

Inhaltsverzeichnis

Editorial	1
Aus dem Vereinsleben	2
NEU: Karate im Judokai Wallisellen	2
Judo: Nachtrag Kinder-Prüfungen 28.6.2006	3
Nachwuchs im Judokai 3.7.2006	3
Gesamtvorstandsausflug 9./10.9.2006	3
Freundschaftsturnier 16.9.2006	4
Spezialtraining mit Oliver Paganini 27.9.2006	5
Schüler- und Jugendturnier : Judo vom Feinsten 4.11.2006	6
Erfolgreiche Kyu-Prüfungen 29.11.2006	7
Gelungener Abschluss im Judo 20.12.2006	8
Theorieteil Kyu-Prüfungen Melanie und Peter	8
Termine	10
Trainingsplan 2007	10
Telefonliste	11



Editorial

40 Jahre Judokai Wallisellen - ein abwechslungsreiches und spannendes Jahr mit vielen Überraschungen geht dem Ende entgegen. Gerne denke ich an die verschiedenen Anlässe zurück. Neben dem Highlight, der Züri-Meisterschaft, zeigten vier Profi-Trainer ihr Können und luden zu kurzweiligen Trainings ein.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei meinen Vorstandsmitgliedern, den Trainern und allen, die vor oder hinter den Kulissen mitgeholfen haben, herzlich bedanken und **freue mich auf die weitere gute Zusammenarbeit.**

Ende November fanden für die Kinder **Gürtelprüfungen** statt. Die beiden Experten waren begeistert von den gezeigten Techniken. Dies beweist, dass das technische Niveau des Judokai Wallisellen hoch ist und sich unsere Mitglieder ohne Angst an die vielen Kurse des Schweizerischen Judoverbandes anmelden können (nutzt doch diese Chance, auch von unbekanntem Trainern zu profitieren).

Bei den Erwachsenen fanden nur wenige Prüfungen statt, aber auch hier war alles tadellos. Herzliche Gratulation allen neuen Kyu-Trägern.

Damit alle von den Prüfungen der anderen profitieren können, haben sich die Trainer entschlossen, nächstes Jahr zwei Prüfungstage einzuführen. **An zwei Samstagen finden ALLE Prüfungen statt, von den Kleinsten bis zu den Erwachsenen.** Dies soll sowohl die anderen Sportarten, als auch die anderen Stufen näher bringen. Zusätzlich dürfen sich die Kandidatinnen und Kandidaten über viel Unterstützung von den anwesenden Eltern und Gästen freuen. Bitte beachtet das beiliegende Blatt und reserviert unbedingt diese beiden Samstage.

Seit dem 27. Oktober 2006 hat der Judokai Wallisellen eine neue Sportart im Programm. **Dank unserem Vize-Präsident Peter Anliker bietet der Judokai Wallisellen auch Karate an, genauer Goju-Ryu-Karate.** Der Start ist gelungen, besuchen doch regelmässig ca. 10 Teilnehmer das Training.

Selbstverständlich sind jederzeit weitere Interessentinnen und Interessenten herzlich willkommen. Ein Bericht mit genaueren Informationen folgt im Anschluss ans Editorial. **Ab 2007 findet das Karate jeweils am Donnerstag von 20:00 bis 21:30 Uhr statt.**

Aber nicht nur das Jahr 2006 soll in guter Erinnerung bleiben, sondern es erwarten euch auch im neuen Jahr viele Überraschungen. Bitte beachtet aus diesem Grund regelmässig unsere Homepage <http://www.jkw.ch>, Rubrik «Neuigkeiten». Damit ihr keinen Anlass verpasst, könnt ihr auch den Newsletter unter «Mailingliste» abonnieren. So werdet ihr in unregelmässigen Abständen per E-Mail informiert.

Ich wünsche allen Mitgliedern und Eltern im neuen Jahr viel Glück und Erfolg und freue mich, euch bald wieder auf den Tatamis anzutreffen.

Sportliche 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

NEU: Karate im Judokai Wallisellen

Nach vierzig Jahren Judo und Ju-Jitsu erweitert der Judokai Wallisellen seine Trainingsstile um **Goju-Ryu-Karate**.

Ab dem 27. Oktober 2006 ist der Judokai Wallisellen um ein Training reicher. Peter Anliker leitet jeweils **am Donnerstag von 20:00 bis 21:30 Uhr** dieses abwechslungsreiche und effektive Training. Der Einstieg lohnt sich, sind es doch alles Anfänger.

Goju-Ryu-Karate, das ist die **Verbindung des Harten mit dem Sanften**: Harte, geradlinige Bewegungen und Techniken werden mit sanften, kreis- und bogenförmigen zu einer attraktiven Kampfweise verschmolzen, die zudem äusserst wirkungsvoll ist.

Das Training setzt sich aus **verschiedenen unterstützenden** (Makiwara, Krafttraining), **athletischen und stiltechnischen** (Kihon, Kata, Kumite) **Übungen** zusammen, begonnen und beendet mit Reigi (Höflichkeit, Anstand, Benehmen). Die erforderliche Disziplin beim Training hat auf der einen Seite einen (selbst)disziplinierenden Effekt, auf der anderen Seite ist sie wichtige Voraussetzung für die Sicherheit beim Training mit

Partnern.

Neben den harten Tritt- und Schlagtechniken werden im Gegensatz zu anderen Karate-Stilen seit jeher auch vermeintlich weiche Techniken wie Würfe, Würgegriffe, Arm- und Beinhebel, Haltegriffe und Bodenkampf gelehrt. Dies macht diesen Stil zu einem abwechslungsreichen Training und stärkt sowohl das Selbstwertgefühl als auch die verschiedenen Körperpartien.



Peter und Monika Anliker beim Training

Der **Trainer Peter Anliker betreibt Karate seit über 15 Jahren**. Klassisch begann er mit dem Stil Shotokan. Nach einer Reise nach Japan wechselte er zum vielseitigen Okinawa Goju-Ryu-Karate. Im Jahre 2001 absolvierte er erfolgreich die dreitägige Prüfung zum ersten Dan. Wenige Jahre später bestand er in Japan die Prüfung zum zweiten Dan. Seine regelmässigen Trainings bei japanischen Trainern garantieren auch in Zukunft ein hohes Niveau und Können.

Wagen Sie den ersten Schritt und **kommen Sie ganz unverbindlich an einem Donnerstag um 20:00 Uhr in unser Trainingslokal unter dem Hallenbad Wallisellen!** Sei dies nun aktiv auf den Matten oder als Zuschauerin oder Zuschauer.

Peter Anliker

Judo: Nachtrag Kinder-Prüfungen

28.6.2006

Auf der Homepage schon längst aktualisiert, aber in den letzten Clubnachrichten unvollständig geschrieben, sind die Resultate zu den Judo-Kinderprüfungen vom Sommer 2006. Ebenfalls den **halb-gelben Gurt** erreicht haben:

Kim Käser
Lorena Casasola
Silvie Bopp
Silas Strucken

Auch ihnen natürlich nachträglich herzliche Gratulation!

Andy Deller

Nachwuchs im Judokai 3.7.2006



Kurz nach Redaktionsschluss der letzten Clubnachrichten erblickten zwei zusätzliche Babyaugen die Welt:

Andy **Deller** und seine Corinne sind Eltern geworden. Am 3.7. gebar Corinne deren erste Tochter **Silja**. Steckbrief: 50 cm, 3230 Gramm.
Willkommen auf der Welt, Silja!

Gesamtvorstandsausflug 9./10.9.2006

Für das 40-Jahr-Jubiläum hat sich unser Präsi etwas Spezielles einfallen lassen: einen **Ausflug mit dem aktuellen und ehemaligen Vorstand in die Berge**.

Am Samstag trafen wir uns um 7:30 auf dem Gemeindehausplatz Wallisellen. Das optimale Füllen der Autos hatte Andreas schon im vornherein organisiert. Ab ging's Richtung Glarnerland, mit einem kurzen Stop in der

Haltestelle gleichen Namens. Unser erstes Ziel hiess **Stausee Garichti**, den wir mit der Luftseilbahn Kies - Mettmen erreichten. Das prächtige Wetter verwöhnte uns von Anfang an, so dass wir eine prächtige Aussicht bei angenehmen Temperaturen genossen. Ernst hatte die Route, das Feuer und alle Gipfel voll im Griff - nur baden wollte keiner im 10 Grad warmen Stausee :-).



Ernst hat die Sache voll im Griff

Nach der Umrundung und Talfahrt nahmen wir den Weg von der Talstation Richtung **Hüttenberg** in Angriff, mit Zwischenstop im Tannenbergl. Dieser «Zwischenapéro» wurde uns vom ehemaligen Inhaber unseres Stammlokales Urs Wintsch gesponsert - vielen Dank! Dort mussten wir leider auch schon von drei Teilnehmern trennen, die den Heimweg antraten.

Im Hüttenbergl erwarteten uns Claudia und Armin vom TV Dietlikon, die uns die ganze Zeit gekonnt und liebevoll umwirteten. Wer die Hütte selber noch nicht kennt: ein typisch urchige Berghütte mit fliessend Wasser, jedoch ohne Strom. Und natürlich gehören dazu viel Holz, eine gemütliche Stube und bequeme Betten (obwohl im 10-er Schlag). Die **Aussicht** reicht vom Ortstock über den Eggenbergl bis zum Vrenelisläggli; eine

Pracht an so einem Tag!

Bis mehr oder weniger spät in die Nacht wurde in der gemütlichen Runde entspannt bis engagiert **diskutiert**, und so manche neue Seite verschiedener Mitglieder kam so zum Vorschein.



Die gemütliche Abendrunde

Gut gelaunt und bei Shorts-und-T-Shirt-Wetter sassen am nächsten Morgen alle wieder hungrig am Z'morge-Tisch und verspiessen das schön angerichtete Frühstück. Nach dem obligatorischen Hausputz und dem Zusammensammeln aller Utensilien ('Wem gehört die Kamera?', 'Hast Du Deinen Stecken, Andy?') nahmen wir den Weg nach Luchsingen unter die Füsse. Von dort ging's mit dem Zug zurück nach Schwanden, wo unsere Autos auf uns warteten. Schon hiess es wieder Abschied und den Heimweg in Angriff zu nehmen.

Vielen Dank an Urs Wintsch für den Apéro, Claudia und Armin für die Bewirtung und Andreas und Ernst für die tolle Organisation!

Andy Deller

Freundschaftsturnier 16.9.2006

Am Samstag, 16. September 2006 lud der Judokai Wallisellen zum zweiten Freundschaftsturnier im 2006 ein.

Neben dem **Judokai Wallisellen** fanden **drei weitere Vereine** den Weg nach Wallisellen. Pünktlich auf die Minute startete das Turnier nach dem obligatorischen Wägen um 10 Uhr mit einem abwechslungsreichen Aufwärmen. Bereits nach wenigen Minuten kamen alle ins Schwitzen und warteten gespannt auf die folgenden Begegnungen. Diese liessen nicht lange auf sich warten. Die Kinder wurden dazu in **fünf Kategorien** mit jeweils vier bis sechs Teilnehmern eingeteilt. Ausschlaggebend waren Gradierung und Gewicht.

In den kommenden zwei Stunden konnten die zahlreichen Zuschauerinnen und Zuschauer packende und kurzweilige Wettkämpfe bestaunen. Viele Kämpfe endeten dabei mit einem **Ippon**, der höchsten Wertung, die zum sofortigen Sieg führt. Wenn eine Technik mit Schwung ausgeführt und der Gegner dabei auf dem Rücken landet, wird diese vergeben.

Doch nicht alle Kämpfe endeten vorschnell. Neu wurde bei einem Unentschieden, das heisst, wenn beide Judokas haben die gleiche Punktzahl haben, eine Minute weiter gekämpft. Fiel auch dann keine Entscheidung, entschied der Richter. Gar nicht immer so einfach. Glücklicherweise verliefen alle Randoris ohne gravierende Zwischenfälle.

Nachdem alle Wettkämpfe abgeschlossen waren, folgte die Rangverkündigung. Neugierig warteten die kleinen und grossen Judokas darauf, ob es wohl zum ersten Platz gereicht hat. Glücklicherweise durften alle einen kleinen Preis entgegennehmen und noch für ein Siegerfoto posieren. Vielen Dank allen, die zu diesem gelungenen Turnier beigetragen haben. *Andreas Wisler*



Alle teilnehmenden Kinder auf einen Blick

Rangliste

26-28 kg

1. Rang: Adrian Cheybani, Diessenhofen
2. Rang: Andy Anliker, Wallisellen
3. Rang: Benjamin Kerin, Volketswil
4. Rang: Silas Strucken, Wallisellen

30-33 kg

1. Rang: Robin Lukschander, Diessenhofen
2. Rang: Joe Räbsamen, Diessenhofen
3. Rang: Florian Siegwart, Wallisellen
4. Rang: Chris Arnold, Wallisellen
5. Rang: Geronimo Hiestand, Zürich
6. Rang: Mikel Steiner, Wallisellen

38-41 kg

1. Rang: Alessandro Kathan, Wallisellen
2. Rang: Luca Buser, Volketswil
3. Rang: Daniel Bossart, Volketswil
4. Rang: Christophe Koch, Wallisellen

39-44 kg

1. Rang: Erik Steiner, Wallisellen
2. Rang: Riario Bergamaschini, Volketswil
3. Rang: Lukas Grässle, Volketswil
4. Rang: Julien Züttel, Zürich

54-65 kg

1. Rang: Marcel Buxcel, Diessenhofen
2. Rang: Mike Hostettler, Diessenhofen
3. Rang: Beat Buxcel, Diessenhofen
4. Rang: Marc Dumont, Wallisellen
5. Rang: Tobias Cervenka, Volketswil

Spezialtraining mit Oliver Paganini

27.9.2006

Ende September fand das dritte von vier Spezialtrainings anlässlich des 40. Geburtstags des Judokai Wallisellen statt.

Um 19 Uhr warteten alle schon gespannt auf den Start des Trainings. Oliver Paganini, welcher den vierten schwarzen Gurt trägt, fing etwas unkonventionell an. Drei Kissen symbolisierten die Wirbelsäule. Diese bewegte er mit der Hand und wir mussten uns entsprechend bewegen. «Was will er uns nur zeigen», fragten sich einige. Die Antwort kam schnell. Nun wenn ein Wurf sauber gemacht wird, schützt man sich selber vor Verletzungen. Niemand möchte später einmal ständig Rücken- oder Gelenkschmerzen vom Judo haben.



Peter Anliker im «kontrollierten Fall»

Doch es ist gar nicht so einfach, alles genau so zu machen. Daher wurden viele einfüh-

rende Techniken und Bewegungen geübt. Der Judo-Wurf, der darauf aufbaute, ist nicht bei allen beliebt, da dieser relativ kompliziert ist. Aber mit den vielen Übungen im Vorfeld gelang auch dieser problemlos - zum Erstaunen vieler. Die Freude über die gelungene Technik konnte man in vielen Gesichtern ablesen.

Jedes Training sollte mit einem Randori beendet werden, meinte Oliver. Eine spezielle Randori-Form, ein Wettkampf ohne Kraft, bei welchem jeder selber bestimmen konnte, ob er bereit ist oder nicht, begeisterte zu Ende und forderte noch einmal die ganze Koordination.

Als Abschluss des Trainings folgten die gleichen Übungen, wie zu Beginn. Die zwölf Makko-Ho-Meridian-Übungen hatten uns auf das Training vorbereitet und lösten zum Ende wieder die Muskulatur.



Gruppenfoto mit Oliver Paganini

In den letzten Minuten erzählte uns Oliver zwei Samurai-Geschichten. Alle hörten gespannt zu. Aber was soll uns denn nun die Geschichte erzählen? Dies blieb jedem selber überlassen. Ich bin mir aber sicher, dass noch einige Gedanken dazu aufgetaucht sind.

So ging nach zwei Stunden bereits wieder ein spannendes, abwechslungsreiches Trai-

ning mit einer etwas anderer Note zu Ende. Oliver, vielen Dank dafür.

Andreas Wisler

Schüler- und Jugendturnier : Judo vom Feinsten 4.11.2006

Wie jedes Jahr am ersten Samstag im November, fand Samstag 4. November das Judo-Schüler- und Jugendturnier des Judokai Wallisellen statt. Etwas enttäuschend war die Anzahl der Teilnehmer. Lediglich zwölf Kinder hatten sich dafür angemeldet.

Dafür waren die Techniken und Würfe vom Feinsten. Viele abwechslungsreiche Zweikämpfe konnten durch die zahlreich Anwesenden bestaunt werden. In drei Gewichtskategorien eingeteilt, kämpften die Kinder und Jugendlichen um Gold, Silber und Bronze.

Nach eineinhalb Stunden intensiven Kämpfens war die erste Runde bereits vorbei.

Nach der Pause stand das Open an. Alle Kinder waren mit Begeisterung wieder mit dabei. Im KO-Verfahren wurde der diesjährige Meister erkoren: Erik Steiner ging als Sieger aller Begegnungen hervor und durfte am Ende den tollen Pokal in Empfang nehmen.

Wie jedes Jahr wurde auch ein Pokal für die schönste Technik vergeben. Obwohl sehr viele schöne Randoris (Wettkämpfe) zu sehen waren, fiel der Entscheid der vier Kampfrichter schnell: János Sablatura durfte verdient den schönen Technikerpreis in Empfang nehmen. Herzliche Gratulation.

Vielen Dank allen, die zu diesem tollen Turnier beigetragen haben.

Rangliste

25-27 kg

1. Vanessa Müntener
2. Jessica Näny

3. Gillian Nänny
4. Silas Strucken

27-30 kg

1. János Sablatura
2. Fabio Valsangiocomo
3. Andy Anliker
4. Mikel Steiner



Gelingt der O-Soto-Gari?

41-43 kg

1. Alessandro Kathan
2. Erik Steiner
3. Manuel Hufmann

Open

1. Erik Steiner
2. János Sablatura
3. Andy Anliker

Andreas Wisler

Erfolgreiche Kyu-Prüfungen

29.11.2006

Am Mittwoch, 29. November fanden zum zweiten Mal in diesem Jahr Gurt-Prüfungen für die Kinder statt. Die vorgeführten Techniken bewiesen dabei eine gute Vorbereitung. Jeweils Ende Juni und Ende November fin-

den im Judokai Wallisellen die Judo-Prüfungen zum nächsten Gurt statt. Am besagten Mittwoch war es wieder so weit: 13 Kinder meldeten sich via Trainer dafür an. Gestartet wurde mit den Halbgelb und Gelb Kandidatinnen und Kandidaten. Vor lauter Nervosität liefen sogar einige Tränen. Doch schnell war diese verfliegen und die geübten Techniken wurden unter den kontrollierenden Augen der beiden Experten vorgezeigt.



Die Kinder sind konzentriert an der Arbeit

Sind es zu Beginn nur drei, müssen für den gelben Gurt bereits doppelt so viele Techniken ausgeführt werden. Für den halb-orangen kommen drei und für den orangen Gurt gar sieben weitere Techniken dazu. Obwohl alle «komplizierte» Namen haben, klappte es tadellos. Die beiden Experten waren begeistert vom Vorgezeigten. Vor allem die beiden Orange-Kandidaten zeigten von A bis Z eine bravouröse Prüfung. So macht Judo Spass!

Doch nebst den Würfeln kommen noch Festhalter am Boden sowie Theoriefragen rund um den Judosport dazu. Nach etwas mehr als einer Stunde war die Anspannung endlich vorbei, und ein neuer Gurt durfte verdient in Empfang nehmen.

Die Trainerinnen und Trainer haben gute Vorarbeit zu diesem Erfolg geleistet. Herzliche Gratulation allen zur bestandenen Prüfung.

1/2 Gelb

- Andy Anliker
- Gillian Nänny

Gelb

- Vanessa Müntener
- Jessica Nänny
- Mario Tarreghetta

1/2 Orange

- Gino Bopp
- Nico Brunner
- Vince Käser
- Luca Pichierrri
- Lukas Hengartner
- Christophe Koch

Orange

- Tobias Meier
- Erik Steiner

Andreas Wisler



Die stolzen Träger der neuen Gurte

Gelungener Abschluss im Judo

20.12.2006

Am 20. Dezember, im letzten Judotraining in diesem Jahr, fanden noch zwei Gelb-Gurt-Prüfungen statt. **Melanie Achermann** und **Peter Anliker** traten an, um das Gelernte zu zeigen. Beide waren dementsprechend aufgeregt und auch körperlich etwas angeschlagen.

Nichtsdestotrotz zeigten beide eine **tadellose Prüfung**. Die zehn Techniken wurden sehr schön vorgezeigt, mal klassisch schulmässig, mal in dynamischer, kämpferischer Variante. Nach den **Würfen im Stand** mussten auch die **Techniken am Boden** vorgezeigt werden. Dies stellte für beide kein Problem dar, gehört dies doch schon von Anfang zum Einmaleins im Judo.

Doch nicht genug, Eric Claude, der die Prüfungen abgenommen hatte, wollte es noch genau wissen. Für den **Theorieteil** hat er «schwierige» Fragen vorbereitet. Zum Glück gab es jeweils vier mögliche Antworten zur Auswahl. Das Publikum durfte aber nicht befragt werden. Die Fragen sind zur allgemeinen Weiterbildung diesem Artikel angehängt.

Auch diese Hürde meisterten die beiden mit Bravour und durften voller Freude den neuen Gurt in Empfang nehmen.

Herzliche Gratulation den Beiden zur bestandenen Prüfung.

Andreas Wisler

Theorieteil Kyu-Prüfungen Melanie und Peter

Oder: das kleine Judo-Einmaleins nach Eric Claude. Auflösung: Trainer fragen wenn nötig :-)



FRAGE 1

Was heisst Judo?

1. Nahkampf.
2. Der sanfte Weg.
3. Kriegstechnik.
4. Japanischer Fisch.

FRAGE 2

Was bedeutet es, wenn der Kampfrichter folgende Bewegungen ausführt?

1. Schaut her, hier bin ich!
2. Alea iacta est!
3. Unterarmnässe? Dank Ippon-Spray kein Problem.
4. Ippon (Punkt - vorzeitiger Sieg).

FRAGE 3

Wie verhält sich ein Judoka, wenn der Kampfrichter zu ihm «Hajime» sagt?

1. Er wünscht freundlich «Gesundheit» und winkt seiner «Freundin».
2. Er lehnt dankend, aber bestimmt ab.
3. Er wartet ab, was sein Gegner macht und tut dann genau das Gegenteil.
4. Er beginnt zu kämpfen.

FRAGE 4

Was ist «kake»?

1. Richard Trautmann hat einen Kampf verloren und ärgert sich...
2. Ein japanischer Reisschnaps.
3. Die Wurfausführung.
4. Das, was Hundchen gern auf der Strasse liegen lässt.

FRAGE 5

Wer ist der Gründer des Judo?

1. Herr Wakabe Bonsai.
2. Herr Jigoro Kano.
3. Herr O-Soto-Gari.

4. Herr Fujiyama.

FRAGE 6

Was bedeutet es, wenn der Kampfrichter folgende Bewegungen ausführt?

1. Waza-Ari (1/2 Punkt).
2. So klein war ich mal.
3. Komm, Sirtaki tanzen.
4. Da, einer der letzten wild lebenden Waza-aris!

FRAGE 7

Wie nennt man die Gradierungsstufe eines Schwarzgürtels?

1. Dan.
2. Kendo.
3. Kyo.
4. Geisha.

FRAGE 8

Was bedeutet es, wenn der Kampfrichter folgende Bewegungen ausführt?

1. Noch ein Whisky-Koka bitte.
2. Hugh, ich habe gesprochen.
3. Auch die Innenfläche tadellos sauber.
4. Koka (kleiner Vorteil).

FRAGE 9

Was ist ein Judogi?

1. Männliche Geisha.
2. Ein kleiner schlitzäugiger Japaner, der den Kämpfern den Gürtel bindet.
3. Ein koreanisches Nationalgericht.
4. Der Judoanzug.

FRAGE 10

Was heisst Schüler-Grad?

1. Kendo.
2. Gari.



3. Goshi.
4. Kyu.

FRAGE 11

Was bedeutet Ritzurei?

1. Fegen.
2. Gruss im Stehen.
3. Werfen.
4. Gruss im Knien.

FRAGE 12

Was bedeutet Dir der Name Jigoro Kano?

1. Karatemeister, Tokio 1964.
2. Gründer des Kodokan-Instituts in 1882.
3. Gründer der Japanische Schule.
4. Erster Olympischer Judomeister in 1964.

Eric Claude

Termine

- 04.02.2007 Gastturnier Züri Oberland Cup 2007, Wetzikon
- **12.03.2007 Freundschaftswoche**
In allen Trainings in dieser Woche dürfen Freundinnen und Freunde kostenlos ein Training besuchen. Einfach Trainer mitnehmen und viel Spass erleben!
- **16.03.2007 Mitgliederversammlung**
- 29.03.2007 Trainersitzung
Beginn 20 Uhr, Rest. Rütli, Dietlikon
- 01.04.2007
Gastturnier Züri Oberland Cup 2007, Uster
- 07.05.2007 Training für Trainer
Start: 20 Uhr, Thema: Spielformen (Andreas Wisler)
- 17.06.2007 Gastturnier Züri Oberland

Cup 2007, Wetzikon

- **30.06.2007 NEU Prüfungstag (Samstag)**
- 28.10.2007 Gastturnier Züri Oberland Cup 2007, Uster
- 29.10.2007 Training für Trainer
Start: 20 Uhr, Thema: Krafttraining ohne Geräte (Peter Anliker)
- **24.11.2007 NEU Prüfungstag (Samstag)**

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 Ju-do 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 2007

Montag:	<i>1815-1945</i>	Kinder (<i>Stufe II</i> Halbgelb, Gelb) Trainer: Roger Schwyter
	<i>2000-2130</i>	Judo Erwachsene: Freies Training (Kata)
Dienstag:	<i>1815-1945</i>	Kinder Ju-Jitsu Trainer: Robert Sellaro
	<i>2000-2130</i>	Ju-Jitsu Erwachsene Trainer: Roberto Sellaro



Mittwoch: 1715-1815 Kinder (*Stufe I*
Weiss, Halbgelb)
Trainerin: Sabrina Rocha

1830-1955 Kinder (*Stufe*
IV ab Gelb)
Trainer: Andy Deller

2000-2130 Erwachsene
Trainer: Andreas Wisler

Donnerstag: 1815-1945 Kinder (*Stufe III*
Halbgelb, Gelb)
Trainer: Sandro Müller

2000-2130 Karate
Erwachsene
Trainer: Peter Anliker

• 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)
Grüntalstr. 22 052 320 91 20 (G)
8405 **Winterthur** 079 282 88 89
E-Mail: andreas.wisler@jkw.ch

Telefonliste

Trainer

• ANLIKER Peter
Sunnige Hof 32 044 321 34 66 (P)
8051 **Zürich** 079 394 92 59
E-Mail: peter.anliker@jkw.ch

• CLAUDE Eric
Unterdorfstr. 75 052 345 18 62 (P)
8311 **Brütten** 043 388 72 34 (G)
E-Mail: eric.claude@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

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 Wo-
che Juni und Dezember.