel Hartmann durfte diesen verdient entgegennehmen.

Herzlich bedanke ich mich bei allen Helfern und den vielen fleissigen Kuchenbäckerinnen; ohne sie wäre dieser Anlass nicht möglich gewesen. Die Rangliste zeigte sich wie folgt:

### - 25 kg

1. Oliver Meier
2. Marco Venturini
3. Oliver Blaser
4. Rafael Meyer
5. Ladina Schöpf-Angst

### - 30 kg

1. Lea Meile
2. Eric Metzner
3. Alessandro Kathan
4. Crispin Maggian
5. Thomas Fischlin
6. Elia Minghetti

### - 31 kg

1. Philipp Zuber
2. Dimitri Gogos
3. Tobias Meier
4. Robin Meyer

**- 32 kg**

1. Florence Zuber
2. Mario Gasser
3. Lars Stauffer
4. Daniel Freuler
5. Fabian Jud

**- 34 kg**

1. Gabriel Hartmann
2. Ricco Steinmann
3. Maurice Schöpf-Angst
4. Fabio Cappelli

**- 42 kg**

1. Benjamin Lemcke
2. Cedric Meier
3. Alex Ammann
4. Bruno Fenner
5. Martin Dusek

**- 54 kg**

1. Giancarlo Kathan
2. Sabrina Cappelli
3. Martin Fenner
4. Sandra Achermann
5. Melina Hartmann

**+ 54 kg**

1. Rafael Forrer
2. Simon Meile
3. Patrick Biasca
4. Adrian Forrer
5. Ian Berglas

**Open**

1. Simon Meile
2. Martin Fenner
3. Ian Berglas
4. Philipp Zuber

Andreas Wisler

Cat-Week 15.-19.10.01

Die Cat-Week war das ultimative Erlebnis für Kinder in den Herbstferien. Für nur Fr. 35.- konnten sie eine Woche lang in über 15 Sport- und Freizeitaktivitäten nach Wahl schnuppern. Das Mittagessen war sogar auch noch inbegriffen! Auch der Judokai war an vorderster Front dabei, genauer auf dem dritten Platz,

mit über 80 Interessenten. Pius, Andreas und ich zeigten an zwei Nachmittagen mit je zwei Lektionen einen Einblick ins Judo und Ju-Jitsu. Einfache Kontakt- und Bodenübungen am Anfang und danach zwei, drei Würfe weckten die Neugier der Kinder. Am Schluss zeigten wir mit einer kleinen Demo weitere Möglichkeiten dieses Sports. Sogar das "Walliseller Fernsehen" Televista besuchte uns und brachte darüber einen gelungenen Beitrag.

Rückblickend kann gesagt werden, dass so ein Camp für uns die beste Werbung ist! Die vielen Eintritte nach den Herbstferien überraschten uns. Wir heissen alle Neuen herzlich willkommen und danken für das Vertrauen in unseren Club.

Sonja Weiss

### Technischer Kurs mit Ralf Lippmann

Am 21./22. Oktober fand in Filzbach ein technischer Kurs statt, geleitet von Ralf Lippmann, einem der Ausbilder der deutschen A-Mannschaft. Andreas Wisler und ich waren vom JKW dabei.

Der erste Block war dem Uchi-Mata gewidmet. Ralf zeigte uns, wie man die Zeit für den Eingang entscheidend verkürzen kann. So sollte man schon seitlich zu Uke stehen und Uchi-Mata mittels Seite-Bauch-Kontakt anstreben, so dass man sich nicht mehr eindrehen muss. Ebenfalls wichtig sind ein guter Zug mit den Armen, eine flüssige Bewegung und speziell ein Schritt nach hinten von Uke aus gesehen, damit man diesen besser nach vorne werfen kann.

Wichtig ist aber auch die Spannung im rechten Bein! Diese durften wir auch gleich trainieren, mit einer anstrengenden Hüpfübung wie auf dem folgenden Bild:



Um noch mehr Zeit zu sparen, stellt man das rechte Bein nach dem Eingang gar nicht mehr ab - diese Variante ist aber den Profis oder lichtschnellen Kämpfern vorbehalten, wie wir feststellen mussten...

Gymnastik-Übung: rechtes Bein immer schön gestreckt halten und links hüpfen

Ralf bot viel Abwechslung, die beim abwechslungsreichen Einlaufen begann und über Übungen und zwischendurch und andere Würfe (z.B. Ippon-Seoi-Nage) führte.

Dies änderte sich auch in den anderen zwei Blöcken - einer davon zum Glück erst am Sonntag - nicht, in denen er sich auf den Kata-Guruma und Ude-Hishigi-

Juji-Gatame konzentrierte. Der Kata-Guruma sah sehr sauber und geschmeidig aus, resultierte bei Andreas und mir aber noch in einem holprigen Ablauf. Der Trick beim Kata-Guruma ist, dem Uke "nachzuschleifen", wenn er einen Schritt macht, und den Wurf im Knien zu machen. Zuguterletzt übten wir noch eine Kombination (Renraku-Waza) aus Uchi-Mata und Kata-Guruma. Am Boden zeigte uns Ralf das Erreichen und Ausnützen von Schlüsselpositionen, die schrittweise ans Ziel des Ude-Hishigi-Juji-Gatame führen. Insbesondere gab er zwei für uns neue Tricks zum Besten, wie man einen Uke, der mit verschränkten Armen auf dem Rücken liegt, effektiv in diesen Hebel bringt. Natürlich kam neben dem technischen Teil aber auch der gesellschaftliche nicht zu kurz! Neben dem gemeinsamen Essen war das Zusammensitzen am Abend beim "Lagerfeuer" Pflicht. Bei Chäschüechli und Wein oder Orangensaft wurde lange bis in die Nacht diskutiert. Zusammengefasst konnten wir zwei Andreas ein paar neue, kampfnaher Techniken erlernen, die mit viel Abwechslung und Witz gezeigt wurden.

Andy Deller

### Gasttraining mit Monika Kurath

Gleich am Montag nach dem Filzbachkurs (23.10.) konnten wir im Dojo des JKW von Monika Kurath ein paar Spezialtricks lernen. Monika Kurath ist im Moment für die Ausbildung in den Stützpunkttrainings zuständig. Ebenfalls ist sie Coach für die U20-Frauen und die Frauen des B-Kaders.



Sie zeigte uns ihren Spezialwurf, den O-Uchi-Gari. Anders als beim

schulmässigen Wurf muss sich Tori im Kampf wirklich bemühen. Dazu muss Ukes rechter Arm an dessen Körper gepresst werden. Zur bessern Körperkontrolle legt Tori seinen rechten Arm um Ukes Schulter und "hängt" sich richtiggehend an ihn, damit er blockiert ist. Danach stösst Tori mit der Hüfte nach vorne und stellt Kontakt her. Er spannt seinen Körper und führt mit dem rechten Bein eine grosse Sichel aus. Wie es sich für einen Kampf gehört, fällt Tori schliesslich auf Uke, aber immer noch voll unter Spannung stehend. Typischerweise ergibt O-Uchi-Gari keinen Ippon, und Uke krallt sich häufig lästig mit den Beinen an Tori fest, so dass er nicht gleich in einen Festhalter übergehen kann.

Doch natürlich hatte Monika auch dafür ienen Trick parat - allerdings musste sie diesen ein paarmal zeigen, bis wir ihn wirklich begriffen, so dass eine trockene Beschreibung wohl hier nicht viel bringen würde...

Mit ihrem Training hat uns Monika wieder mal gezeigt, dass man einen an sich simplen Wurf zu einem gefährlichen Spezialwurf ausbauen kann, auch wenn er nicht unbedingt einen Ippon ergibt. Sie brachte ihre Technik mit ihrere sympatischen Art ruhig und mit gutem Aufbau an uns.

Ich denke, von diesem Training konnten alle etwas nach Hause nehmen!

Andy Deller

## Kinder- und Erwachsenenprüfungen

Am 28. November wurde eine grosse Anzahl Prüfungen absolviert, die von allen Teilnehmern bestanden wurden. Im Detail waren dies:

### **Judo Kinder:**

#### **gelb**

Daniele Giannuzzi  
Fabio Capelli  
Nikolas Gall  
Kim Lips  
Bruno Fenner

#### **halb-orange**

Cedric Meier  
Luca Plan  
Jan Berglas  
Lars Geertsen  
Ricco Steinmann

#### **orange**

Benjamin Lemcke  
Philipp Zuber  
Rebekka Zuber  
Florence Zuber  
Kevin Winet  
Eric Metzner

Mario Gasser  
Martin Fenner

**halb-grün**

Giancarlo Kathan

**grün**

Adrian Forrer  
Patrick Biasca

**Judo Erwachsene: blau**

Marc Alig  
Simon Meile

**Ju-Jitsu : gelb**

Adrian Achermann

Der Vorstand gratuliert allen Teilnehmern für die grossartige Leistung!

**Chlaushöck 1. Dezember**

Auch dieses Jahr sorgte Sonja Weiss, diesmal mit Eric Claude, für einen gemütlichen Chlaushöck im Gemeinschaftssaal am Furtbachweg.



Um 17 Uhr wurde schon zum Apéro geladen. Man tat auch gut daran, pünktlich, oder wenigstens nicht stark verspätet, zu erscheinen, denn schon um etwa 18 Uhr klopfte eine rote Gestalt mit weissem Bart am Fenster. Uh ja, einen Schmutzli hatte er auch noch mitgebracht: zwar noch nicht so gross, aber schon sehr schlagkräftig und widerspenstig - und mit einer laut Samichlaus ziemlich unleserlichen Schrift.

Neben einem Grossteil des Vorstands wurde auch Ernst Jud und (wäre er schon da gewesen) Sandro Müller auseinandergenommen. Trotz der fehlenden

Sprüche zeigte sich der Samichlaus aber gütig, und das sogar noch nach Pius' Spruch "Samichlaus, ich säg Der eis, es Sprüchli weiss keis".

Nun war aber der Weg frei für das Essen. Vom Buffet lockten verschiedene Salate, und auf dem Grill wurden profimässig verschiedene Fleischstücke hergerichtet. Die etwa 40 Anwesenden liessen es sich nicht zweimal sagen, ihren Teller zu füllen!

Grossen Anklang fand auch der Wein. Zu einem nicht unterschätzenden Teil war sicher Eric dafür verantwortlich, indem er sicherstellte, dass praktisch kein Glas lange leer stehen konnte. Natürlich gab es aber auch Ausweichmöglichkeiten wie Rivella und Eistee.

Die Zeit verging wie im Fluge, für die einen mit Jöggeln, für die andern mit interessanten Gesprächen. Mancher hat wieder etwas mehr über seine/seine Trainingspartner/-in erfahren, was sicher auch ein positives Ziel einer solchen Feier ist.

Bald schon stand das Dessertbuffet porat und wurde hemmungslos geplündert. Wie sollte man auch an der meterlangen Cremeschnitte, den feinen Kuchen oder dem zackigen Fruchtsalat vorbeigehen, ohne sich etwas davon zu schöpfen? Auch der schönste Abend hat ein Ende, und so lichteten sich die Reihen ab 23 Uhr langsam. Vielen Dank an die Organisatoren dieses gelungenen und gemütlichen Abends!

Andy Deller