

Editorial

Sehr geehrte Eltern
Liebe Jiu- und Judokas

Bereits zum 17. Mal darf ich das Editorial schreiben. In einer ruhigen, unspektakulären GV wurde der gesamte **Vorstand für ein weiteres Jahr gewählt**.

Meinen Vorstandskolleginnen und -kollegen möchte ich für das erneute Interesse und die Mithilfe herzlich danken. Wir haben uns wiederum einige Ziele gesetzt, die wir umsetzen möchten.

Wie bereits erwähnt, verlief die GV ruhig. Trotzdem sind einige Veränderungen zu verzeichnen. Der Vorstand hat mit Eurer Unterstützung **neue Statuten** erstellt. Davon beeinflusst wurde auch das **Mitgliederreglement**. Beide Dokumente sind zusammen mit dem Protokoll der GV in diesem Heft abgedruckt.

So bekommt unser Heft (endlich) wieder einmal eine stattliche Grösse.

Trotz zweier Aufrufe blieb das Echo auf unsere **JKW-Mailingliste** sehr mager. Daher möchte ich noch einmal auf dieses Instrument hinweisen. Meldet euch auf der Homepage unter „JKW stellt sich vor“, Navigationslink «Mailingliste» mit Eurer E-Mail-Adresse an. So werdet ihr auch bei kurzfristigen Ereignissen sofort informiert und wisst über alle Tätigkeiten des Judokai Wallisellen Bescheid.

Herzlichen Dank.

Das erste Quartal liegt bereits wieder hinter uns. Nebst der GV fanden weitere Aktivitäten statt. So gewann **Romina Berger** am 21. März ein **Fighting-Turnier**. Herzliche Gratulation.

Die Kleineren trafen sich am 27. März in Wipkingen zu einem **Freundschaftsturnier** (siehe Bericht weiter hinten).

Mich verschlug es eine Woche nach Magglingen, wo ich mich zum **Judo-Trainer Stufe 2 SJV** ausbilden liess. Von meinen Erfahrungen erzähle ich euch ebenfalls weiter hinten.

Zu guter Letzt möchte ich noch auf weitere

Termine hinweisen. Vom 18.-20. Juni findet nach zwei Jahren unser begehrtes Judo und Ju-Jitsu Weekend in den Glarner „Alpen statt. Es hat noch wenige Plätze, daher meldet euch schnell an. Die Ausschreibung liegt bei.

Am 24. April gebe ich meinen ersten Kuatsu-Kurs. Dieser findet in Glattbrugg statt und ist beim SJV angemeldet. Behandelt werden die klassischen Kuatsu-Methoden sowie Behandlung von verletzten Gelenken. Kuatsu bedeutet übrigens auf Deutsch übersetzt „Form der Wiederbelebung“. Mitglieder des JKW profitieren von einem Rabatt von 10 Franken und bezahlen nur 20 Franken. Bitte meldet Euch auf dem Blatt im Dojo an.

Für die Kinder findet am **8. Mai ein Freundschaftsturnier mit Diessenhofen** statt. Geplant ist, dass weitere Vereine aus der Umgebung dabei sein werden. Damit wir optimal planen können bitte ich Euch, Euch sofort mit dem beiliegenden Talon anzumelden. Gerne nehmen wir auch wieder Kuchen entgegen.

Ich freue mich auf ein spannendes, abwechslungsreiches Quartal und darauf, Euch an einem der Anlässe anzutreffen.

Sportliche Grüsse
Andreas Wisler

PS: Aktuelle Informationen über unsere Anlässe sind auf unserer Homepage <http://www.jkw.ch> zu finden.

Wie gewohnt wird mit den Clubnachrichten auch der Quartalsbeitrag fällig. Er beträgt wie gewohnt:

- **CHF 87.--** für Erwachsene ab 20 Jahren
- **CHF 69.--** für Jugendliche 16 bis 19 Jahre
- **CHF 51.--** für Kinder unter 16 Jahren

Der Einzahlungsschein liegt dem Mitteilungsblatt bei.

Bitte beachtet, dass Kündigungen nur schriftlich

und mit **drei Monaten Frist** akzeptiert werden können.

Aus dem Vereinsleben

Ju-Jitsu: Neue Gradierungen

Am 5. Februar durften folgende Kinder nach erfolgreicher Prüfung einen neuen Gurt in Empfang nehmen:

Halb-Orange:

Lea Meile
Simon Ammann

Gelb:

Chantal Zubler
Lea Schurter
Daniela Grob

Halb-Gelb:

Fabienne Meyer
Dominique Grob
Thierry Jacot
Mirco Spezzacatena
Hans-Daniel Graf

Aufruf

Im vergangenen Jahr haben wir einen Schwund bei unseren Passivmitgliedern verzeichnen müssen. Der Vorstand hat beschlossen, diesem entgegenzutreten.

Wir suchen daher auf diesem Wege weitere Personen, die unseren Verein und unsere Arbeit mit den Kindern unterstützen möchten. Für einen Beitrag von lediglich 40 Franken pro Jahr helfen Sie uns, unsere Trainings weiterhin auf so hohem Niveau zu behalten. Als kleiner Dank werden Sie an Veranstaltungen sowie die GV eingeladen. Bitte melden Sie sich bei Interesse bei unserem Kassier Hans Keller (Kontaktangaben am Ende).

Judo: Trainerkurs Stufe 2

21.-26. März 2004, Magglingen

Das **Thema** des Trainerkurses 2 behandelte die Problematik, mit **Fortgeschrittenen Judo zu unterrichten**. Schwerpunkte bildeten sogenannte gemischte Gruppen, in welchen Weiss- bis Schwarzgurte vertreten sind.

Dies ist auch bei uns ein Thema. In den Erwachsenentrainings ist das technische Niveau sehr gemischt. Da ist es nicht immer leicht, alle optimal einzubinden, so dass niemand über- oder unterfordert wird.

Während der gesamten Woche konnten wir 17 Teilnehmer von der idealen Infrastruktur der eidgenössischen Sportschule Magglingen profitieren. 13 Trainingseinheiten sowie 11 Theorielektionen à je 2 Stunden galt es zu bewältigen.

Ein Höhepunkt der Woche war ein **Training bei Leo Held**, dem Trainer unserer Nationalmannschaft. Diese ist an den Vorbereitungen auf die Olympischen Spiele. Ich musste mir eingestehen, dass es für mich noch ein weiter Weg bedeuten würde, hier auch nur den Hauch einer Chance zu haben. Die Nati-Mitglieder haben mich vom hohen technischen und konditionellen Niveau überwältigt.

Die Woche wurde mit einer mündlichen sowie praktischen Prüfung abgeschlossen. Da ich das Modul, «Fitness und Gesundheit» im Judo bereits besucht habe sowie die Prüfungen bestanden habe, bin ich nun Judo-Trainer Stufe 2.

Das **methodische Konzept** begleitete uns durch die gesamte Woche. Daher möchte ich dieses hier auch kurz vorstellen:

1. Lehrstufe: „Voraussetzungen schaffen

- Herausfordern und begeistern
- Erleichternde Lernbedingungen schaffen. **1. Lernstufe: „erwerben und festigen.**
- Erkunden und erproben
- Körper- und Bewegungsgefühl entwickeln
- Bewegungs- und Handlungsablauf möglichst ganzheitlich erfassen

2. Lehrstufe: „Vielfalt ermöglichen

- Variieren, akzentuieren und korrigieren
- Neue Anwendungsmöglichkeiten erschliessen. **2. Lernstufe: „Anwenden und Variieren.**
- Üben, üben, üben
- Mit anderen Bewegungen kombinieren
- Bewegungsvorstellungen differenzieren

3. Lehrstufe: „Kreativität fördern

- Anregen, beraten und betreuen
- Neue Bewährungssituationen arrangieren. **3. Lernstufe „Gestalten und Ergänzen.**
- Variieren und kombinieren
- Bewegungsqualitäten optimieren
- Sich auch in ungewohnten Situationen zurechtfinden

Was bedeutet dies nun für unser Judo/Ju-Jitsu?

In der **ersten Stufe** gilt es, die Kinder für unseren Sport Judo und Ju-Jitsu zu begeistern. Nur wer begeistert ist, hat die Ausdauer, trotz anfänglicher Schwierigkeiten weiter an sich und seinen Techniken zu arbeiten. Wichtig für die Lehrpersonen ist es, Judo ganzheitlich zu zeigen. Die Kooperation mit dem Partner ist hier wichtig. Nur ein Partner, der fallen kann und sich nicht gegen alles sperrt, hilft, die Technik zu verstehen.

In der **zweiten Stufe** kommen die Variationen dazu. Die Würfe werden aus anderen Bewegungen geworfen, das Verständnis für das Gelingen oder eben Misslingen einer Technik wird so gefördert. Uchi-Komi sowie Tandoku-Renshu helfen hier ebenfalls.

Weiter werden die Techniken nicht mit dem Wurf abgeschlossen, sondern der Stand-Boden-Übergang hat zentrale Bedeutung.

Sehr schön kann man dies an **Internationalen Turnieren** beobachten. Mit dem Wurf alleine ist es heute nicht mehr getan.

In der zweiten Stufe kommt auch die Kata dazu. Dies muss nicht die Dan-Prüfungskata sein, sondern kann auch eine eigene Form der Kata sein. Die Kata hat den Zweck zu zeigen, wie eine

Technik geht. Hier gilt es, wie schon erwähnt, zu üben, zu üben und noch einmal zu üben. Nur durch Fleiss kommt man hier weiter.

Die **dritte Stufe** hilft, auch unter erschwerten Bedingungen schnell und richtig zu handeln. Dies ist die Form der Turniere. Die Kreativität in den Bewegungsformen wird wichtig. Offene Aufgabenstellungen verlangen nach eigenen Lösungen. So wird das eigene Judo bzw. Ju-Jitsu verbessert.

Jede neue Technik durchläuft diese drei Stufen. Nur wenn die Grundlagen stimmen, kann man sie auch richtig und schnell anwenden.

Mit unseren verschiedenen Judo-Stufen versuchen wir, genau dies umzusetzen. Das Ziel ist es jedoch nicht, aus jedem einen erfolgreichen Kämpfer zu bilden. Der Spass, die Möglichkeiten unserer Sportarten ist weiterhin der Mittelpunkt in unserem Bestreben. Doch jeder soll die Möglichkeit haben, seine Stärken bei uns zu fördern.

Mein Ziel wird es sein, einige neue Techniken an unserem Judo-/Ju-Jitsu-Weekend in diesen Stufen beizubringen. So können alle Kyu-Stufen optimal profitieren.

Wer mehr wissen will, darf sich gerne an mich wenden. Ich stehe für Fragen, Bemerkungen und Anregungen zur Verfügung.

Andreas Wisler

Judo: Freundschaftsturnier in Wipkingen vom 27. März

Am 27. März traf sich eine kleine Gruppe am Bahnhof Wallisellen, um ein Turnier in Wipkingen zu besuchen. Gegen 60 Kinder waren dort bereits versammelt und harrten auf die Dinge, die auf sie zukamen.

Aus Wallisellen vertreten waren **Hans-Daniel Graf, Chris Arnold und Philipp Zuber**. Jeder konnte dank der geschickten Einteilung jeweils mindestens drei Kämpfe bestreiten.

Das **Resultat** nach vier Stunden **lässt sich für Wallisellen sehen**: Chris und Philipp durften jeweils Bronze entgegen nehmen. Da dies für

Hans-Daniel das erste Turnier war und er in eine fortgeschrittene Kategorie eingeteilt wurde, reichte es leider nicht für einen Podestplatz. Die Erfahrungen wägen aber sicher viel mehr als die Enttäuschung.

Allen dreien herzliche Gratulation. Tolle Leistung! Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Turnier.

Andreas Wisler

Jiu: Fighting-Turnier vom 27. März

Während wir uns zur diesjährigen GV trafen, schlug sich **Romina Berger** wacker an einem Ju-Jitsu-Fighting-Turnier und belegte am Schluss den **ersten Platz**.

Herzliche Gratulation!

Aus dem SJV

Kurznachrichten

- Judo: Auch **Lena Göldi** (-57 kg) hat sich für die **Olympischen Spiele** in Athen diesen Sommer **qualifiziert**. Unter anderem verhalf ihr der dritte Rang im Super-A-Turnier in Moskau. Trainer Leo Held: «Lena entwickelt sich von der strukturierten taktischen Rechnerin zur wilden Kampfsau.»
- Judo: **Thilo Pachman** (-81 kg) gewinnt am internationalen B-Turnier Herren in Belgien die **Silbermedaille**. In seiner Kategorie kämpften 72 Teilnehmer.
- Judo: **Pierre Ochsner** bestand am 5. Dezember die Prüfung zum **6. Dan**. Bisher wurde dieser Titel in der Schweiz nur ehrenhalber vergeben.
- Judo: **Erfolge in Arlon** (IT) 19.-23.3.
1. Rahel Walser -52 kg

- 3. Hülya Caliskan -63 kg
- 5. Jacqueline Angst -57 kg

Elite

- 5. Rahel Walser -52 kg
- 7. Hülya Caliskan -63 kg

Termine

Wichtige Termine

- 21.4.2004 Besuch Kriminalmuseum
- **24.4.2004 Kuatsu-Kurs in Glattbrugg mit Andreas Wisler**
- 8.5.2004 Freundschaftsturnier mit Diessenhofen
- **18.6.2004 J+S-Lager Haslen**. Anmeldung bei den Trainern
- **23.6.2004 Judo: Kinder-Prüfungen mit anschliessendem Grillplausch**
- **13.-29.8.2004 Olympische Spiele Athen**. Siehe auch <http://www.sjv.ch/berichte/athens04/Fan/Fan.htm>
- 21.8.2004 Spiel ohne Grenzen
- 11.9.2004 Freundschaftsturnier mit Diessenhofen
- 24.11.2004 Judo: Kinder-Prüfungen
- 18.3.2005 GV Judokai Wallisellen

Alle Termine sind auch online unter <http://www.jkw.ch> abrufbar.

An dieser Stelle möchte ich Euch jeweils auf Kurse des Schweizerischen Judo & Ju-Jitsu Verbandes aufmerksam machen. Erlernt Judo und/oder Ju-Jitsu Techniken einmal an einem anderen Ort, bei einem anderen Trainer. Weitere Informationen findet ihr im Internet unter der Adresse:

<http://www.sjv.ch/kurse>

Viel Spass.

J+S

7.-16.5.2004 Judo & JJ: GK Cham
15./16.5.2004 Judo FK
29.5.2004 Judo: Langfristiges, systematisches Techniktraining
Magglingen
5./6.6.2004 JJ Hieb Waffen im Ju-Jitsu Bern
18./19.6.2004 JJ FK Magglingen
2.-7.8.2004 Judo GK Mürren

Technische Kurse

1.5.2004 JJ Menzikon
15.5.2004 JJ Wädenswil
29.5.2004 JJ mit Patrick Moynat Winterthur
11.-17.7.2004 Judo: Sommerlager Mürren mit Katanishi 7. Dan
28.8.2004 Judo & JJ Zürich
11.9.2004 Judo Zürich

Kata-Kurse

9.5.2004 Dietlikon
15.5.2004 Zürich & Langnau
5.6.2004 Zürich
21.8.2004 Oensingen

Dan-Prüfung

12.6.2004 Wil/SG Andreas Wisler/
Sandro Müller

Kuatsu

24.4.2004 Glatbrugg mit Andreas Wisler
5.6.2004 Cham

Wettkämpfe

8./9.5.2004 Swissrandori, sowie
31.7./1.8..2004, 2./3.10.2004

Trainingsplan 2004

Montag: 1815-1945 Kinder (*Stufe II*,
Halbgelb, Gelb) Trainerin: Karin
Hasselberg

2000-2130 Judo Erwachsene:
Freies Training
(Kata)

Dienstag: 1815-1945 Kinder (*Stufe III*,
Halbgelb, Gelb)
Trainer: Andreas Wisler

2000-2130 Ju-Jitsu
Erwachsene Trainer: Pius
Mosberger

Mittwoch: 1715-1815 Kinder (*Stufe I*,
Weiss, Halbgelb)
Trainerin: Karin Hasselberg

1830-1955 Kinder (*Stufe*
IV, ab Gelb) Trainer: Sandro
Müller / Ernst Jud

2000-2130 Erwachsene
Trainer: Eric Claude

Donnerstag: 1815-1945 Kinder Ju-Jitsu
TrainerIn: Pius Mosberger
/ Sonja Weiss
2000-2130 Ju-Jitsu Erwachse-
ne: Freies Training

Freitag: 1945-2045 Kinderkampftrei-
ning
Trainer: Eric Claude

Telefonliste Kindertrainer

- CLAUDE Eric
Unterdorfstr. 75 052 345 18 62 (P)
8311 **Brütten** 043 388 72 34 (G)
E-Mail: eric.claude@jkw.ch
- HASSELBERG Karin 052 343 33 04 (P)
Dorfstrasse 31
8307 **Effretikon**
E-Mail: karin.hasselberg@jkw.ch
- JUD Ernst 01 833 37 29 (P)
Geerenstr. 11 079 469 23 11 (G)
8305 **Dietlikon**
E-Mail: ernst.jud@jkw.ch
- MOSBERGER Pius 01 833 36 24 (P)
Gerenstr. 12 01 833 22 93 (G)
8305 **Dietlikon**
E-Mail: pius.mosberger@jkw.ch
- MÜLLER Sandro
Pfadhagstr. 25
8304 **Wallisellen**
Natel: 079 333 55 28
E-Mail: sandro.mueller@jkw.ch
- WEISS Sonja 01 830 17 53 (P)
Furtbachweg 22 079 653 94 83
8304 **Wallisellen**
E-Mail: sonja.weiss@jkw.ch
- **Präsident**
WISLER Andreas 052 232 11 12 (P)
Rümikerstr. 29 052 320 91 20 (G)
8409 **Winterthur** 079 282 88 89
E-Mail: andreas.wisler@jkw.ch
- **Kassier**
KELLER Hans 01 830 35 84 (P)
Im Rebenbuck 2
8304 **Wallisellen**
E-Mail: hans.keller@jkw.ch

Redaktion

und Postadresse für Beiträge:

Andreas Deller 01 710 65 29 (P)
Zopfstrasse 2
8134 **Adliswil**
E-Mail: andreas.deller@jkw.ch

Redaktionsschluss jeweils in der dritten Woche
März, Juni, September, Dezember