

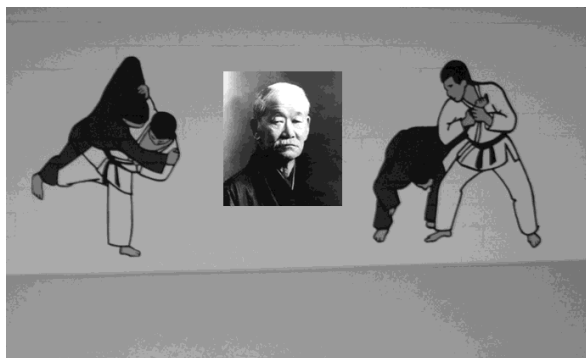
Inhaltsverzeichnis

Editorial	1
Aus dem Vereinsleben	2
Judo: Spannendes Training mit Nationaltrainer Leo Held 22.2.2006	2
Nachwuchs im Judokai!	3
Judo: Frühlingsturnier 1.4.2006	3
Rangliste	4
Züri-Meisterschaft 7./8.5.2006	4
Bericht im «Anzeiger von Wallisellen»	4
Züri Meisterschaft 2006 - FAIR UND DISZIPLINIERT - LEICHT UND SCHNELL	4
Bericht im Züri Unterländer: Auch Kleine legen Grosse flach	6
Ansturm hielt sich in Grenzen	6
Drei Kampfsarten	7
Züri-Meisterschaft: Helferfest 19.5.2006	7
Ju-Jitsu: Techniken à la Bruce Lee - Gasttraining mit Harald Born 13.5.2006	8
Ju-Jitsu: Schweizermeisterschaft 10.6.2006	9
Judo: Kinder-Prüfungen 28.6.2006	9
Grillabend 28.6.2006	10
Protokoll der MV 17. März 2006	11
Aus dem SJV	17
Judo: Sergei Aschwanden holt Bronze in Finnland 27.5.2006	17
Senioren-EM London 4.-6.11.2005	17
Termine	18
Trainingsplan 2006	18
Telefonliste	19

Editorial

Ein spannendes halbes Jahr liegt hinter uns. Gewaltig, wie schnell die Zeit verfliegt. Diese Ausgabe der JKW-Clubnachrichten ist gespickt mit interessanten Berichten der verschiedenen Anlässe. Geniesst das Revue passieren beim Lesen.

Wer in den vergangenen Monaten einmal im Dojo war, hat sicherlich die **Bilder an der Wand** entdeckt. Jeweils eine Judo- und eine Ju-Jitsu-Technik werden gezeigt. In der Mitte hängt Jigoro Kano, der Vater und Gründer des Judo. Inzwischen ist auch die Beleuchtung montiert und die drei Bilder erstrahlen in vollem Glanze.



Die neuen Wandbilder und Jigoro Kano (hier noch als Montage)

Höhepunkt der letzten Wochen war aber sicherlich die **Züri-Meisterschaft**, die souverän und ohne gravierende Zwischenfälle verlief. Dies dank eurer tatkräftigen Unterstützung. Ohne euch wäre ein solcher Anlass nicht möglich gewesen! Dafür möchte ich mich noch einmal bei allen bedanken, die vor, während und nach dem Anlass zum Erfolg mit beigetragen haben.

Besonders waren sicherlich die zahlreichen Eltern, welche uns unterstützt haben. Gar nicht so leicht, wenn man plötzlich sel-

ber am Richtertisch sitzt und Wertungen nachtragen muss. Aber auch dies hat tadellos geklappt.

Nicht alles verlief, wie wir uns dies vorgestellt hatten. Mangelnde Antworten und Vorgaben des kantonalen Verbandes hinterliessen einige enttäuschte Gesichter. So zum Beispiel beim fünften Mattfeld, auf dem lange Zeit nicht gekämpft wurde. Dafür möchte ich mich entschuldigen und bitte um Nachsicht.

Zu Beginn des Jahres beehrte uns **Leo Held**, der Nationaltrainer des Schweizer Judo-Teams. Von einem Profi Techniken, Tricks und Kniffs kennen zu lernen, ist schon speziell. Bilder und kurze Videos davon sind auf unserer Homepage abrufbar.

Ein weiteres Highlight war die **Mitgliederversammlung**. In einem festlichen Rahmen fand zuerst der offizielle Teil statt. Anschliessend genossen wir ein feines Nachtessen. Jean-Jaques Breitenstein untermalte den Abend mit einem Video-Rückblick. In dieser Ausgabe findet ihr einen Rückblick von Roland Nyffeler, das Protokoll der MV sowie die Bestellmöglichkeit für die gezeigte DVD.

Auch im Ju-Jitsu fand bereits ein **Gasttraining** statt. **Harry Born** fand den Weg aus Deutschland in unser Dojo. Mit witzigen Sprüchen motivierte er alle Teilnehmer und zeigte uns klassische, aber auch ungewohnte Ju-Jitsu-Techniken. Ein super Training, das noch lange in Erinnerung bleibt. Auch davon gibt es Bilder und Video-Clips auf der Homepage zu begutachten.

Leider konnten aber nicht alle Anlässe durchgeführt werden. Das **Trainingsweekend in Haslen** musste bedauerlicherweise mangels Interesse (nur drei Anmeldungen) abgesagt werden. Die Fussball-WM und die zahlreiche Konfirma-

tionen haben uns hier einen Strich durch die Rechnung gemacht. Da der Hüttenberg reserviert war (und damit auch bezahlt werden musste), genossen einige Mitglieder ein strahlendes Wochenende in den Glarner Bergen.

Nun folgt die grosse Sommerpause. **Während der offiziellen Schulferien finden KEINE Trainings in Judo oder Ju-Jitsu statt.** Jedoch habe ich ein Gerücht aus Australien gehört, dass das Konditionstraining wie im vergangenen Jahr angeboten werden soll. Details werden im Dojo ausgehängt.

Ich wünsche allen Mitgliedern sowie den Eltern unserer Kinder schöne und erholsame Ferientage und freue mich (wie auch die Trainer), wenn alle danach wieder pünktlich auf den Tatamis stehen.

Sommerliche Grüsse

Andreas Wisler

Hinweis: alle erwähnten Bilder sind auf unserer Homepage <http://www.jkw.ch> unter der Rubrik «Aktuelles» abrufbar.

Wie gewohnt wird mit den Clubnachrichten auch der **Mitgliederbeitrag** fällig:

- CHF 174.-* für Erwachsene ab 20 Jahren
 - CHF 138.-* für Jugendliche zwischen 16 und 19 Jahren
 - CHF 102.-* für Kinder unter 16 Jahren
- *für 6 Monate.

Der Einzahlungsschein liegt den Clubnachrichten bei.

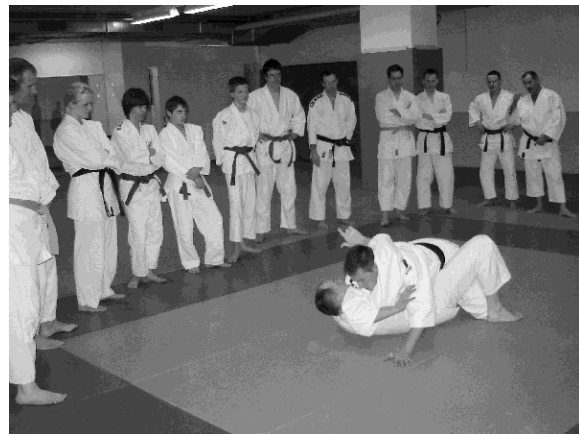
Die Kündigungsfrist beträgt drei Monate ab Eingang der schriftlichen Kündigung. Allfällig zuviel bezahlte Mitgliederbeiträge werden zurückbezahlt.

Aus dem Vereinsleben

Judo: Spannendes Training mit Nationaltrainer Leo Held 22.2.2006

In diesem Jahr feiert der Judokai Wallisellen sein **40-jähriges Bestehen**. Grund genug, dieses Jubiläum mit verschiedenen Anlässen ausgiebig zu feiern. Den Start machte ein Training mit dem Nationaltrainer der Schweizerischen Judo-Nationalmannschaft. Am Mittwoch, 22. Februar startete pünktlich um 19 Uhr das Training. Leo Held begrüßte die 20 jugendlichen und erwachsenen Teilnehmer und begann sofort mit dem Einlaufen. Mit intensiven Spielen wurden die kommenden Techniken vorbereitet.

Schritt für Schritt wurde als erstes die Technik **Tai-Otoshi** (Körperdrehwurf) erarbeitet. Mit dem richtigen Griff und einem Täuschangriff kann der Gegner in eine un stabile Lage gebracht werden. Aus dieser Position ist es sehr einfach, auch einen körperlich überlegenen Gegner zu Fall zu bringen.



Leo Held zeigt eine Bodentechnik

Als **zweite Technik** folgte eine eher ungewohnte Bewegung. Mit einem **Klammergriff**

um den Oberschenkel und schnellem Reintrutschen wird der Gegner zu Fall gebracht. Mit einem Tuch konnte diese Bewegung sehr gut geübt werden. Danach galt es, den Partner genau gleich auf den Boden zu werfen. Überraschend gut gelang es den Meisten auch. Bevor es nach den vielen Übungen in die Pause ging, zeigte Leo noch einige Geheimnisse der Nationalmannschaft. Nach der kurzen Pause folgten **Techniken am Boden**. Ist der Gegner erst einmal zu Fall gebracht, gilt es, diesen während 25 Sekunden zu kontrollieren. Auch diese Festhalter wurden Schritt für Schritt erarbeitet. Auch bei genauem Zuschauen war es schwer, alles genau nachzumachen. Doch mit der Zeit gelang auch das, und alle hatten eine neue Technik im eigenen Rucksack. Nun galt es, das Gelernte auch anzuwenden: **Randori** war angesagt. In lockeren Kämpfen am Boden wurden die Techniken unter erschwerten Bedingungen (d.h. der Gegner wehrt sich) angewendet. So zeigte sich, wer die Bewegungen schon intus hat und wer noch etwas üben muss. Bereits nach zwei Stunden war das spannende und abwechslungsreiche Training wieder vorbei. Leo Held bewies, dass er nicht nur technisch, sondern auch menschlich hervorragend ist. Allen hat es grossen Spass gemacht!

Andreas Wisler

Nachwuchs im Judokai!

Wir können gleich zwei erfreuliche Neuigkeiten bekanntgeben:

- Am 31. März sind unser Präsident und seine Karin Eltern vom kleinen **Mischa Wisler** geworden.
- Ebenfalls einen kleinen Buben -obwohl «klein» nicht wirklich stimmt - haben

Matthias und Therese **Nyffeler** am 29. Mai mit **Daniel Oliver** bekommen.



- ...und knapp vor Redaktionsschluss noch eine Neuigkeit: auch Andy **Deller** und seine Corinne sind Eltern geworden. Am 3.7. gebar Corinne deren erste Tochter **Silja**. Steckbrief: 50 cm, 3230 Gramm.

Herzliche Gratulation den frischgebackenen Eltern! Wir hoffen natürlich, dass sie trotz Zusatzbelastung weiterhin fleissig im Training auftauchen werden.

Andy Deller

Judo: Frühlingsturnier 1.4.2006

Am 1. April lud der Judokai Wallisellen zum Frühlingsturnier ein. 15 Kämpferinnen und Kämpfer folgten dem Aufruf und standen pünktlich um 09:30 Uhr zum Wägen bereit. Sogleich konnten die Gruppen gebildet werden, damit alle zu vier bis fünf Begegnungen kamen.

Nach einem kurzen Aufwärmen starteten die ersten Wettkämpfe. In den folgenden zwei Stunden bekamen die anwesenden Zuschauer **spannendes und abwechslungsreiches Judo** zu sehen. Darunter waren

auch etliche spektakuläre Würfe. Da könnte man meinen, dass nun ein Knochen in die Brüche ging, jedoch verliefen alle Wettkämpfe ohne Unfälle oder Verletzungen. Das richtige Fallen, welches in jedem Training wiederholt wird, hilft, auch harte Landungen abzufedern.

Erschöpft, aber zufrieden fand im Anschluss an die Zweikämpfe die Rangverkündigung für die Judokas statt. Für alle war ein kleiner Preis vorhanden, denn nicht der Preis ist das Wichtigste, sondern das Mitmachen und Erfahrungen sammeln.



Ein erfolgreicher O-Soto-Gari

Dieses Turnier stellte zugleich die **Vorbereitung auf die Züri-Nachwuchsmeisterschaft dar**. Am 7. Mai führte der Judokai Wallisellen dieses Turnier in der Mehrzweckhalle Wallisellen durch. Lesen Sie den Bericht weiter hinten.

Rangliste

26-30 kg

Herzog Raoul, Wipkingen
Steiner Mikel, Wallisellen
Herzog Elvira, Wipkingen

38-44 kg

Kathan Alessandro, Wallisellen
Steiner Erik, Wallisellen
Vigini Patrick, Wipkingen
Gantenbein Matthias, Diessenhofen
Garcia Maxime, Wallisellen
Tarregghetta Remo, Wallisellen

49-60 kg

Hermann Manuel, Diessenhofen
Peter Yves, Diessenhofen
Metzner Eric, Wallisellen
Christinger Dominic, Diessenhofen
Dumond Marc, Wallisellen
Chichello Marco, Diessenhofen

Züri-Meisterschaft 7./8.5.2006

Bericht im «Anzeiger von Wallisellen»

Züri-Meisterschaft 2006 - FAIR UND DISZIPLINIERT - LEICHT UND SCHNELL

Niemand hätte es wohl treffender beschreiben können, als es der Walliseller **Gemeindepräsident Otto Halter** in seiner kurzen, prägnanten Grussbotschaft getan hat: Mit erstaunlicher Leichtigkeit, Schnelligkeit und Eleganz haben am Sonntag, 7. Mai fast zweihundert Kinder und Jugendliche in der Mehrzweckhalle von Wallisellen im Rahmen der alljährlichen Nachwuchsmeisterschaft des Zürcher Judo- und Ju Jitsu-Verbandes die Fairness und Disziplin demonstriert, die in den beiden hier gezeigten Kampfsportarten Judo und Ju Jitsu das oberste Prinzip bedeuten.

Die neue **Mehrzweckhalle** hat dabei dem Judokai Wallisellen, der Ausrichter und Gastgeber dieses wettkämpferischen Grossanlasses gewesen ist, eine **ausgezeichnete**

te **Infrastruktur** geboten, die denn auch von den vielen Besucherinnen und Besuchern begeistert genutzt und gewürdigt worden ist.



Gar nicht so einfach, die Matten richtig zu legen...

Schliesslich sind, wie in anderen Sportarten, auch im Judo und Ju Jitsu Familie, Verwandte, Klassen- und Klub-Kameraden die treueste Fan-Gemeinde der wettkampfbegierigen Mädchen und Buben, die vor allem aus dem Kanton Zürich, aber auch aus benachbarten Regionen nach Wallisellen gekommen sind. Der Judokai hat es sich zu seinem vierzigsten Geburtstag zur Pflicht gemacht, diesen Grossanlass, der in den letzten Jahren ausserkantonale stattgefunden hat, wieder auf Zürcher Boden - oder besser gesagt: auf Zürcher «Tatamis» (wie die besonderen Wettkampf-Matten auf Japanisch heissen) - zurückzuholen.

«Judo, der sanfte Weg» hat sich schon vor mehr als hundert Jahren aus verschiedenen japanischen Selbstverteidigungs-Techniken zur internationalen und **olympischen Wettkampf-Disziplin** entwickelt.

Schweizer Kämpferinnen und Kämpfer bringen hier immer wieder stolze europäische und internationale Erfolge nach Hause, und unter unseren Lehrern und Trainern sind

mehrere Meister der höchsten Schwarzgurt-Grade.

Dagegen gibt es im «**Ju-Jitsu, dem sanften Griff**» - der waffenlosen, aber äusserst wirkungsvollen japanischen Selbstverteidigung - eigentliche streng reglementierte Wettkämpfe erst seit relativ kurzer Zeit.



Auch für das leibliche Wohl wurde bestens gesorgt.

Gerade deshalb ist aber der Sonntag, 7. Mai in Wallisellen ein bemerkenswerter Tag gewesen: Denn neben der traditionellen Judo-Nachwuchsmeisterschaft haben sich die Jugendlichen hier auch im «Ju-Jitsu-Duo-System» und im «Ju-Jitsu-Fighting» messen können.

Ein **fairer und disziplinierter Anlass** also, der auf den fünf in ihren Ausmassen genau vorgeschriebenen Mattenflächen **bestens organisiert und ohne Zwischenfälle abgelaufen** ist.

Der Judokai dankt den Herren Gemeindepräsidenten aus Wallisellen und Dietlikon für ihre anerkennenden Grussworte und für die generösen Geburtstagsgeschenke, den Behörden und Sportanlagen-Verantwortlichen für die grossartige Infrastruktur, dem Samariterverein für die professionelle Unterstüt-

zung - und den vielen jugendlichen Wettkämpfern für ihre Fairness, Disziplin und Begeisterung.

Roland Nyffeler

Bericht im Züri Unterländer: Auch Kleine legen Grosse flach

Der Judokai Wallisellen kann auf **40 Jahre Vereinsgeschichte** zurückblicken. Am Wochenende hat ein Probetraining zum Eintauchen in die Welt des friedvollen Kämpfens eingeladen.

Das richtige Fallen ist bei Judo entscheidend. **Oliver Paganini** zeigt, wie es geht. «Mit der Verneigung vor dem Kampf drückt man die gegenseitige Achtsamkeit aus», erklärte Oliver Paganini. Er war am Samstag nachmittag in der **Walliseller Mehrzweckhalle** zu Gast, um interessierten Kindern und Jugendlichen einen Einblick in die Kampfkunst Judo zu ermöglichen.

Anlass für das öffentliche Probetraining war das 40-jährige Bestehen des 135 Mitglieder zählenden Vereins Judokai Wallisellen. Paganini ist diplomierter Judolehrer und 4. Dan Judo, was bedeutet, dass er den vierten schwarzen Gurt trägt.

Liebevoll erzählte er zwischen den Kämpfen auch Samurai-Geschichten mit tiefgründigem Hintergrund. Zufrieden gingen die sieben Kinder und Jugendlichen mit einem von Paganini unterzeichneten Diplom vom Jubiläums-Judotraining nach Hause.

Ansturm hielt sich in Grenzen

Andreas Wisler, Präsident des Judokai Wallisellen, hatte wesentlich mehr Teilnehmer für das Training am Samstag erwartet, denn an Werbung hätte es nicht gefehlt gehabt.

«Judo ist eben eine Randsportart», begründete Wisler die tiefe Besucherzahl.

Man habe bei Judo ab dem ersten Tag Erfolgserlebnisse, um aber an Turnieren erfolgreich sein zu können, brauche es sehr viel Erfahrung. Oft seien es Kleinigkeiten, die über den Sieg entscheiden würden, erklärte Wisler die Unterschiede zu Massensportarten.

Dass eine Judokarriere nicht sehr schnell fortschreitet, verdeutlicht die Leistungsabstufung mit Gurtfarben von Weiss bis Schwarz. «Um einen Gurt der nächsthöheren Farbe zu erreichen, muss man rund ein Jahr trainieren», sagte Wisler. Wer sich den schwarzen Gurt umbinden will, müsse dafür zehn Jahre rechnen.



Oliver Paganini mit der kleinen Schar, die am Samstag von seinem Training profitierte

Der 1966 gegründete Verein **Judokai Wallisellen verbindet die beiden Sportarten Judo und Ju-Jitsu**. Bei beiden Arten ist es nicht die Kraft des Kämpfenden, die über Sieg oder Niederlage entscheidet. «Judo» heisst übersetzt «sanfter Weg». Die Kraft des Gegners wird im Kampf ausgenützt, indem er nach vorne gezogen wird.

Richtiges Fallen ohne Schmerzen ist dabei sehr wichtig. Deshalb kontrolliert der Wer-

fende den Arm des Geworfenen, um die Wucht des Aufpralls zu mindern. «Beim Judokampf gibt es immer zwei Gewinner», umschreibt Paganini das Judo-Grundprinzip des «gemeinsamen Gedeihens». So lerne man bei jedem Kampf voneinander und unterstütze gegenseitig die geistige und körperliche Entwicklung. Sei es nur schon, um verlieren oder gewinnen lernen zu können, präziserte Paganini.



Die Bedienung der Matchuhren wurde bis ins Detail geübt.

Ju-Jitsu ist eine moderne und waffenlose Art der Selbstverteidigung. Wie beim Judo wird auch bei Ju-Jitsu die Energie des Angreifers ausgenutzt. Im Unterschied zum Judo setzt sich die Abwehr jedoch aus einem Mix von Hebeln, Würfen und Schlägen zusammen.

Drei Kampfsarten

Am Sonntag 8. Mai nahmen in der Mehrzweckhalle rund 250 Jugendliche an den **kantonalen Nachwuchsmesterschaften** des Zürcher Judo- und Ju-Jitsu-Verbands teil. Auf rund 560 Quadratmeter Matten-

fläche wurden, neben dem Wettkampf im Judo, auch zwei Arten Ju-Jitsu ausgetragen, die sich im Kampfablauf voneinander unterscheiden.

Neben diesen beiden Jubiläumsveranstaltungen führt Judokai verschiedene Spezialtrainings für seine Mitglieder durch, beispielsweise zum Thema Messerabwehr.

Fabian Hegi (Zürcher Unterländer)

Züri-Meisterschaft: Helferfest

19.5.2006

Am zweiten Freitag nach der Meisterschaft konnten sich die Helfer nach ihrem Einsatz verwöhnen lassen. Die ersten trafen schon einiges vor 19 Uhr ein, um sich auf den Abend einzustimmen. Leider konnten nicht alle Helfer kommen, doch am Schluss hatten sich über 30 versammelt.

Nach der kurzen Begrüssung durch Andy Deller begann **Felix Meier mit dem kulinarischen Teil**: Salat mit Speckwürfeln. In Anlehnung an die fernöstlichen Kampfkünste kreierte er als Hauptgang ein feines Nudelgericht mit Poulet, Gemüse und Sojasprossen. Obwohl gut gewürzt schütteten einige zusätzliche Schärfe auf das Gericht - wer zu viel erwischt hatte, konnte mit Grüntee seinen Hals beruhigen. Zum Abrunden gab es Caramelköpfl, bzw. Caramelglacé - der Kühlraum war wirklich sehr kühl!

Zwischen den Gängen gab es immer wieder Abwechslung: gleich zu Beginn konnten auf einem Beamer **Bilder und kleine Videos** der Meisterschaft bestaunt werden.

Nach dem Salat zeigte Andy Deller eine Weltneuheit: ein **3D-Judo-Game** für den PC! Die Grafik und Bewegungen sind zwar nicht zu vergleichen mit den gewohnten Prügelspielen, aber die Judowürfe sind eindeutig zu erkennen. Die nicht so intuitive



Steuerung hielt einige vom Spass ab, doch unsere zwei Cracks Philipp Zuber und Benjamin Lemcke hatten den Bogen bald mal raus :-)

Dazwischen **resümierte Andreas Wisler** - der als OK-Präsi gewaltet hatte - die ganzen Vorbereitungen und die Durchführung der Züri-Meisterschaft aus seiner Sicht. Die Unterstützung des ZVJ hatte zwar zu wünschen übrig gelassen, doch schlussendlich haben wir nur positives Feedback von den Beteiligten erhalten. Als Dank für seinen grossen Einsatz bekommt Andreas zwei Flaschen seines Lieblingsweins.

Zu guter letzt konnten noch die gelungenen **Filmbeiträge der Lokalsender ZüriPlus (Dübendorf und Region) und Televista8304** genossen werden, letzter als Premiere. Vielen Dank an die beiden Teams, insbesondere Michael Weiss, für die Beiträge.

Natürlich kamen auch die Gespräche bei Wein und Kaffee nicht zu kurz, so dass die Zeit schnell verstrich und schon bald zusammengeräumt werden musste. Auch hier halfen alle einander, so dass dies schnell über die Bühne ging.

Vielen Dank nochmals an Felix Meier als Koch und an die Helfer!

Andy Deller

Ein Rückblick auf die Züri-Meisterschaft in Bild und Ton (viele Bilder, einige Videos) von diversen Fotografen, kann schriftlich bei Andreas Wisler unter andreas.wisler@jkw.ch zum Selbstkostenpreis von 5 Franken bestellt werden.

Ju-Jitsu: Techniken à la Bruce Lee - Gastraining mit Harald Born

13.5.2006

Anlässlich des 40-jährigen Jubiläums führt der Judokai Wallisellen in jedem Quartal ein Gastraining durch. Zum zweiten Training in dieser Reihe luden wir Harald Born ein, mehrfacher deutscher Meister im Ju-Jitsu.

Am Samstag, 13. Mai, pünktlich um 13 Uhr startete das Training mit **Harald Born, 6. Dan Ju-Jitsu und 4. Dan Judo**. Das Thema in den kommenden vier Stunden waren **klassische Ju-Jitsu-Techniken**. Mit Humor und vielen Sprüchen wurden die jeweiligen Techniken präsentiert. Doch das Nachmachen war nicht immer so einfach, wie es beim Zuschauen aussah. Mit einigen kleinen Verbesserungen klappte es aber dann doch noch.

Den Start machten **Befreiungen aus Handgelenkangriffen**. Nicht rohe Gewalt ist das Gegenmittel, sondern kleine Bewegungen und schon hat man sich befreit. Nicht umsonst heisst Ju-Jitsu die sanfte Kunst. Dies bewies uns Harry auch bei Revers-Angriffen. Eine Körperdrehung und egal wie stark der Angreifer ist, der Griff ist gelöst.

Harry wies uns immer wieder darauf hin, **schützt das Gesicht**. Egal was passiert, die eigenen Hände dürfen nie weg vom wichtigsten Körperteil. Dass die Hände dort optimal sind, zeigte er uns bei verschiedenen Angriffen. Ohne zu überlegen nimmt man die Hände automatisch vors Gesicht. Wenn sie schon da sind, spart man wertvolle Zeit und kann den Schlag oder Fusstritt abwehren.

Der zweite Faktor war der Spass. Im Training ist es wichtig, nicht nur verbissen zu üben, sondern bei den Techniken auch Spass zu haben. Da durfte auch die «sadistische» Ader etwas ausgelebt werden

und ein Kniff in die Oberschenkel tat das Seine. Nicht verletzen ist der Punkt, sondern anzeigen, «he, ich kann mich wehren».



Harry Born im JKW-Dojo

Auf dem Einladungsplakat zu diesem Training war ein **wunderschöner Fusstritt** von Harry zu sehen. Alle waren begeistert davon. Daher machte es sich Harry zum Ziel, dass am Ende der vier Stunden alle einen solchen Fussschlag auf Höhe des Gesichts des Gegners hinbringen.

Nicht die Gelenkigkeit ist ausschlaggebend, sondern die Höhe des Knies. Je besser man es anziehen kann, desto höher geht der Schlag. Dass dies wirklich so ist, konnten alle selber erleben. Obwohl zu Beginn grosse Skepsis herrschte, wurde diese Höhe erreicht. Ein persönliches Erfolgserlebnis!

Erschöpft, aber um viele Techniken reicher, ging es anschliessend unter die Dusche. Wir danken Harald Born für den spannenden Nachmittag und freuen uns, wenn er wieder einmal den Weg von Deutschland in unser Dojo findet.

Andreas Wisler

Ju-Jitsu: Schweizermeisterschaft

10.6.2006

Unser Vorstands- und Aktivmitglied Peter Anliker nahm an der Schweizermeisterschaft im Ju-Jitsu-Fighting teil. Er schildert seinen Einsatz so:

«Leider habe ich nur mein Hauptziel (keine grosse Verletzung holen) erreicht.

Ursprünglich sollten 6 Teilnehmer in der Klasse -62 kg starten. 2 haben das Gewicht nicht geschafft, und einen Fight habe ich kampflös gewonnen.

Den ersten Kampf habe ich gnadenlos verloren, obwohl es möglich gewesen wäre, einigermassen mitzuhalten. Beim zweiten Kampf (gegen den späteren Sieger) lief es nicht schlecht, hätte er länger gedauert, wäre sogar ein Ippon am Boden möglich gewesen. So blieb mir wieder nur der dritte Platz.»

Peter konnte seine Enttäuschung nicht verhehlen und fände es toll, wenn der JKW an solchen Veranstaltungen mit einem Team dabei sein könnte.

Allen, die sich für Ju-Jitsu-Fighting interessieren, kann er eine Teilnahme nur empfehlen!

Andy Deller/Peter Anliker

Judo: Kinder-Prüfungen 28.6.2006

Am letzten Mittwoch im Juni galt es für die Kinder ernst: Gurtprüfungen waren angesagt. Wie üblich zeigten die Kinder der gleichen Stufe ihre Würfe und Festhalter jeweils zusammen, so dass keine grosse Wartezeiten entstanden.

Für die Weissgurte galt es, vier **Würfe** zu zeigen, jeweils rechts und links, und zwar bis die Experten Roger Schwyter und Eric Claude zufrieden waren. Danach kamen die Träger des halbgelben Gurtes, die acht Würfe

zeigen mussten. Gar nicht so einfach, sich die komplizierten japanischen Namen einzuprägen! Die Nervosität tat natürlich das Seine. Schliesslich waren die Experten aber zufrieden.



Die Weissgurte zeigen, was sie können

Nach dieser erfolgreichen Runde durfte Florian Siegwart als einziger Orange-Gurt-Anwärter zeigen, was er schon alles im Stand beherrschte. Auch er zeigte gekonnt die verlangten acht Würfe.

Danach ging es am **Boden** weiter, mit von Gurt zu Gurt steigender Anzahl von Festhalten, die gezeigt werden mussten. Dies klappte meistens auch sehr gut; wenn nur diese verflixten Namen nicht wären :-)

Nach dem Praxisteil wurden die Prüflinge noch in der **Theorie** abgefragt. Mit zum Teil kleiner Hilfe wurden alle Fragen richtig beantwortet.

Nach knapp einer dreiviertel Stunde konnten alle Teilnehmer ihren verdienten neuen Gurt in Empfang nehmen, und die zahlreichen Eltern konnten ihre glücklichen Sprösslinge beglückwünschen.

Halbgelb

Marc Dumond
Maxime Garcia

Gelb

Remo Tarregghetta
János Sablatura
Fabio Valsangiacomo
Mikel Steiner

Orange

Florian Siegwart

Herzliche Gratulation!

Andy Deller

Grillabend 28.6.2006

Nach den Kinderprüfungen im Judo waren alle Eltern, Kinder und anderen Clubmitglieder eingeladen, einen gemütlichen Grillabend zu verbringen. Da Petrus es entgegen den Erwartungen gut mit uns meinte, konnten wir den Abend sogar unter freiem Himmel geniessen.

Ernst Jud hatte schon ein prächtiges Feuer entfacht, und so dauerte es nicht lange, bis die ersten Würste fertig waren. Das gute Wetter zeigte Wirkung: bald waren wir etwa ein Dutzend Personen, Kinder inklusive - und Baby inklusive. Andreas Wisler kam gleich mit seiner Frau und ihrem drei Monate alten Mischa.

Da das Wetter hielt, was es nicht versprochen hatte, wurde fleissig bis in die Dämmerung diskutiert und gegessen. Natürlich kam auch die Fussball-WM nicht zu kurz... Sehr schön war auch, dass ganze Familien anwesend waren (Siegwart, Schwyter, Wisler, Jud) und so auch der Austausch zwischen jung und alt stattfinden konnte.

Um 21:15 Uhr ging auch dieser gemütliche Abend dem Ende entgegen, und alle machten sich auf den Heimweg.

Vielen Dank an Peter Anliker und Ernst Jud für die Organisation!

Andy Deller



FAQ - Judokai Wallisellen

An dieser Stelle finden Sie typische Fragen an uns. Gerne stehen wir Ihnen bei weiteren Fragen zur Verfügung. Diese Zusammenstellung ist der Homepage entnommen.

Ab welchem Alter sind Judo und Ju-Jitsu geeignet?

Wir empfehlen Judo ab 6 Jahren und Ju-Jitsu ab 10 Jahren.

Ist Judo und Ju-Jitsu auch für Erwachsene geeignet?

Ja, Judo und Ju-Jitsu sind so aufgebaut, dass auch Erwachsene jederzeit mit dem Training beginnen können. Nicht umsonst tragen beide die Bezeichnung «der sanfte Weg» bzw. «die sanfte Kunst».

Kann ich ein Probetraining besuchen?

Ja, dies ist jederzeit möglich. Dieses Training ist kostenlos und ohne Verpflichtungen. Folgende Trainings sind für Einsteiger möglich:

- Kinder Judo:
Mittwochs, 17:15 - 18:15 Uhr
- Kinder Ju-Jitsu:
Dienstags, 18:15 - 19:45 Uhr
- Erwachsene Judo:
Mittwochs, 20:00 - 21:30 Uhr
- Erwachsene Ju-Jitsu:
Dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr

Nehmen Sie einfach Trainer und Dusch- Utensilien mit.

Wann finden die Trainings statt?

Alle Trainings sind auf der Homepage unter «Trainingsplan» abrufbar bzw. zuhinterst im Heft.

Wer sind die Trainer?

Die Trainer sind auf der Homepage unter «Trainer» abrufbar und am Ende diese Heft-

tes aufgelistet.

Wie viel kosten die Trainings?

Unsere Mitgliederbeiträge werden halbjährlich zum voraus fällig. Die Kosten betragen:

- CHF 174.-- für Erwachsene ab 20 Jahren
- CHF 138.-- für Jugendliche zwischen 16 und 19 Jahren
- CHF 102.-- für Kinder unter 16 Jahren

Mit diesem Betrag sind ALLE Trainings inbegriffen, d.h. Judo und Ju-Jitsu.

Welche Kosten kommen noch dazu?

Ab dem Gelbgurt ist eine Mitgliedschaft im Schweizerischen Judo- und Ju-Jitsu-Verband SJV obligatorisch. Gleichzeitig wird ein Pass ausgestellt. Die Kosten betragen einmalig 40 Franken. Jedes Jahr wird die Jahresmarke fällig. Die Kosten betragen für Kinder 10 Franken und für Erwachsene 35 Franken.

Was kostet der Trainingsanzug?

Während dem Training haben alle ein Judogi, das japanische Gewand, an. Die Kosten betragen zwischen 40 und 80 Franken. Zeitweise ist es möglich Occasions-Judogis zu erwerben. Die Kosten dafür betragen ca. 25 bis 30 Franken.

Wo befindet sich der Trainingsraum?

Unser Trainingsraum (Japanisch Dojo) befindet sich unterhalb des Hallenbades Wallisellen. Folgen Sie den Wegweisern «Judo».

Kann ich auch externe Kurse besuchen?

Ja, dies ist jederzeit möglich. Die Homepage www.sjv.ch informiert über diverse Kurse. Vor dem ersten Besuch lohnt sich ein Gespräch mit dem jeweiligen Trainer. Die Kosten der Kurse gehen zu eigenen Lasten.

Wie lange dauert die Kündigungsfrist?



Die Kündigungsfrist beträgt drei Monate auf Ende eines Kalendermonates. Allfällig zuviel bezahlte Mitgliederbeiträge werden zurückbezahlt.

Wie muss ich kündigen?

Schicken Sie einen Brief an Judokai Wallisellen, Postfach 407, 8304 Wallisellen. Ein Einschreiben ist nicht notwendig. Jeder Austritt wird schriftlich bestätigt.

Weitere Fragen?

Die richtige Frage bzw. Antwort nicht gefunden? Dann fragen Sie einen unserer Trainer.

Protokoll der MV 17. März 2006

Traktandum 1: Begrüssung, Einleitung

1.1. Begrüssung

Der Präsident Andreas Wisler begrüsst die Anwesenden im Gemeinschaftssaal Furtbachweg. Wegen des 40-jährigen Jubiläums beginnt der offizielle Teil um 19 Uhr, und das Essen findet in speziellem Rahmen anschliessend statt. Das komplette Essen inkl. Getränke ist vom JKW offeriert.

1.2 Präsenzliste, Anwesende

Es sind **34 Stimmberechtigte** auf der Liste eingetragen und anwesend. Leider haben sich viele Mitglieder entschuldigt, 13 sind trotz Nachfassen des Präsidenten unentschuldigt abwesend; sie werden mit einer Busse bestraft.

1.3. Konstituierung der Versammlung

Gemäss Art. 5 unserer Statuten muss jährlich einmal eine Generalversammlung durchgeführt werden. Diese muss 30 Tage im voraus angekündigt werden. Die letzte Versammlung fand am 18. März 2005 statt. Die **Einladung** für die diesjährige Versammlung wurde **fristgerecht Ende Januar** an alle Stimmberechtigten verschickt. Gegen die aufgeführte Traktandenliste sind keine Einsprachen erfolgt. Laut Art. 5 unserer Statuten sind Beschlüsse gültig, wenn sie vom absoluten Mehr der stimmberechtigten Anwesenden angenommen werden. Bei 34 Anwesenden stellen **18 Stimmen** dieses **abso-**



lute Mehr dar. Ergibt sich bei Sachgeschäften Stimmengleichheit, entscheidet der Präsident mit Stichentscheid über Annahme oder Ablehnung der Vorlage.

1.4. Wahl der Stimmenzählerin

Pius Mosberger wird vorgeschlagen und natürlich gleich **einstimmig gewählt**.

1.5. Antrag auf Traktandenänderung

Da Robert Sellaro uns diesen Abend früh verlassen muss, beantragt Andreas Wisler, dessen Wahl von Trakt. 7 zwischen Trakt. 3 und Trakt. 4 zu verschieben. Dies wird **einstimmig angenommen**.

Traktandum 2 Abnahme Protokoll MV

18. März 2005

Das Protokoll der Jahresversammlung vom 18. März 2005 wurde in unseren Clubnachrichten, Ausgabe 2/2005, veröffentlicht und jedem Clubmitglied persönlich zugestellt. Es ist ebenfalls auf unsere Homepage (<http://www.jkw.ch>) verfügbar.

Clubmitglieder, die das Clubmitteilungs-Blatt mit dem publizierten MV-Protokoll nicht erhalten haben, oder das Protokoll aus anderen Gründen noch nicht zur Kenntnis haben nehmen können, fordern bei unserem Aktuar nachträglich ein Exemplar an.

Ein Verlesen des Protokolls wird nicht gewünscht. Es bestehen keine Wortmeldungen oder Berichtigungsanträge und das Protokoll der MV 2005 wird **einstimmig genehmigt**.

Traktandum 3 Abnahme Jahresbericht des Präsidenten

Der Bericht wurde zusammen mit der Einladung an alle Stimmberechtigten verschickt. Er wird deshalb nicht vorgelesen. Ein paar Punkte:

- Romina Berger hat ihren Schweizermeister-Titel erfolgreich verteidigt.
- Der Vorstand und die Trainer haben viel Zeit in Vorbereitungen für das Jubiläumsjahr 2006 investiert.
- Der Mitgliederbestand ist leider leicht von 134 auf 129 Mitglieder gesunken.
- Es sind ein paar Verletzungen aufgetreten, zum Glück aber keine gravierenden.
- Bei den Judo-Trainern gab es Wechsel: Roger Schwyter übernahm das Training von Karin Hasselberg, das Kampftraining von Jasmin Krismer wurde Ende Jahr wieder abgesetzt, da sie den JKW verliess.
- Eine Reihe Aktivitäten - auch neben der Matte - und viele Berichte in der Lokalpresse zeigten einen lebendigen JKW.
- Total wurden 35 Judo- und 17 Ju-Jitsu-Prüfungen erfolgreich abgelegt.

Der Jahresbericht wird **einstimmig genehmigt**.

Traktandum «3.5»: Wahl von Robert Sellaro als Beisitzer Ju-Jitsu

Aus in der Einleitung erwähntem Grund wird Robert Sellaros Wahl vorgezogen. Robert stellt sich kurz vor. Er ist langjähriger Ju-Jitsuka, trägt dort den 2. Dan mit grosser Kampferfahrung und ist J+S-Leiter 2. Er gibt im JKW seit dem 12.4.2005 das Kinder- und zusammen mit Patrick Hunn das Kinder-



training. Seine Darstellung überzeugt und er wird **mit 33 Stimmen bei einer Enthaltung als Beisitzer Ju-Jitsu gewählt.**

Traktandum 4 Abnahme Kassen- und Revisionsbericht 2005

4.1. Genehmigung Kassenbericht

Der Kassier Hans Keller kommentiert die Rechnung 2005. Sie schliesst mit einem **Gewinn von CHF 3'797.75** ab. Dies ist knapp CHF 1'000.- besser als budgetiert. Hans erläutert einige Punkte, die vom Budget 2005 abweichen:

- Etwas tiefer als budgetiert waren die Trainerentschädigungen, die Ausgaben für Kurse und Demos, für Unterhalt/Reinigung und die MV.
- Die Ausgaben für die Pässe und Jahreslizenzen waren wegen des Olympiabetrags, den der JKW übernommen hat, etwas höher.
- Für das Jubiläumsjahr wurden Spezialrückstellungen von CHF 5'000.- gemacht.
- Hans Keller betont, dass wir sehr froh um die Gemeindegzuschüsse sind, die ca. 30% unserer Einnahmen ausmachen.

Die Erfolgsrechnung und die Bilanz lagen der persönlichen Einladung bei. Es gibt keine Fragen der Versammlung und der Kassenbericht wird **einstimmig genehmigt**. [Anwesende 19¹⁵: Robert Sellaro verlässt den Saal => 33 Stimmberechtigte, abs. Mehr 17.]

4.2. Genehmigung Revisionsbericht

Rolf Hartmann verliest den Revisionsbericht. Er bestätigt, dass

- die Buchhaltung **ordnungsgemäss geführt** wurde
- die **Saldi** von Kasse, Depositenkonto und Sparheften mit den Bankauszügen und Belegen **übereinstimmen**
- die Jahresrechnung mit einem **Gewinn von CHF 3'797.75** abschliesst. Er wird vollumfänglich dem Konto «Eigenkapital» zugeschlagen.

Rolf Hartmann lobt insbesondere die fachkundige und übersichtliche Buchführung unseres Kassiers und empfiehlt, dem Vorstand für die Jahresrechnung Entlastung zu erteilen.

Der **Revisionsbericht wird ohne weitere Wortmeldungen einstimmig genehmigt**. Besten Dank an Rolf Hartmann und Severin Pfister für die geleistete Arbeit.

Traktandum 5: Abnahme Budget 2006

Hans Keller informiert:

- Es ist ein Verlust von CHF 1'400.- budgetiert, dies v.a. wegen den Jubiläumsausgaben für 2006:
 - Das Trainingslager in Haslen wird zu 50% vom JKW übernommen.
 - Es gibt jedes Quartal einen Spezialkurs.
 - Die MV ist etwas teurer als normal.
- Die budgetierten Trainerentschädigungen sind tiefer als im Budget 2005, da wir weniger Kinder im Training haben.

Andreas Wisler ergänzt:

- Es wurden neue T-Shirts besorgt.
- Ein grosser Teil der Matten im Dojo wird 2006 ersetzt, da sie zu klein und z.T. schon sehr häufig geflickt worden sind.

- Für die Züri-Meisterschaft, die wir 6./7.5. in der MZH durchführen, ist ein separates Budget erstellt worden, das momentan ausgeglichen ist.

Das Budget wird von der Versammlung **einstimmig genehmigt**.

[Anwesende 19²⁵: Viola Brändli betritt den Saal => 34 Stimmberechtigte, abs. Mehr 18.]

Traktandum 6 Déchargen-Erteilung

Oder auch Erteilung der Entlastung des Vorstandes.

Gemäss Art. 65 Ziff. 2 ZGB resp. auch Art. 5 unserer Statuten übt die Vereinsversammlung die Aufsicht über die Vereinsorgane aus. Der Präsident stellt daher die Frage an die Anwesenden, ob sie sich mit der Arbeit des Vorstandes - d.h. mit der Erledigung der Vereinsgeschäfte und statutenkonformer Vereinsführung - für einverstanden erklären können.

Dem Vorstand wird mit **grosser Mehrheit (2 Enthaltungen) Entlastung** erteilt.

Traktandum 7 Wahlen und Ämter

7.1. Wahl des Vorstandes und der Revisoren

Wie im letzten Protokoll erwähnt treten leider unsere Vizepräsidentin Sonja Weiss und unser Cheftrainer Eric Claude aus dem Vorstand aus.

Andreas Wisler erzählt, dass **Sonja Weiss** zusammen mit ihm in den Vorstand gewählt wurde. Er schätzte sie immer als zuverlässige «Managerin» und engagierte «rechte

Hand», die anfangs sogar praktisch jedes Training besuchte. Er spricht ihr den grossen Dank von sich und des Vorstands aus und überreicht ihr ein Set aus Body Lotion und Parfum.

Eric Claude, das «Urgestein» des heutigen aktiven JKW, war 28 Jahre motivierter Trainer und gab eine Vielzahl Trainings. Er unterstützte seine Schüler bei Bedarf auch montags und freitags und hatte immer ein offenes Ohr für deren Probleme aller Art. Zudem ist er auch im OK der Züri-Meisterschaft.



Eric Claude bei seiner «Abschiedsrede»

Eric erzählt selber aus seiner schönen Zeit, als er - kaum eines deutschen Wortes mächtig - im 1977 spontan als Beisitzer zugesagt hatte. 1986 wurde er als technischer Leiter angefragt, und dieses Amt führte er bis heute aus. Mehr als verdient darf er nun von Andreas Wisler eine Holzkiste mit einem edlen Tropfen entgegennehmen. Eric wird Aktivmitglied bleiben.

Der restliche Vorstand wird einstimmig in



globo für ein weiteres Jahr gewählt.

Die Arbeiten des Technischen Leiters, der Eric Claude war, werden zwischen den Beisitzern Judo und Ju-Jitsu aufgeteilt.

Die Suche nach einem neuen Vizepräsidenten zeigte Erfolg: **Peter Anliker**, seit 1976 im Karate aktiv, stiess erst vor drei Jahren zum JKW und trainiert Ju-Jitsu und seit kürzerem auch Judo. Obwohl Präsident des Schweizer Body-BUILDER- und Fitnessverbands, stellt er sich als Vize-Präsident zur Verfügung, was mit einem Applaus bedacht wird; er wird **einstimmig gewählt**.

Die Zusammensetzung des Vorstandes ist somit:

- Präsident: Andreas Wisler
- Vize-Präsidentin: Peter Anliker
- Kassier: Hans Keller
- Aktuar: Andreas Deller
- Beisitzer Judo: Ernst Jud
- Beisitzer Ju-Jitsu: Robert Sellaro

Als **neuer dritter Revisor** wird **Michael Büto** vorgeschlagen und **einstimmig gewählt**; die Revisoren sind somit:

1. Revisor: Severin Pfister
2. Revisor: Yannick Franel
3. Revisor: Michael Büto

7.2. Weitere Ämter

Diese müssen nicht gewählt werden. Die Aufgaben wurden etwas neu verteilt, so dass sich folgendes Bild ergibt:

- **Materialverantwortlicher:** Peter Anliker
Sämtliche Bestellungen des Clubs - Mengenrabatt! - sind über Peter zu tätigen.
- **Dojoverantwortlicher:** Peter Anliker
Alle Reservationen ausserhalb der übli-

chen Trainingszeiten sind bei Peter zu beantragen. Er kümmert sich um die Weiterleitung bzw. Mitteilung an die Gemeinde. Schadensmeldungen betr. Einrichtungen und Installationen sind ebenso wie andere Unregelmässigkeiten an Peter zu richten.

- **Presse, PR:** Andreas Wisler
Der SJV besteht auf einem/er Presseverantwortlichen in jedem Club.
- **Sanitätsmaterial:** Matthias Nyffeler
Matthias ist besorgt, dass das Sanitätsmaterial stets vollständig und gemäss Inventar zur Verfügung steht. Bestellungen für verbrauchtes Material werden von ihm veranlasst. Als aktiver Samariter hat er das nötige Fachwissen.
- **J+S-Coach:** Sabrina Rocha
Seit einigen Jahren besteht J+S auf mindestens einen Coach pro Verein.
- **Kursanmeldungen:**
 - Andreas Wisler für Ju-Jitsu (ausser J+S: Sabrina Rocha)
 - Andreas Wisler für Judo (ausser J+S: Sabrina Rocha)
- **Tatami-Reinigung:** Conny und Patrizia Weiss
- **Tatami-Reparaturen:** Kurt Schneider

8. Anträge des Vorstandes

Der Vorstand hat keine Anträge.

9. Anträge der Mitglieder

Es sind bis zum Stichtag 3.3.2006 keine Anträge der Mitglieder eingegangen.
[Anwesende 19⁵⁵: Sabrina Rocha betritt den Saal => 35 Stimmberechtigte, abs. Mehr 18.]



10. Varia

Bitte merkt Euch diese Daten vor!

Auch Passivmitglieder sind willkommen.

10.1. Trainingsfleiss

Auch 2005 gab es sehr fleissige Trainingsbesuche, diesmal mit folgender Rangliste:

1. Platz Peter Anliker 52 Trainings
2. Platz Andreas Wisler 40 Trainings
3. Platz Giovanni Rohr 34 Trainings

Die anwesenden «Preisträger» werden mit einem Applaus beklatscht und entgegen der Tradition nicht mit einem Zinnbecher, sondern einem Gutschein für den Budokan Zürich belohnt.

- Züri-Meisterschaft 7.5. in der Mehrzweckhalle
- Spezialtrainings für die Jugendlichen am 6.5.
- J+S-Weekend 16.-18.6. in Haslen
- Ausflug des Vorstands 9./10.9.
- Wandmalerei im Dojo mit einem Wurf und einem Hebel; ein Bild von Jigoro Kano folgt noch.

10.2. Homepage-Statistik

Die Homepage ist sehr beliebt. 2005 gab es darauf von 41'750 Besuchern total 112'996 sogenannte «Hits», wobei die Darstellung einer Seite als Hit gezählt wird. Die meisten Besucher kamen aus der Schweiz oder den USA. Die vielen Anfragen per Mail sind seit Einführung des FAQ (frequently asked questions) etwas zurückgegangen.

10.4. Ersatz der Matten

Andreas Wisler bedankt sich bei Kurt Schneider (leider abwesend) für das langjährige Flicker der Matten. Dank seines Einsatzes konnten wir sie so lange behalten; nun sind aber neue nötig. Sie sind schon bestellt und werden nach der Züri-Meisterschaft gelegt.

10.3. Jubiläumsjahr 2006

- Es gibt/gab 4 Spezialtrainings:
 - Mi 22.2.2006: Judo mit Leo Held
Andreas Wisler macht Werbung, um unsere Spitzenjudoka zu unterstützen und verteilt Flyer, die Leo Held mitgebracht hat.
 - Sa 27.5.2006: Ju-Jitsu mit Harald Born
 - Mi 27.9.2006: Judo mit Oliver Paganini
 - Di 7.11.2006: Ju-Jitsu mit Andy Aschwanden

10.5. Neue T-Shirts

Da wir von den alten T-Shirts nur noch Übergrößen haben, haben wir neue T-Shirts bestellt. Sie sind dunkelblau, haben vorne unser Logo und hinten einen Comic drauf. Sie können ab sofort bei Peter Anliker bezogen werden.

10.6. Jubiläumszeitschrift

Es wird eine farbige Broschüre geben, die die aktuellen Trainer, Vorstandsmitglieder

und weitere Informationen rund ums Judo, Ju-Jitsu und den JKW beinhaltet. Andreas Wisler zeigt eine Vorabversion als PDF. Die Beiträge sind zum grossen Teil von ihm selber, zusammengestellt von Andy Deller.



Die Rückseite unserer neuen T-Shirts

10.7. Bilder einiger Anlässe

Andreas Wisler präsentiert verschiedene Bilder der gelungenen Anlässe: Turnier mit auswärtigen Vereinen 26.6.2005, Kyu-Prüfungen 29.6.2005, Turnier mit auswärtigen Vereinen 17.9.2005, Schülerturnier 12.11.2005.

10.8. Daten und Anlässe 2006

Die aktuellen Daten können auf der Homepage eingesehen werden. Speziell zu erwähnen sind die Züri-Meisterschaft 6./7.5. und das J+S-Traingsweekend in Haslen 16.-18.6.

10.9. Organisatoren

Für 2006 werden nach wie vor Organisato-

ren für eine Wanderung, eine Velotour, ein Skiweekend und insbesondere für den **Samichlaus** gesucht. Bitte beim Vorstand melden!



Zufriedene Gesichter während der Versammlung

10.10. Wortmeldungen

Peter Anliker waltet sogleich seines Amtes als neuer Materialchef und preist die neuen T-Shirts und die anderen Artikel, die wir zum Verkaufen haben, wortgewandt an.

Der offizielle Teil der Versammlung schliesst um 20:10 Uhr.

Im Anschluss erwartet alle Anwesenden ein Salatbuffet und eine reiche Auswahl warmer Speisen. Nachher wird der erste Teil des Zusammenschnitts gezeigt, den Jean-Jacques Breitenstein aus den 80-er- und 90-er-Jahren aus dem JKW zusammengetragen hat. Viele der Teilnehmer werden zur allgemeinen Erheiterung erkannt, obwohl sie ziemlich anders aussehen. Nach dem feinen Dessertbuffet folgt der zweite Teil des Rückblicks. Vielen Dank an Jean-Jacques für diesen stündigen Zusammenschnitt!



Kurz vor Mitternacht löst sich die Gesellschaft schliesslich auf.

Die spannende DVD von Jean-Jaques Breitenstein kann schriftlich bei Andreas Wisler unter andreas.wisler@jkw.ch zum Selbstkostenpreis von 10 Franken bestellt werden.

Aus dem SJV

Judo: Sergei Aschwanden holt Bronze in Finnland 27.5.2006

Mit vier Siegen bei einer Niederlage sicherte sich Sergei Aschwanden an der Judo-EM in Tampere (Finnland) Bronze im Limit bis 81kg. Der 30-Jährige setzte sich im Kampf um Platz 3 gegen den entthronten Titelverteidiger Ole Bischof (D) mit Waza-Ari deutlich durch.

Senioren-EM London 4.-6.11.2005

Der Artikel ist mir erst spät unter die Augen gekommen und ich würde ihn auch nicht erwähnen, wenn ich nicht einen Teilnehmer der EM getroffen hätte.

Die Senioren werden in Kategorien à 5 Jahren eingeteilt, also 30-34 Jahre, 35-39 Jahre etc. bis (das höchste, was ich gehört habe) 80-84 Jahre! Dort wird wiederum nach den üblichen Gewichtsklassen eingeteilt, also -60kg, -66kg, -73kg etc.

Die Schweizer Delegation erkämpfte sich drei Bronze- und eine Silbermedaille. Dass «unsere» Judokas also nicht zum alten Eisen gehören, sieht man an diesen Resultaten.

Ich durfte mit einem der Teilnehmer, Lukas Huber, einen J+S-Kurs absolvieren. Meine anfängliche Einstellung «nur schön vorsichtig mit dem 59-Jährigen, sonst fällt er noch auseinander» änderte sich schlagartig, als er mal so kämpfte, wie er es gewohnt ist. Fazit: ich hatte keine auch noch so kleine Chance, weder im Stand noch am Boden!

Lerne: Alter beginnt nicht ab einer gewissen Anzahl Jahre, sondern wie gut in Form (körperlich und geistig) man sich hält.

Andy Deller

Termine

- 04.07.2006 Ju-Jitsu-Prüfungen
- 09.09.2006 Vorstandsausflug
- **16.09.2006 Turnier mit Diessenhofen**
- 21.09.2006 Trainersitzung 20 Uhr, Rest. Rütli
- **27.09.2006 Judo-Spezialtraining mit Oliver Paganini** (Details unter <http://www.jkw.ch/2006/training.asp>)
- 26.10.2006 Training für Trainer, Beginn 20 Uhr, Thema: Kuatsu
- **04.11.2006 JKW-Schülerturnier**
- **07.11.2006 Ju-Jitsu-Spezialtraining mit Andy Aschwanden** (Details unter <http://www.jkw.ch/2006/training.asp>)
- 29.11.2006 Judo-Prüfungen

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>



Trainingsplan 2006

Montag:	1815-1945	Kinder (<i>Stufe II</i> Halbgelb, Gelb)
	Trainer:	Roger Schwyter
	2000-2130	Judo Erwachsene: Freies Training (Kata)
Dienstag:	1815-1945	Kinder Ju-Jitsu
	Trainer:	Robert Sellaro
	2000-2130	Ju-Jitsu Erwachsene
	Trainer:	Roberto Sellaro / Patrick Hunn
Mittwoch:	1715-1815	Kinder (<i>Stufe I</i> Weiss, Halbgelb)
	Trainerin:	Sabrina Rocha
	1830-1955	Kinder (<i>Stufe IV</i> ab Gelb)
	Trainer:	Andreas Wisler / Andy Deller
	2000-2130	Erwachsene
	Trainer:	Eric Claude
Donnerstag:	1815-1945	Kinder (<i>Stufe III</i> Halbgelb, Gelb)
	Trainer:	Sandro Müller
	2000-2130	Ju-Jitsu Erwachse- ne: Freies Training

Während der Sommerferien werden keine regulären Trainings durchgeführt. Am Dienstag findet aber jeweils ein Konditionstraining mit Patrick Hunn statt (bei schönem Wetter draussen).

Telefonliste

Trainer

- CLAUDE Eric
Unterdorfstr. 75 052 345 18 62 (P)
8311 **Brütten** 043 388 72 34 (G)
E-Mail: eric.claude@jkw.ch
- HUNN Patrick 043 299 99 83 (P)
Schaffhauserstr. 571
8052 **Zürich**
E-Mail: patrick.hunn@jkw.ch
- JUD Ernst 044 833 37 29 (P)
Geerenstr. 11 079 469 23 11 (G)
8305 **Dietlikon**
E-Mail: ernst.jud@jkw.ch
- MÜLLER Sandro
Bahnhofstr. 12
8304 **Wallisellen** 079 333 55 28
E-Mail: sandro.mueller@jkw.ch
- ROCHA Sabrina 043 233 09 88 (P)
Schmittenackerstr. 1
8304 **Wallisellen**
E-Mail: sabrina.rocha@jkw.ch
- SELLARO Robert 044 273 29 92
Mattengasse 50
8005 **Zürich**
E-Mail: robert.sellaro@jkw.ch
- SCHWYTER Roger 043 355 84 20
Kirchgasse 3
8332 **Russikon**
E-Mail: roger.schwyster@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 044 830 35 84 (P)
Im Rebenbuck 2
8304 **Wallisellen**
E-Mail: hans.keller@jkw.ch

Redaktion

und Trainer sowie Postadresse für Beiträge:

DELLER Andreas 044 710 65 29 (P)
Zopfstrasse 2
8134 **Adliswil**
E-Mail: andreas.deller@jkw.ch

Redaktionsschluss jeweils in der dritten Woche Juni und Dezember.