



## Inhaltsverzeichnis

<b>Editorial</b>	<b>2</b>
<b>Aus dem Vereinsleben</b>	<b>3</b>
Judo- und Ju-Jitsu-Weekend in Haslen für Kinder vom 16. - 18. Mai 2008	3
Training mit Marco Limacher 25.9.2007	4
Abwechslungsreiches Freundschaftsturnier 29.9.2007	5
Führung durch die Westumfahrung 8.10.2007	7
Schülerturnier 3.11.2007	8
Erfolgreiche Prüfungen 24.11.2007	10
Training mit Otto Fend 21.11.2007	10
Kuatsu-Kurs 1.12.2007	11
Samichlausfeier 14.12.2007	13
<b>Aus dem SJV</b>	<b>14</b>
Projekt SJV 2016	14
<b>Termine</b>	<b>15</b>
<b>Trainingsplan</b>	<b>16</b>
<b>Telefonliste</b>	<b>17</b>

## Editorial

Bereits geht wieder ein Jahr zu Ende, ein spannendes und abwechslungsreiches Jahr für den Judokai Wallisellen. 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 Zusammenarbeit.

Allen Mitgliedern, den Kindern und ihren Eltern **wünsche ich für das neue Jahr alles Gute, beste Gesundheit und viele spannende Augenblicke.**

Diese Ausgabe ist wiederum gespickt mit diversen Berichten aus dem vergangenen halben Jahr. Geniesst die Momente beim Lesen und lasst euch an die Ereignisse zurückerinnern.

Im letzten Jahr haben wir zweimal alle **Prüfungen in Karate, Judo und Ju-Jitsu** zusammengelegt. Zurückblickend war dies eine gute Idee, welche bei allen Beteiligten auf positives Echo stiess. Die Trainer haben daher an der letzten Trainersitzung beschlossen, dies auch im 2008 so beizubehalten. Bitte merkt euch bereits jetzt die beiden Daten vor.

Doch auch die Zukunft bringt wieder neue, spannende und abwechslungsreiche Momente. Ein Highlight ist sicherlich das **J+S-Weekend** in den Glarner Bergen. Es findet vom **16. bis 18. Mai 2008** statt. Bereits haben sich elf Kinder für eine Teilnahme interessiert. Die definitive Anmeldung und weitere Informationen sind diesen Clubnachrichten beigelegt. Ich freue mich über eine rege Teilnahme.

Auch auf Seiten des Schweizerischen Judo- und Ju-Jitsu Verband tut sich Einiges. Mit dem **Projekt «SJV 2016»** sind die Weichen in eine neue Zukunft gestellt worden. Eine Arbeitsgruppe, in welcher ich ebenfalls mitarbeiten durfte, hat die Rahmenbedingungen, Möglichkeiten und Risiken erarbeitet und diese vor kurzem allen Vereinen zur Prüfung und Diskussionsgrundlage vorgestellt. Definitiv abgestimmt wird an der kommenden Mitgliederversammlung vom 31. Mai 2008. Einige erste Informationen sind in diesen Clubnachrichten enthalten. Bei weiteren Fragen oder Interessen kann ich gerne das gesamte Konzept per E-Mail zustellen. Eine E-Mail an mich genügt.

An der letzten SJV-Delegiertenversammlung haben die anwesenden Vertreter beschlossen, die **Verbandsgebühren** um 10 Franken zu erhöhen. Da dies per sofort in Kraft gesetzt wurde, beträgt die Erhöhung für das Jahr 2007 7.50 Franken. Somit betragen die Abgaben für den Verband für alle jugendlichen und erwachsenen Mitglieder des Judokai Wallisellen mit Jahresmarke 52.50 Franken (45 Franken für das Jahr 2008 und 7.50 Franken rückwirkend für das Jahr 2007).

Neu erhält jedes Mitglied die **Zeitschrift «Dojo»** druckfrisch nach Hause geschickt. Diese erscheint viermal pro Jahr. Leider erhalten einige Familien die Zeitschrift mehrfach. Der SJV arbeitet daran, dieses Problem schnellstmöglich zu beheben.

Nun wünsche ich viel Spass beim Lesen dieser Ausgabe und freue mich, euch wieder auf den Tatamis anzutreffen.

Sportliche Grüsse

*Andreas*



## Aus dem Vereinsleben

### Judo- und Ju-Jitsu-Weekend in Haslen für Kinder vom 16. - 18. Mai 2008



Sehr geehrte Eltern,  
Liebe Kinder,

Nach einer längeren Pause führt der der Judokai Wallisellen dieses Jahr wieder das begehrte Judo- und Ju-Jitsu-Weekend in den Glarner Bergen durch. Wir freuen uns, auch in diesem Jahr viele Kinder an einem etwas anderen Ort trainieren zu dürfen!

Teilnahmebedingungen:	ab 9. Altersjahr (1999); Ausnahmen bewilligt der Trainer
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmer
Teilnehmerzahl:	beschränkt auf 20 (nach Eingang Poststempel)
Anmeldungen:	schriftlich an Judokai Wallisellen, Andreas Wisler, Postfach 407, 8304 Wallisellen
Unkostenbeitrag:	CHF 80.- pro Teilnehmer; 2. Kind der gleichen Familie CHF 60.- CHF 120.- für Nicht-Vereinsmitglieder (zahlbar bis 1. Mai 2008 direkt beim Trainer)
Treffpunkt:	Freitag, 16. Mai 2008 um 13:30 Uhr beim Bahnhof Wallisellen
Rückkehr:	Sonntag, 18. Mai 2008 um 17:07 Uhr
Anmeldeschluss:	1. Mai 2008

Ausser den üblich benötigten Utensilien müssen unbedingt folgende Artikel in den Rucksack:

- Wander- oder gute Turnschuhe zum Marschieren (45 Minuten)
- Hausschuhe
- Schlafsack (Wolldecken vorhanden)
- Taschenlampe (kein Strom vorhanden)
- Regenschutz
- sep. Tasche mit Judogi, Frottétuch und Duschmittel (absolutes Muss)

**Infolge der J+S-Vorschriften beginnt das Lager bereits am Freitag. Daher müssen die Kinder am Freitagnachmittag vom Schulunterricht dispensiert werden.** Jeder Lehrer besitzt die Kompetenz, seinen Schülern pro Jahr während 2 Tagen – ohne die Schulpflege zu kontaktieren – freizustellen. Wir sind auf die

Kooperation der Lehrer angewiesen und bitten jeden Teilnehmer, das Anmeldeformular von seinem Lehrer unterschreiben zu lassen.

Wichtig ist ebenfalls, dass wir über gesundheitliche Probleme und/oder Medikamente informiert sind (auf der Anmeldung bitte angeben).

Freundlich grüsst

Andreas Wisler

Präsident

Judokai Wallisellen

## Training mit Marco Limacher 25.9.2007



Die fröhlichen Teilnehmer

Am 25. September durften wir in unserem Dojo Marco Limacher willkommen heissen. Zusammen mit unseren Gästen aus Uster erlebten wir spannende zwei Stunden.

Der diplomierte Ju-Jitsu-Trainer (4. Dan JJ, 2. Dan J) baute sein Training schrittweise auf. So waren die Anfangsbewegungen gar nicht mal so schwer. Doch mit gesteigerter Geschwindigkeit und versetzt mit einem Uke zusammen, fangen die Probleme an und schon ist man aus dem Takt.

An diese Grundbewegungen wurden im Anschluss Würfe und Hebeltechniken angehängt. Spannend, wie aus einfachsten Techniken komplexe Abläufe entstehen, die effektiv und schnell eingesetzt werden können. Doch erst unter erschwerten Bedingungen zeigt sich, ob die Technik wirklich verstanden wurde.

Mit seiner ruhigen Art konnte uns der **dreifache Schweizermeister und Natitrainer** einige neue Techniken beibringen und bestätigte eindrücklich, wie Ju-Jitsu Spass machen kann.

*Andreas Wisler*



## Abwechslungsreiches Freundschaftsturnier 29.9.2007

Am Samstag, 29. September, lud der Judokai Wallisellen zum zweiten Mal in diesem Jahr zu einem Freundschaftsturnier ein. Vier Vereine folgten der Einladung und 38 Kinder standen pünktlich um 10 Uhr auf den Tatamis (Matten). In der Folge konnten die ebenfalls zahlreich anwesenden Eltern, Bekannten und Verwandten spannende Zweikämpfe verfolgen.

Von den Kleinsten bis zu den Grössten zeigten alle, was sie bis jetzt gelernt hatten. Sehr schnell kann es passieren, nur eine Sekunde unaufmerksam, und schon liegt man am Boden. Jedoch ist es mit einem Kampf nicht vorbei. In sieben Gewichtskategorien traten die Kinder gegeneinander an. So konnte jedes Kind fünf Kämpfe bestreiten.

Ziel der Freundschaftskämpfe ist es, den Kindern auf abwechslungsreiche Weise das Anwenden der Judotechniken unter erschwerten Bedingungen beizubringen und so den Spass am Kämpfen zu fördern. In einer lockeren Atmosphäre gelang dies toll und alle konnten dabei etwas für den eigenen Judo-Stil lernen.

Trotz ganzem Körpereinsatz aller gab es keine Verletzungen. Getreu dem Motto «Judo – der sanfte Weg», wurden die Würfe sauber ausgeführt und die Gegnerin oder der Gegner kontrolliert auf den Boden geworfen. Manchmal reichte die Wurfausführung jedoch nicht zu einem Ippon (10 Punkte, Sieg der Begegnung), sondern der Kampf musste am Boden weitergeführt werden. 25 Sekunden lang muss dann der andere kontrolliert am Boden festgehalten werden.

Nach etwas mehr als drei Stunden waren die Zweikämpfe durch und die Rangverkündigung stand an. Da in den 2 Minuten Kampfzeit nicht alle Begegnungen mit 10 Punkten beendet wurden, gab es noch die eine oder andere Überraschung und man durfte doch noch auf dem Podest stehen. Die Rangliste und Bilder sind unter [www.jkw.ch](http://www.jkw.ch) abrufbar.

## Rangliste

### Gruppe A

1. Samuel Harabi, Wipkingen
2. Rachele Hünenberger, Wallisellen
3. Timo Hirsch, Affoltern
4. Raphael Fischer, Affoltern
5. Alessia Gubello, Affoltern
6. Manuel Keller, Affoltern

### Gruppe B

1. Jonathan Cheybani, Diessenhofen
2. Julian Schmid, Diessenhofen
3. Raphael Vuilleumier, Diessenhofen
4. Severin Keller, Affoltern
5. Tim Knuth, Wallisellen
6. Leon Geertsen, Wallisellen

## Gruppe C

1. Adrian Cheybani, Diessenhofen
2. Anina Mühlemann, Diessenhofen
3. Benjamin Kern, Volketswil
4. Franziska Hummel, Diessenhofen
5. Noah Orlando, Affoltern
6. Sebastian Studer, Wipkingen

## Gruppe D

1. Toni Hummel, Diessenhofen
2. Joe Räbsamen, Diessenhofen
3. János Sablatura, Wallisellen
4. Andy Anliker, Wallisellen
5. Helena Rosa, Wipkingen
6. Silas Strucken, Wallisellen

## Gruppe E

1. Damian Schmid, Diessenhofen
2. Eric Mühlemann, Diessenhofen
3. Nadja Eggenberger, Volketswil
3. Jason Schuppisser, Wallisellen
5. Riario Bergamaschini, Wallisellen
6. Max Städeli, Affoltern

## Gruppe F

1. Alessandro Kathan, Wallisellen
2. Chiara Macchiazzano, Affoltern
3. Luca Buser, Volketswil
4. Melanie Meister, Volketswil

## Gruppe G

1. Jordan Michalk, Affoltern
2. Diemo Schneebeili, Volketswil
3. Lucius Bachmann, Affoltern
4. Lukas Grässle, Volketswil

*Andreas Wisler*



Ein schöner Selbstfaller

## Führung durch die Westumfahrung 8.10.2007

Am 8. Oktober führte uns Christian Krismer durch die Katakomben der Westumfahrung. Witzig, wenn alle rechts abbiegen müssen, aber selber darf man durch die Absperrung geradeausweiter.

Von der Leitstelle am Ende des Aeschertunnels aus, liefen wir durch den gesamten Tunnel bis zur Reppischtalbrücke. Ohne es zu bemerken unterquerten wir diese. Auf der anderen Seite begutachteten wir im Freien die Naturschutzmassnahmen, wie z.B. die Kästen für Fledermäuse.



Unglaubliche Grössenordnungen! Wir besuchten v.a. den unteren Teil.

Auch unter dem Boden gab es viel zu sehen. Aufwendige Massnahmen zum Reinigen, Entkalken und für Wartungsarbeiten wurden bereits getätigt und vorgesehen. Gar nicht so einfach, an alles zu denken. Da war es nicht erstaunlich, dass Christian von einigen Nachbesserungen erzählen konnte (oder musste).

Der zwei Kilometer lange Rückweg war nicht mehr so locker, ging es nun doch stetig bergauf. Nichtsdestotrotz lieferten sich einige eine Jagd durch die engen Röhren.

Bei einem gemütlichen Beisammensein im Werkhof Urdorf erzählte uns Christian weitere interessante Geschichten rund um die Tunnels von Zürich und musste viele Fragen beantworten.

Vielen Dank für die interessante Führung. Wir sind schon sehr gespannt auf den Üetlibergtunnel.

Weitere Informationen sind unter <http://www.westumfahrung.ch/> abrufbar.

*Andreas Wisler*

## Schülerturnier 3.11.2007

Am Samstag 3.11. fand in unserem Dojo die traditionelle interne Schülermeisterschaft statt. Vor allem jüngere Teilnehmer hatten sich angemeldet, die so ihre ersten Wettkampferfahrungen machen konnten. Um den älteren Teilnehmern ebenfalls interessante Kämpfe zu ermöglichen, wurden zwei Pools gebildet, in denen jede(r) gegen jede(n) kämpfen konnte. Die Sieger der beiden Gruppen wurden am Schluss aus den erkämpften Punktzahlen berechnet.

In der Pause konnten sich die Kinder und Eltern am feinen Kuchenbuffet erfreuen ; zudem sorgte Guido Crugnola mit seinen hochkarätigen Sandwiches ebenfalls für «Boden» im Magen.

Nach der Pause ging es mit der Kategorie «Open» weiter. In dieser Kategorie gibt es keine Gewichtsklassen, was natürlich zu teils ungleichen Kämpfen führt. Dies tat der guten Atmosphäre allerdings keinen Abbruch. Gespannt beobachteten Trainer und Angehörige, wer jeweils eine Runde weiterkam und freuten sich über jeden erkämpften Punkt. Da diese Punkte bei einigen Kämpfen nicht so zahlreich fielen, hatte der Kampfrichter Eric Claude keine leichte Aufgabe. Nicht selten musste er eine schwierige Entscheidung treffen oder sogar den Kampf verlängern.

Nach dem Open fand die Rangverkündigung statt. Das erste Mal konnten Fotos in erstklassigen Lichtverhältnissen geschossen werden, da unser Vizepräsident Peter Anliker extra Zusatzlicht installiert hatte. Diese Fotos können wie immer unter <http://www.jkw.ch> angesehen werden. Auch wer nicht gewonnen hatte, bekam für den Teil nach Gewichtsklassen eine Medaille und für das Open einen Trostpreis.



Ein prächtiger O-Soto-Gari

Als Zückerchen wurde wie jedes Jahr ein Technikerpreis für die beste Technik verliehen. Für dessen Verleihung wird von den Trainern und Experten jeweils darauf geachtet, wie sauber, schnell und abwechslungsreich Techniken an- und durchgesetzt werden. Jason Schuppisser überzeugte die Jury und konnte den Pokal verdient nach Hause nehmen.

## Rangliste

### Teil nach Gewichtsklassen

#### Gruppe 1 (27-32 kg)

1. Jessica Nännny
2. Vanessa Müntener
3. Tim Knuth



4. Lorena Casasola
5. Gillian Nänny
6. Leon Geertsen

## Gruppe 2 (32-48 kg)

1. Alessandro Kathan
2. Manuel Hufmann
3. Jason Schuppisser
4. János Sablatura
5. Andi Anliker
6. Silas Strucken

## Open

1. Alessandro Kathan
2. Vanessa Müntener
3. Gillian Nänny



Kontrolle nach dem Wurf ist wichtig

Wir danken allen Helferinnen und Helfern für ihren Einsatz für dieses abwechslungsreiche und unfallfreie Turnier. Für das nächste Mal hoffen wir auf mehr Teilnehmer.

*Andy Deller*



Die glücklichen Sieger v.l.n.r:  
Jason Schuppisser (Technik) und die Gewinner des Open  
(Gillian Nänny 3. Rang, Alessandro Kathan 1. Rang, Vanessa Müntener 2. Rang)



## Training mit Otto Fend 21.11.2007

Am 21. November stand das zweite Spezialtraining auf der Agenda. Otto Fend, Träger des sechsten Dan und einer der bekanntesten Trainer im deutschsprachigen Raum, begrüßte die zahlreich anwesenden Judokas und startete sogleich mit spielerischen Übungen zum Aufwärmen. Es dauerte nicht lange, bis alle nicht nur warm, sondern heiss hatten.

Viele Techniken wurden in den zwei Stunden nicht geübt, aber diese hatten es in sich. Das richtige Gleichgewichtbrechen und ein korrekter, schwungvoller Eingang, und der Gegner fliegt in hohem Bogen auf den Boden. Dass es nicht nur bei Otto phänomenal aussah, konnte jeder gleich selber überprüfen.

Nicht alle Techniken wurden so ausgeführt, wie sich Otto dies vorstellte und er musste einige Anpassungen und Korrekturen anbringen. Doch mit etwas Hilfe klappte es dann doch noch.

Wer Otto kennt, weiss, dass auf jeden Fall eine «verzwickte» Technik am Boden folgt. Auch bei uns war dies so. Kommentarlos zeigte er einen Übergang vom Böckli in einen Festhalter mit Hebel. Doch auch nach drei oder vier Wiederholungen, klappte es nur bei Peter auf Anhieb. Doch Otto liess uns nicht hängen und jeder durfte am Schluss ein Highlight mit in den Technikrucksack nehmen.

Andreas Wisler

## Erfolgreiche Prüfungen 24.11.2007

Am letzten Samstag im November fanden zum zweiten Mal in diesem Jahr die Gürtelprüfungen für alle drei Sportarten, Judo, Ju-Jitsu und Karate auf der Agenda.

Den Beginn machten um zehn Uhr die Kinder mit **Ju-Jitsu**. Die sechs Mädchen zeigten ein schönes Programm und bewiesen, dass auch Sie sich mit Bravour wehren können. Die Fortsetzung machte unser Vize-Präsident Peter Anliker. Seine Prüfung zum grünen Gurt (3. Kyu) dauerte etwas länger, sind doch viele Abwehren, z.B. gegen Handgelenke, Schläge und Würger zu zeigen. Zum Abschluss musste er sich gegen drei Gegner gleichzeitig zur Wehr setzen. Im Fighting gegen seine Partnerin musste er unter erschwerten Bedingungen die gelernten Techniken zeigen. Alle sieben Prüflinge durften danach verdient einen neuen Gurt in Empfang nehmen.

Nach dem Ju-Jitsu folgte **Karate**. Zwei Kandidaten traten an, um ihr Programm zu zeigen. Viele Schläge und Fusstritte mussten gezeigt werden. Die Kür war am Schluss die Kata, ein genau definierter Ablauf, bei welchem alle Techniken fehlerfrei gezeigt werden müssen. Nach alten Überlieferungen werden auch heute noch die Techniken präsentiert. Hier kommt es nicht nur auf die Ausführung an, sondern auch auf die Bewegungen, die Blickrichtung, die Haltung, usw. Gar nicht so einfach. Eine Stunde später durften die beiden Karatekas ihren neuen Gurt entgegen nehmen.

Den Abschluss des Prüfungstages machten die **Judo**-Prüfungen. Zuerst waren wiederum die Kinder an der Reihe. Halb-Gelb, Gelb, Halb-Orange und eine Halb-Grün Prüfung durften von den beiden Experten abgenommen werden. Klar ersichtlich war, wie sich das Niveau von Gurt zu Gurt steigert. Die zwölf Kinder hatten sich gut vorbereitet und präsentierten in der Folge die geforderten Techniken. Das Highlight war sicherlich die fehlerfreie Halb-Grün Prüfung von Florian Siegwart. Alle verlangten Techniken wurden sauber und schwungvoll ausgeführt. Die beiden Senseis waren mit den gezeigten Leistungen zufrieden und verteilten die neuen Gürtel an die strahlenden Kinder.

Zu guter letzt stand noch einmal Peter Anliker auf den Tatamis. Nebst Ju-Jitsu wollte er es auch im Judo wissen und zeigte das Orange-Programm. Obwohl die Messlatte hoch gesteckt wurde, waren die Techniken



sauber ausgeführt. Der letzte Gurt an diesem abwechslungsreichen Samstag wechselte nach einer halben Stunde den Besitzer.

Herzliche Gratulation allen Kandidatinnen und Kandidaten zur bestandenen Prüfung.

## **Ju-Jitsu**

Mansi Tiwari, Halb-Gelb

Florina De Carli, Halb-Gelb

Tanvi Tiwari, Halb-Gelb

Debi De Carli, Halb-Gelb

Lena Peterlechner, Halb-Gelb

Valentina Mion, Halb-Gelb

Peter Anliker, Grün

## **Karate**

Marcel Kunz, Gelb

Stefan Kunz, Orange

## **Judo**

Jason Schuppiser, Halb-Gelb

Abhishek Doré, Halb-Gelb

Leon Geertsen, Halb-Gelb

Tim Knuth, Halb-Gelb

Silas Strucken, Gelb

Lorena Casasola, Gelb

Gillian Nänny, Gelb

Andy Anliker, Gelb

Remo Tarregghetta, Orange

Vanessa Müntener, Orange

Jessica Nänny, Orange

Florian Siegwart, Halb-Grün

Peter Anliker, Orange

*Andreas Wisler*

## **Kuatsu-Kurs 1.12.2007**

Am ersten Dezember gaben unser Präsident Andreas Wisler, Kuatsu-Instruktor SJV, und Isabella Fenner vom Spitexdienst Dietlikon, in Glattbrugg einen Kuatsu-Kurs. Kuatsu heisst wörtlich übersetzt «Technik des Lebens» oder «Wiederbelebung». In der Praxis ist dabei die erste Hilfe auf der Matte gemeint, speziell

angepasst an unsere Kampfsportarten. Die «normale» erste Hilfe, wie man sie zum Beispiel in einem Nothelferkurs lernt, ist aber ebenfalls Bestandteil von Kuatsu.

So begann der Kurs auch gleich mit einer Alltagssituation: ein Teilnehmer brach scheinbar grundlos zusammen. Richtig profimässig reagierte ein nebenstehender Teilnehmer, sprach den «Bewusstlosen» an, brachte ihn in die Seitenlagerung und gab die Anweisung zur Alarmierung des Notrufs 144. Da diese Lagerung von zentraler Wichtigkeit ist, wurde sie im Anschluss ausgiebig geübt, mit schweren und leichten Personen, mit und ohne Kopfverletzung, auf dem Bauch oder Rücken liegend.



Instruktor Andreas Wisler und sein erstes Opfer

Der nächste Schritt, Beatmung und Herzmassage, wurde ebenfalls gezeigt und geübt. Hier stellt sich natürlich immer die Frage, wie gut man das erlernte Wissen in einer Notsituation auch anwenden kann. Sicher ist aber, dass man nicht anwenden kann, was man nie geübt hat!

Weiter ging es mit typischen Budo-Situationen. Nasenbluten, Bewusstlosigkeit infolge Fallen auf den Kopf, Schlag auf den Solar-Plexus, Würgen sowie Kopfweh aufgrund von Aufschlägen auf dem Boden. Kuatsu hat hier einfache Lösungen, die meistens weiterhelfen. Wichtig ist zu wissen, weshalb jemand bewusstlos am Boden liegt. Ist das nicht bekannt, kommt die bekannte Bewusstlosenlagerung zum Zuge.

Ein ebenfalls häufiges Problem ist eine gestörte Atmung: der Patient kann entweder nicht mehr ein- oder nicht mehr ausatmen. Auch hier gibt es einfache Abhilfen, die auch von Laien durchgeführt werden können und meistens zum Erfolg führen.

Im zweiten Teil gab nun die Fachperson Isabella Fenner ihr Wissen bezüglich Verbänden weiter. Was, wenn jemand am Fingerspitz blutet? Ein Schmetterlingspflaster ist eine gute Antwort. Wie verbindet man ein geschwollenes Handgelenk? In welcher Richtung, wie straff und mit welcher Technik das am besten möglich ist, konnten die Teilnehmer gleich aneinander testen. Interessant waren insbesondere «neue» Sachen wie die Ährentechnik und das Verbinden zum Herz hin. Druckverbände werden übrigens nicht mehr wie im Militär



empfohlen angewendet (also kein Sackmesser draufpressen) – auch hier sieht man, wie sich die Empfehlungen im Laufe der Zeit wandeln.

Die wichtigste Regel, PECH, war nach dem Kurs sicher auch wieder allen klar: Pause (nicht mehr weiterkämpfen), Eis (kühlen), Compression (einbinden) und Hochlagern des betroffenen Körperteils. Nach dem offiziellen Programm standen die beiden Instruktoren für alle Fragen Red und Antwort.

Ich denke, jeder und jede konnte von diesem Kurs wieder etwas Neues mit nach Hause nehmen, aber auch Altes wieder auffrischen - eine gute Gelegenheit! Auch wenn wir natürlich hoffen, dass wir das Gelernte nie anwenden müssen...

*Andy Deller*

### **Samichlausfeier 14.12.2007**

Der Samichlaus hatte eingeladen und 27 Mitglieder folgten am 14. Dezember dieser Einladung ins Restaurant Frieden. Nach einem gemischten Salat polterte es plötzlich vor der Türe und der Samichlaus mit Schmutzli im «Gepäck» stand in der Türe.

Ziemlich verdatterte Gesichter schauten die beiden an. Nachdem kurz die Highlights des zu Ende gehenden Jahrs erwähnt worden waren, schlug der Samichlaus sein dickes Buch auf. In der Folge durften Max, Hans, Eric, Andy, Conny und Peter vortreten. In bestimmter, aber witziger Art wurden die kleineren und grösseren «Sünden» ans Licht gebracht. Doch nicht nur Negatives wurde dabei erwähnt. Vor allem wurden die vielen positiven Erlebnisse und Mitwirkungen verdankt. Aber auch Gratulationen durften überreicht werden: Max und Hans durften vor kurzer Zeit ihren siebzigsten Geburtstag feiern. Nochmals herzliche Gratulation.

Nachdem der Samichlaus mitsamt Schmutzli wieder gegangen waren, überraschte uns Ruth Schneider vom Frieden mit einem feinen Nachtessen. In der Folge blieben alle Anwesenden noch lange sitzen und diverse Gespräche und Diskussionen entstanden. Erst gegen 23 Uhr löste sich die Versammlung auf.

*Andreas Wisler*



## Aus dem SJV

### Projekt SJV 2016

#### Übersicht

Das Entwicklungskonzept «SJV 2016» basiert auf dem Entschluss der Delegiertenversammlung vom 02.06.2007 ein Projekt zu lancieren, welches sich mit der Zukunft des Schweizerischen Judo- & Ju-Jitsu Verbandes beschäftigt und in dessen Rahmen entsprechende konkrete Vorschläge erarbeitet werden sollen. Unter Begleitung der BVM (Beratergruppe für Verbandsmanagement) wurde diese Vorgabe in den vergangenen Monaten durch eine Arbeitsgruppe umgesetzt.

#### Zielsetzungen

Bei der Erarbeitung des Entwicklungskonzeptes wurden folgende Zielsetzungen verfolgt:

- Die Mitarbeiter des SJV, Mitglieder des SJV sowie die angeschlossenen Judo- und Ju-Jitsukas sollen künftig eine gemeinsame Vision verfolgen. Diese basiert auf einem Grundverständnis darüber, welche Werte mit dem Judo & Ju-Jitsu verbunden sind und welche verschiedenen Ausprägungen feste Bestandteile im Judo & Ju-Jitsu sind.
- Der Verband orientiert sich verstärkt an den Bedürfnissen seiner Mitglieder sowie den angeschlossenen Judo- und Ju-Jitsukas. Entsprechend sollen künftig die Bereiche Schul-, Freizeit- und Breitensport stärker gefördert und in der Struktur entsprechend abgebildet werden.
- Die Koordination zwischen den einzelnen Abteilungen und Bereichen des SJV muss gestärkt, die Effizienz und Effektivität erhöht werden.
- Der Verband soll künftig nach modernen Grundsätzen der Corporate Governance (Grundsätze und Regeln zur Leitung und Kontrolle von Organisationen) geführt werden.

#### Massnahmen / Strukturänderungen

Zur Erreichung obiger Ziele werden im vorliegenden Konzept entsprechende Massnahmen und Strukturänderungen vorgeschlagen. Die Wichtigsten sind:

##### Gewaltentrennung

Genehmigungs- und Kontrollfunktion, strategische Führung sowie operative Umsetzung sollen klar voneinander getrennt werden. Die Mitgliederversammlung agiert als Parlament und bestimmt über die langfristige Ausrichtung des Verbandes. Der Vorstand ist beauftragt, den Verband gemäss diesen Vorgaben zu führen und bildet die Regierung des SJV. Ergänzt wird der Vorstand in dieser Funktion durch einen Erweiterten Vorstand. Dieser setzt sich aus den Vertretern der Kantonal-, Regionalverbände sowie des Vorstandes zusammen und verabschiedet, als wichtigste Kompetenz, die jeweilige Jahresplanung sowie Budget. Die operative Umsetzung dieser Planungen obliegt der Geschäftsleitung.

##### Gliederung des Verbandes nach Aufgaben anstatt nach Sportarten

Synergiepotentiale zwischen Judo & Ju-Jitsu sollen besser genutzt und wo möglich auf eine parallele



Struktur verzichtet werden. Entsprechend sollen sportartenunabhängige Aufgaben (z.B. die Organisation eines Verbandsurses) künftig durch eine Abteilung wahrgenommen werden.

## **Einführung von Fachgruppen**

Die Fachgruppen haben grundsätzlich den ständigen Auftrag, Konzepte, Planungen sowie Massnahmen in ihrem Bereich auszuarbeiten. Die Umsetzung dieser Vorgaben wird durch die Mitarbeiter der entsprechenden Abteilungen vorgenommen.

## **Erhöhung & Bündelung der Ressourcen im Bereich Verbandsmanagement, Marketing/Kommunikation**

Um diese Aufgaben sinnvoll wahrnehmen zu können, sollen die Ressourcen in den entsprechenden Bereichen erhöht und gebündelt werden. Konkret ist eine stufenweise Erhöhung um 0.5 Stellen sowie eine Konzentration der Geschäftsstelle auf einen Ort vorgesehen.

## **Finanzierung**

Die im Konzept vorgeschlagenen Massnahmen respektive Strukturen lassen sich mit dem aktuellen Lizenz- und Mitgliederbeitragssystem (inkl. deren Höhe) finanzieren. Zudem wird mit den vorgeschlagenen Änderungen angestrebt, mehr Mittel aus bestehenden (z.B. Erhöhung der Anzahl Lizenznehmer durch attraktivere Leistungen) sowie zusätzlichen (Sponsoring) Finanzierungsmöglichkeiten generieren zu können.

*Zusammengefasst von Andreas Wisler*

## **Termine**

Fr 11.01.2008	Vorstandssessen, Rest. Frohsinn, Glattbrugg
So 03.02.2008	Nachwuchscup 2008, Wetzikon
Mo 03.03.2008	Training für Trainer Start: 19:30 Uhr, Thema: Judo-Techniken, Leitung: Roger
Fr 14.03.2008	JKW Mitgliederversammlung 2008
Do 27.03.2008	DV Mira
Mo 31.03.2008	Trainersitzung 20:00 Uhr, Rest. Rütli
So 06.04.2008	Nachwuchscup 2008, Uster
Fr 16.-So 18.05.2008	J+S Trainingsweekend, Haslen Weitere Informationen und die Anmeldung sind beim Trainer erhältlich.
So 15.06.2008	Nachwuchscup 2008, Wetzikon
Sa 28.06.2008	Prüfungstag
Sa 05.07.2008	Schweizermeisterschaft Ju-Jitsu 2008, Stadthalle Bülach SEM Duo System und Fighting System
So 21.09.2008	Nachwuchscup 2008, Uster
Sa 22.11.2008	Prüfungstag



## Trainingsplan

Montag: 1745-1915 Judo Kinder (Stufe I Halbgelb, Gelb)  
Trainer: Roger Schwyter

2000-2130 Freies Training für alle Stufen und Sportarten

Dienstag: 1815-1945 Ju-Jitsu Kinder  
Trainer: Robert Sellaro

2000-2130 Ju-Jitsu Erwachsene  
Trainer: Roberto Sellaro

Mittwoch 1815-1945 Judo Kinder (Stufe III ab Gelb)  
Trainer: Andy Deller

2000-2130 Judo Erwachsene  
Trainer: Andreas Wisler

Donnerstag: 1815-1945 Judo Kinder (Stufe II Halbgelb, Gelb)  
Trainer: Sandro Müller

2000-2130 Karate Jugendliche und Erwachsene  
Trainer: Peter Anliker

Freitag 1845-1945 Judo-Kampftraining für Kinder und Jugendliche ab halbgelb  
Trainer: Emil und Roger Schwyter

**Das Kinderkampftraining am Freitag wird ab 26.10.2007 bei genügend Interessenten wieder durchgeführt. Bitte im Dojo in der Liste eintragen.**





## Telefonliste

### Trainer

ANLIKER Peter (Karate) 044 321 34 66 (P)  
Sunnige Hof 32 079 394 92 59 (P)  
8051 **Zürich**  
E-Mail: s. unten

CLAUDE Eric (Judo)  
Unterdorfstr. 75 052 345 18 62 (P)  
8311 **Brütten** 043 388 72 34 (G)  
E-Mail: s. unten

JUD Ernst (Judo) 044 833 37 29 (P)  
Geerenstr. 11 079 469 23 11 (G)  
8305 **Dietlikon**  
E-Mail: s. unten

MÜLLER Sandro (Judo)  
Bahnhofstr. 12  
8304 **Wallisellen** 079 333 55 28 (P)  
E-Mail: s. unten

SELLARO Robert (Ju-Jitsu) 044 273 29 92 (P)  
Mattengasse 50  
8005 **Zürich**  
E-Mail: s. unten

SCHWYTER Emil (Judo) 052 343 47 69 (P)  
Rappenstr. 18  
8307 **Effretikon**  
E-Mail: -

SCHWYTER Roger (Judo) 043 355 84 20 (P)  
Kirchgasse 3  
8332 **Russikon**  
E-Mail: s. unten



## Präsident

WISLER Andreas (Judo)    052 232 11 12 (P)  
Grüntalstr. 22            052 320 91 20 (G)  
8405 **Winterthur**        079 282 88 89 (P)  
E-Mail: s. unten

## Kassier

KELLER Hans              044 830 35 84 (P)  
Im Rebenbuck 2  
8304 **Wallisellen**  
E-Mail: s. unten

## Redaktion

und Postadresse für Beiträge:

DELLER Andreas (Judo)    044 710 65 29 (P)  
Zopfstrasse 2  
8134 **Adliswil**  
E-Mail: s. unten

Redaktionsschluss jeweils in der dritten Woche Juni und Dezember.

**Bemerkung E-Mail:** Die E-Mail-Adressen setzen sich aus vorname.nachname@jkw.ch zusammen.