



## Inhaltsverzeichnis

Editorial.....	2
Aus dem Vereinsleben.....	3
Abschied von Roland Nyffeler 15.03.2010.....	3
Training mit dem Deutschen Bundestrainer Stefan Jacobs 06.04.2010.....	4
Prüfungen Judokai Wallisellen 17.04.2010.....	6
FestiWALL2010 – Demo des JKW am 29.05.2010.....	7
MV-Protokoll 12.03.2010.....	11
Aus dem SJV.....	19
Regeländerungen im Wettkampf («Dojo» 01/2010 Seiten 14-16).....	19
iPhone-App «Judo Gokyo» («Dojo» 01/2010 Seite 19).....	19
Katas im Judo («Dojo» 01/2010 Seite 27).....	20
Termine.....	21
Trainingsplan.....	21
Telefonliste.....	22
Trainer.....	22
Präsident.....	23
Kassier.....	23
Redaktion.....	23
Dojo.....	23



### Editorial

Ein bewegtes erstes halbes Jahr geht bereits wieder dem Ende entgegen. Am 12. März fand die Mitgliederversammlung in einem kleinen Rahmen statt. Die «geschäftlichen» Punkte wurden in kurzer Zeit behandelt. Das Protokoll der Sitzung ist in diesen Vereinsnachrichten abgedruckt sowie auf unserer Homepage verfügbar.

Einige Tage nach der Mitgliederversammlung erreichte uns die traurige Nachricht, dass Roland Nyffeler von uns gegangen ist. Extra für die MV kam er aus dem Ausland zurück, wollte sich zu Hause noch kurz ausruhen und schlief friedlich ein. Wir möchten der Familie nochmals unser herzlichstes Beileid ausdrücken.

Anfangs April besuchte uns der ehemalige Bundestrainer der deutschen Ju-Jitsu-Mannschaft. Das Training war anspruchsvoll, abwechslungsreich und spannend. Die zwei Stunden waren im Nu durch und der eigene Rucksack mit neuen Ideen und Techniken gefüllt. Zu diesem Training sind auf unserer Homepage einige Bilder zu finden.

Ein weiteres Highlight im April waren die Kyu-Prüfungen. Diesmal meldeten sich nicht besonders viele Kandidatinnen und Kandidaten. Daher konnte etwas genauer geschaut werden, ob auch wirklich alles sitzt. Dank der guten Vorbereitung durften im Anschluss alle einen neuen Grad entgegennehmen. An dieser Stelle nochmals herzliche Gratulation zur bestandenen Prüfung.

Ende Mai wurde nach langer Bauzeit das Bahnhofsgebäude MITTIM sowie das neue Feuerwehr- und Werkgebäude offiziell eingeweiht. Am Samstagabend zeigten daher einige Walliseller Vereine ein abwechslungsreiches Programm. Natürlich durfte da der Judokai mit seinen drei Sportarten Judo, Ju-Jitsu und Karate nicht fehlen. In zwanzig Minuten zeigten wir, was wir lernen und können. Das Publikum bedankte dies mit einem langen und lauten Applaus. Auch von diesem Anlass sind Bilder auf unserer Homepage verfügbar.

Leider musste unser traditionelles J+S-Weekend in den Glarner Bergen abgesagt werden. Lediglich drei Anmeldungen trafen ein. Schade, konnten wir nicht mehr Kinder motivieren, einmal abseits des gewohnten Dojos Judo, Ju-Jitsu und Karate zu üben. Da der Hüttenberg bereits reserviert war, verbrachten die Familien Deller und Wisler ein erholsames Wochenende bei strahlend schönem Wetter in Haslen.

Nun wünsche ich allen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sowie allen Eltern wunderschöne, erholsame, sonnige und abwechslungsreiche Ferientage und freue mich auf ein Wiedersehen auf den Tatamis.

Freundlich grüsst euch

*euer Präsident Andreas Wisler*





# Aus dem Vereinsleben

## Abschied von Roland Nyffeler 15.03.2010

Am Freitag, 12. März 2010, kurz vor unserer diesjährigen Mitgliederversammlung, verstarb unser Ehrenmitglied Roland Nyffeler im Alter von 63 Jahren. Der Tod kam für alle überraschend und schnell.

Mit Roland Nyffeler verliert der Judoport eine vielseitige Person. Trotz körperlichem Handicap durfte er den zweiten Dan tragen. Auch neben den Matten setzte er sich unermüdlich für unseren Sport ein (Wer kennt sie nicht, die wunderschönen, kaligraphen Diplome zur DAN-Prüfung). Die Trauerfeier fand am Montag 22. März 2010 in geschlossener Gesellschaft statt.

Seiner Familie möchten wir unser herzlichstes Beileid ausdrücken.

*Vorstand JKW*

In unserem Archiv haben wir den Rückblick auf unser 40-jähriges Bestehen gefunden, welches wir an dieser Stelle gerne nochmals abdrucken.

## Präsident vom 5. März 1982 bis 31. Januar 1992



Im Februar 1981, nach meinem Umzug aus dem Bernbiet nach Dietlikon, trainierte ich zum ersten Mal im Dojo des Judokai, das damals noch ein fensterloser Kellerraum am Schäfligraben war. Schon ein Jahr später, an der GV vom 5. März 1982, übernahm ich vom «Judo-Wolf» (Anmerkung: Hans Wolf) das Präsidentenamt. Für mich waren die nun folgenden zehn Jahre eine Art Freundschaftsvertrag: Ich setzte mich als Präsident bedingungslos ein, während mich meine Judo-Freunde - allen voran Bruno von Arx und Eric Claude - mit unendlich viel Geduld, Nachsicht und Humor zu einem meiner höchsten persönlichen Ziele führten: trotz meiner körperlichen Behinderung den Ersten Dan zu schaffen!

Meine Amtszeit war geprägt von drei grossen Projekten: Erstens galt es, den Judokai finanziell besser zu stellen, was uns in umsichtigen Verhandlungen mit dem Walliseller Gemeinderat auch gelang. Zweitens feierte der Verein am 19. April 1986 mit einem grossen Fest seinen zwanzigsten Geburtstag. Das dritte und grösste Projekt aber nahm, nach jahrelangen Vorverhandlungen schon unter meinem Amtsvorgänger, an der Walliseller Gemeindeversammlung vom 12. Dezember 1988 endlich seinen Lauf, als die Stimmbürger mit 354 gegen 6 Stimmen den Bau unseres neuen Dojos im Hallenbad genehmigten, in welchem schon am 23. Okto-



ber 1989 unser erstes Training stattfand, und das wir am 18. November 1989 einweihten.

Mit der grossen Genugtuung, in meinen zehn Amtsjahren mit der Hilfe meiner Judokai-Freundinnen und Freunde diese stolzen Erfolge erreicht zu haben, gab ich an der GV vom 31. Januar 1992 das Präsidentenamt an Jörg Iseli ab - einem sehr fähigen Nachfolger, den ich sehr schätze und achte.

Roland Nyffeler, zweiter Präsident JKW

### **Training mit dem Deutschen Bundestrainer Stefan Jacobs 06.04.2010**

Am 6. April besuchte uns der ehemalige deutsche Bundestrainer der Ju-Jitsu-Mannschaft Stefan Jacobs. Obwohl er mit dem 6. Dan die Möglichkeit hat, den weiss-roten Gurt zu tragen, bevorzugte er den Schwarzen. Fast dreissig Juukas folgten der Einladung und freuten sich auf ein spannendes Training.



*Stefan Jacobs (li) und Robert Sellaro (re)*

Das Training startete mit einem intensiven Aufwärmen. Neben muskelaufbauenden Übungen durften auch «akrobatische» Techniken versucht werden. Alles sah so leicht aus, aber das Nachmachen war viel schwerer als erwartet. Die Falltechnik wurde nicht «trocken» in Form von Rollen geübt, sondern direkt mit Würfen.

Stefan legte grossen Wert darauf, realistische Techniken zu zeigen. Da nicht im Vorherein klar ist, ob eine Bewegung ein Angriff ist, darf auch nicht unverhältnismässig reagiert werden. Daher wurden alle Techniken so gezeigt, dass einem Angreifer kein Schaden zugeführt wird. Nicht umsonst heisst Ju-Jitsu

die sanfte Kunst. Als erstes musste ein gerader Faustschlag geschickt abgewehrt werden. Als Erstes Körper abdrehen und den Schlag am Körper wegführen. Mit einer schnellen Drehung wird der Angreifer im Anschluss auf den Boden geführt und kontrolliert.

Eine weitere Technik zeigte, wie man sich gegen jemanden verteidigt, der einem am Kragen packt. Auch hier wird nicht sinnlos drein geschlagen, sondern die Kraft des Anderen ausgenutzt, um ihn in eine kontrollierte Position zu bringen. Sollte der Andere den Angriff verstärken, kann er aus dieser Position an den Boden geführt werden.



## Clubnachrichten 2. Semester 2010



Auch ein Angriff am Boden wurde geübt. Ein einfaches, aber schnelles Körperdrehen und der Gegner liegt in einer ungünstigen Position, wo beispielsweise ein Hebel oder ein Würger angesetzt werden kann. Alles muss natürlich schnell gehen, daher wurden die Techniken viele Male wiederholt, bis sie korrekt saßen.

Die zwei Stunden vergingen wie im Fluge. Alle waren begeistert von den neu gelernten Techniken. Nochmals herzlichen Dank an Stefan für das abwechslungsreiche Training.

*Andreas Wisler*

*Stefan Jacobs in Action*



*Die fröhlichen Jiukas nach getaner Arbeit*

## Prüfungen Judokai Wallisellen 17.04.2010

Am Samstag, 17. April fand der erste Prüfungstag des Judokai Wallisellen im 2010 statt. Pünktlich um 10 Uhr startete Patrick Gerber im Karate. Als erstes standen Basisschläge und Abwehren auf dem Programm. Danach folgten Tritte einzeln und in Kombination. Weiter ging es mit Kumite, eine Abfolge von Abwehr und Angriff zusammen mit Gegnerin Conny. Den Abschluss machte eine Kata. Dies ist eine genau vorgeschriebene Bewegungsabfolge aus Schlägen, Abwehren und Tritten. Patrick machte seine Sache gut, und nach einer Viertelstunde konnte er schon seinen wohlverdienten Gurt in Empfang nehmen.



*Auch im Theorieteil waren die Kinder voll bei der Sache*

drei Prüflinge ihren neuen Gurt verdient und freuten sich riesig.

Als Drittes traten die Ju-Jitsu-Anwärter an. Marc Alig zeigt mit Uke (Partner) Dave Gautschi die Prüfung zum Gelbgurt. Ju-Jitsu bedient sich unter anderem aus beiden Welten: Schläge, Tritte und Abwehren aus dem Karate und Würfe aus dem Judo. Ähnlich wie im Karate zeigte Marc die Techniken mal mit, mal ohne Partner. Verschiedene Angriffe, zum Beispiel halten eines oder mehrere Handgelenke, Würfen von vorne und hinten, oder Ohrfeige, mussten rasch pariert werden. Für jeden Angriff hatte Marc eine effiziente Technik parat, um sich zu lösen. Marc Sellaro gratulierte Marc nach einer Viertelstunde zur erstklassigen Prüfung und überreichte ihm den gelben Gurt. Eine solche Qualität ist für eine Gelbgurtprüfung sehr selten!

Als Letzte starteten die Kinder zu ihrer Ju-Jitsu-Prüfung. Nach Abfrage der verschiedenen Positionen (Verteidigung, Abwehr, etc.) und Laufbewegungen waren Würfe gefragt, die auch im Judo Verwendung finden. Festhalter, mit denen der Partner auf dem Boden (auf dem Rücken liegend) kontrolliert werden muss, waren als Nächstes an der Reihe, gefolgt von Technikabfolgen. Das tönt zum Beispiel so: «Age-Uke links, Gyaku-Tsuki rechts, Mae-Geri rechts».

Um halb elf starteten die Judo-Prüfungen für die Kinder. Leider hatte sich Adrian Hauert verletzt, so dass nur drei Kinder antreten konnten. Die meisten Kinder waren kaum nervös, und so absolvierten sie das Bodenprogramm problemlos. Am Boden wurden Festhalter gefragt, sowie gute Vorbereitung und Befreiungen. Die japanischen Namen waren den Kindern ebenfalls gut bekannt. Im Stand zeigte sich zum Teil etwas die Nervosität, so dass plötzlich rechts und links etwas vermischt wurden. Grosses Augenmerk muss noch auf das Brechen des Gleichgewichts gelegt werden, das etwas zu wenig zum Ausdruck kam. Trotzdem bekamen die



*Robert Sellaro gratuliert Marc Alig und Uke Dave Gautschi alle, auch wenn der letzte «Kick» zum Teil noch fehlte.*

Die Verhältnismässigkeit spielt bei jeder Technik eine wichtige Rolle. Wenn ein Angriff lebensgefährlich ist, zum Beispiel ein Würger, darf man sich stärker wehren, als bei einem simplen Halten des Handgelenks auf dem Pausenplatz. Dies betonte der Experte Robert Sellaro, bevor er einige Würger sehen wollte. Würger wirken zusätzlich noch besonders schnell, so dass eine rasche Reaktion sehr wichtig ist. Nach einer halben Stunde intensiven Zeigens und Ausfragens sprach Robert den Kindern sein Lob aus. Bestanden haben

### **Der erfolgreichen Prüflinge (Kinder):**

- Judo: Nils Habegger (halbgelb), Andrin Würsch (halbgelb), Olivier Jacot (gelb)
- Ju-Jitsu: Amir-Hamza Jatoi (halbgelb), Amir-Talha Jatoi (halbgelb), Fabian Kündig (gelb), Leonie Grütter (halborange)

### **Der erfolgreichen Prüfling (Jugendliche und Erwachsene):**

- Karate: Patrick Gerber (gelb)
- Ju-Jitsu: Marc Alig (gelb)

## **FestiWALL2010 – Demo des JKW am 29.05.2010**

Wie bereits in den letzten Clubnachrichten erwähnt, zeigte der JKW an diesem Walliseller Grossanlass eine Demo in allen drei angebotenen Sportarten. Am Samstagabend kurz vor 21 Uhr ging der Vorhang auf der Bühne des bis auf den letzten Platz besetzten Festzeltes auf.



## Clubnachrichten 2. Semester 2010



Nach dem gemeinsamen Grüßen zeigten die Judokas Ukemi (Falltechnik) über ein Böckli bzw. mit Halten am Revers. Danach folgten die Kinder des Judotrainings mit diversen Würfungen in Serie und einem kleinen Randori der Grösseren. Auch die Kleinsten waren mit vollem Einsatz dabei, und das Publikum hatte gerade an ihnen besondere Freude.



Als Nächstes zeigten Andreas Wisler und Andy Deller je drei Judo-Techniken in Zeitlupe und danach mit voller Geschwindigkeit. Natürlich waren auch spektakuläre Würfe wie Kata-Guruma und Ura-Nage dabei. Danach folgten ein paar Judokas ihre Tachi-Waza (Lieblingstechnik) an allen anderen. Zum Abschluss des Judo-Programms stand Patrik Sopran in der Mitte und wurde von allen Seiten angegriffen. Gekonnt warf er jeden Angreifer mit einem anderen Wurf.

*Judo: ein Kata-Guruma wie er im Buch steht*

Nach dem Judo stand Ju-Jitsu auf dem Programm, wobei wieder die Kinder den Anfang machten. Beeindruckend, was auf diesem Niveau schon alles möglich ist. Würgen, Handgelenk halten und Schläge wurden gekonnt pariert und der Gegner jeweils kampfunfähig gemacht. Zum Schluss zeigten Leonie Grütter und Fabian Kündig, wie man mit mehreren Gegnern nacheinander fertig werden kann. Besonders Freude hatte das Publikum natürlich am «wehrlosen» Mädchen, das die «bösen» Knaben abwehrte.



*Ju-Jitsu: Leonie Grütter gegen die "bösen Buben"*

Dave Gautschi und Marc Alig bewiesen im Anschluss mit einer gestellten Strassenszene unterhaltsam und eindrucksvoll, wie effizient Schläge, Tritte, und sogar Angriffe mit Stock und Messer abgewehrt und der Gegner in Null Komma Nichts kontrolliert werden kann. Gekonnt wurden Abwehren





mit Würfen, Transportgriffen oder eigenen Schlägen kombiniert und der Angreifer so unter Kontrolle gebracht.

Als dritte Sportart wurde Karate vorgestellt. Die Karatekas zeigten als erstes die Kata «Gekisai-dai-ichi». Eine Kata ist eine genau definierte Abfolge von Abwehren und Angriffen. Ein anschließendes Kumite (Wettkampf) zeigte die Anwendung der verschiedenen Angriffe (Schläge und Tritte) und Abwehren. Es folgte eine weitere Kata, diesmal zu dritt (um zu sehen, was die entsprechenden Angriffe und Abwehren provoziert), ein weiteres Kumite sowie eine höhere Kata. Auch Karate-Techniken können bei einem Überfall helfen. Gespielt wurde dies von Cornelia Weiss, welche auf der Strasse überfallen wird und sich entsprechend verteidigen muss. Ein kontrolliertes Zerschlagen von Brettern mit der Faust und dem Fuss durch Sensei Peter Anliker rundeten das abwechslungsreiche Programm ab.



*Ju-Jitsu: Einen wehrlosen Gegner schlägt man nicht*



*Karate: Kumite Nummer eins...*



*... und zwei*

Dank Moderation wusste das Publikum zu jeder Zeit, was gerade gezeigt wurde und verstand (hoffentlich) den Sinn der Darbietungen. Musikalische Untermalung an den richtigen Stellen brachte zusätzliche Vielfalt für das Publikum. Dem Applaus nach hat es dem Publikum gefallen - hoffen wir, dass sich dies auch in den Mitgliederzahlen niederschlägt!



## Clubnachrichten 2. Semester 2010



Ein herzliches Dankeschön allen Helferinnen und Helfern des JKW sowie an Ueli Gerber, der für den Transport der Matten zuständig war.

*Andy Deller*



*Grüssen vor und nach der Show*



---

## MV-Protokoll 12.03.2010

**Datum, Zeit:** 12. März 2010, 19:05-20:05  
**Ort:** Restaurant «Spöde», Wallisellen  
**Teilnehmer:** **Vorstand:**  
Präsident Andreas Wisler  
Vize-Präsident Peter Anliker  
Kassier Patrik Sopran  
Beisitzer Judo Roger Schwyter  
Beisitzer Ju-Jitsu Robert Sellaro  
Aktuar Andy Deller  
**Stimmberechtigte:** 18 (ab Trakt. 4 19)

### Traktanden:

1. Begrüssung
2. Protokoll der MV vom 13. März 2009
3. Genehmigung des Jahresberichts des Präsidenten
4. Jahresrechnung 2009
5. Décharge-Erteilung an den Vorstand
6. Budget 2010
7. Wahlen und Ämter
8. Anträge des Vorstandes
9. Anträge der Mitglieder
10. Varia

## Begrüssung

### Begrüssung durch den Präsidenten

Der Präsident Andreas Wisler begrüsst um 19:05 Uhr die Anwesenden im Saal des Restaurants «Spöde» in Wallisellen zu seiner 10. Mitgliederversammlung als Präsident.



### **Präsenzliste, Anwesende**

Es sind 18 Personen, davon 18 Stimmberechtigte anwesend. Momentan fehlen noch 2 Angemeldete, 33 Mitglieder haben sich entschuldigt. Am 26.2. fehlten noch über 30 Rückmeldungen, heute 12.3.2010 noch 16. Wer sich nicht gemeldet hat, wird wie üblich mit einer Busse von CHF 20.– bestraft

### **Konstituierung der Versammlung**

Gemäss Art. 5 unserer Statuten muss jährlich einmal eine Mitgliederversammlung durchgeführt werden. Diese muss 30 Tage im voraus angekündigt werden. Die letzte Versammlung fand am 13. März 2009 statt. Die Einladung für die diesjährige Versammlung wurde fristgerecht am 11. Februar 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 18 Anwesenden stellen 10 Stimmen dieses absolute Mehr dar. Ergibt sich bei Sachgeschäften Stimmengleichheit, entscheidet der Präsident mit Stichentscheid über Annahme oder Ablehnung der Vorlage.

### **Wahl des Stimmenzählers, Protokollführung**

Hans Keller wird als Stimmenzähler vorgeschlagen und gleich einstimmig gewählt. Die Protokollführung wird wie üblich vom Aktuar Andy Deller übernommen.

### **Protokoll der MV vom 13. März 2009**

Das Protokoll der Jahresversammlung vom 13. März 2009 wurde in unseren Clubnachrichten, Ausgabe 2/2009, 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 2009 wird einstimmig genehmigt. Andreas Wisler bedankt sich bei Andy Deller fürs Verfassen des Protokolls.

### **Genehmigung des Jahresberichts des Präsidenten**

Der Bericht wurde diesmal nicht verschickt. Andreas Wisler liest ihn deshalb vor. Ein paar Punkte:

- Die beiden Gasttrainings, diesmal mit Andreas Zürcher (Ju-Jitsu) und Norbert Vetterli (Judo) wurden wiederum sehr geschätzt.



- Die Kinder nahmen an drei Turnieren teil, unser eigenes Turnier führten wir wie gewohnt im November durch.
- Mitglieder: nach dem Zuwachs von 10 Mitgliedern im 2008 gab es 2009 einen Rückgang von 8 Mitgliedern.
- Es mussten keine schweren Verletzungen verzeichnet werden.
- Die meisten Trainings waren gut besucht. Ausnahmen bildeten das Ju-Jitsu der Erwachsenen und das Judo der Kinder Stufe 3.
- Trainer: Für das Ju-Jitsu hat Robert Sellaro zusätzliche Trainer geworben: Patrick Packes und Julia Meier. Cornelia Weiss und Philipp Zuber lösen Roger Schwyter ab.
- Peter Anlikers Krafttraining findet unregelmässig, Robert Sellaros Ju-Jitsu-Kampfttraining regelmässig statt und werden geschätzt.
- Der JKW war sportlich und auch neben der Matte aktiv.
- Zahlreiche Gradierungen: Judo 16 Kinder und 3 Erwachsene, Ju-Jitsu 6 Kinder und 1 Erwachsener, Karate 3 Erwachsene.

Andreas Wisler dankt dem Vorstand für seinen Einsatz während des ganzen Jahres. Es gibt keine Wortmeldungen oder Fragen und der Jahresbericht wird einstimmig genehmigt.

[Stimmberechtigte: ab jetzt sind 19 Stimmberechtigte anwesend, das absolute Mehr liegt nach wie vor bei 10.]

## Jahresrechnung 2009

### Erläuterungen des Kassiers

Der Kassier Patrik Sopran kommentiert die Rechnung 2009. Die Erfolgsrechnung und die Bilanz liegen an der MV auf. Die Rechnung schliesst mit einem Gewinn von CHF 1'246.10 ab; der Aufwand war CHF 34'917.95.—, der Ertrag CHF 36'164.05.—.

#### Bilanz:

- Die Matten haben wir mit CHF 500.— abgeschrieben, da sie z.T. in einem schlechten Zustand sind.
- Eigenkapital und Reserven blieben unverändert.
- Die Bilanzsumme beträgt CHF 67'869.09.

**Erfolgsrechnung:** Patrik erläutert einige Punkte, die von der letzten ER abweichen:

#### Aufwand:

- Trainerentschädigungen waren um rund CHF 1'000.— tiefer.
- Es gab kein Trainingslager (J+S-Lager in Haslen).
- Der Materialeinkauf war wegen der Trainingsanzügen sehr hoch.



- Im Bereich Marketing/Werbung wurde praktisch nichts gemacht.

### Ertrag:

- Der Kursertrag war ca. CHF 1'000.— höher.
- Die Mitgliederbeiträge sind massiv um ca. CHF 3'500.— gesunken.
- Der Gemeindebeitrag war wieder etwas höher, ca. CHF 1'000.—
- Übrige Einnahmen: sind wegen Untermiete (momentan ca. CHF 400.—) etwas gestiegen.
- Materialverkauf war etwas weniger als budgetiert.

Wortmeldung Matthias Nyffeler: Ertrag Kurse: war 2009 ein höherer Wert als bisher. Weshalb? Andreas Wisler: wegen Bundesratsentschluss waren die J+S-Beiträge höher.

## Bericht der Revisoren

Sandro Müller verliest den Revisionsbericht. Er bestätigt, dass die Buchhaltung ordnungsgemäss geführt wurden, die Saldi von Kasse, Depositenkonto und Sparheften mit den Bankauszügen und Belegen übereinstimmen und die Jahresrechnung mit einem Gewinn von CHF 1'246.10 abschliesst. Er wird vollumfänglich dem Konto «Eigenkapital» zugeschlagen.

Der Revisionsbericht wird ohne weitere Wortmeldungen einstimmig genehmigt. Besten Dank an Sandro Müller und Ian Berglas für die geleistete Arbeit.

## Genehmigung von ER und Bilanz

Die Jahresrechnung wird einstimmig genehmigt.

## Déchargen-Erteilung an den Vorstand

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 einstimmig Entlastung erteilt.

## Budget 2010

Der Kassier Patrik Sopran informiert:

Es ist ein Verlust von CHF 6'305.— budgetiert; Grössere Abweichungen zur ER 2009 und sonstige Kommentare:

- **Aufwand** (total 34'917.95 im 2009 vs. CHF 42'355.— im 2010):



## Clubnachrichten 2. Semester 2010



- Die Trainerentschädigungen sind um ca. CHF 1'000.— höher angesetzt.
  - Es wird ein Trainingslager für Erwachsene und eines für J+S-Teilnehmer geben, budgetiert sind total CHF 3'000.—.
  - Das Materiallager soll geordnet werden. Budget. CHF 2'000.—
  - Marketing ist geplant mit budgetierten CHF 1'000.—
  - Nochmals neue Matten für CHF 4'000.— sind geplant.
- **Ertrag** (total CHF 36'164.05 im 2009 vs. CHF 36'050.— im 2010):
    - Materialverkauf: erhöht von CHF 1'810.— auf CHF 2'500.— wegen neuen Trainingsanzügen.

Wortmeldung Peter Anliker zum Punkt «Lager ordnen»: er möchte all die Schränke durch Gestelle ersetzen. Zum Punkt «Matten»: es sind etwa 20 Stück neu anzuschaffen, die sind nicht mehr zu reparieren.

Es gibt keine weiteren Wortmeldungen, das Budget wird einstimmig angenommen.

## Wahlen und Ämter

### Wahl des Vorstandes und der Revisoren

Es gibt dieses Jahr keine Änderung im Vorstand.

Der Vorstand wird in globo einstimmig für ein weiteres Jahr gewählt.

Die Zusammensetzung des Vorstandes ist somit:

- Präsident: Andreas Wisler
- Vize-Präsident: Peter Anliker
- Kassier: Patrik Sopran
- Aktuar: Andy Deller
- Beisitzer Judo: Roger Schwyter
- Beisitzer Ju-Jitsu: Robert Sellaro

Andreas Wisler stellt klar, dass er nun 10 Jahre im Amt ist – diese Zeitdauer hat er sich ursprünglich vorgenommen. Er stellt sein Amt per nächster MV deshalb zur Verfügung. Ebenfalls steht das Amt des Kassiers per nächster MV zur Verfügung.

Als Revisoren werden vorgeschlagen:

- 1. Revisor: Ian Berglas
- 2. Revisor: Klaus Weisser
- 3. Revisor: Michael Bütö



Die neuen Revisoren werden einstimmig gewählt.

### Weitere Ämter

Diese müssen nicht gewählt werden. Es gibt keine personellen Änderungen, die Verantwortlichen sind somit:

- Materialverantwortlicher: Peter Anliker  
Sämtliche Bestellungen des Clubs – Mengenrabatt! – sind über Peter zu tätigen.
- Dojoverantwortlicher: Peter Anliker  
Alle Reservationen ausserhalb der üblichen 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: Andreas Wisler  
Andreas ist besorgt, dass das Sanitätsmaterial stets vollständig und gemäss Inventar zur Verfügung steht. Bestellungen für verbrauchtes Material werden von ihm veranlasst. Als Kwa-tsu-Instruktor hat er das nötige Fachwissen.
- J+S-Coach: Andy Deller  
Seit einigen Jahren besteht J+S auf mindestens einem Coach pro Verein.
- Kursanmeldungen:
  - Andreas Wisler für Ju-Jitsu (ausser J+S: Andy Deller)
  - Andreas Wisler für Judo (ausser J+S: Andy Deller)
- Tatami-Reinigung: Cornelia Weiss
- Tatami-Reparaturen: Kurt Schneider

### Anträge des Vorstandes

Der Vorstand hat keine Anträge.

Andreas Wisler erwähnt trotzdem folgenden Punkt: Fehlendes An- oder Abmelden für die MV wird seit einigen Jahren mit CHF 20.— gebüsst. Der Vorstand hat eine Erhöhung diskutiert, bisher aber abgelehnt. Es ist auch ein neuer Modus möglich: wer sich nicht meldet, gilt als abgemeldet. Wortmeldung Max Abegg: wird dieser Betrag von den Mitgliedern bezahlt? Hans Keller (ehem. Kassier): unterschiedlich gut.

An der nächsten MV wird der Vorstand diesbezüglich einen Antrag präsentieren.

### Anträge der Mitglieder

Es sind keine Anträge an den Vorstand gestellt worden.





## Varia

### Trainingsfleiss

Der Rekord von 2008 mit 61 Trainings wurde 2009 pulverisiert:

1. Platz: Silas Dettwiler 80 Trainings
2. Platz: Patrik Sopran 63 Trainings
3. Platz: Cornelia Weiss 52 Trainings
  
4. Platz: Klaus Weisser 40 Trainings
5. Platz: Dave Gautschi 38 Trainings
6. Platz: Ruth Dettwiler 33 Trainings
7. Platz: Mario Gasser 32 Trainings
8. Platz: Andy Deller 25 Trainings

Dem einzigen anwesenden «Preisträger» Rang 1 bis 3 wird mit einem Applaus geehrt. Alle werden mit einem Gutschein von CHF 1.– pro Training für den Budo Sport Nippon Zürich belohnt.

### Trainingsanzüge

Die neuen Trainingsanzüge sind nun ausgeliefert und können bei Peter Anliker gekauft werden.

Peter Anliker stellt die Trainingsanzüge vor. Sie sind schwarz/rot mit weisser Gi-Einlage. Unser Logo sowie die japanischen Schriftzüge von Judo, Ju-Jitsu und Karate sind auf Hose und Jacke vorhanden. Bisher ist noch keiner verkauft worden, obwohl er sehr attraktiv ist. Er ist sehr gross geschnitten, der Preis beträgt CHF 100.—.

### Rückblick 2009

Andreas Wisler zeigt Bilder einiger Anlässe:

- 31.03.2009 Gasttraining Andreas Züricher JJ
- 06.04.2010: Führung durch den Üetlibergtunnel
- 20.06.2009 Kyu-Prüfungen
- 07.11.2009 Freundschaftsturnier

### Untermiete

Andreas Wisler erwähnt, dass wir am Freitag das Dojo vermieten. Werbung/Marketing: wir haben viele Ideen, aber Geld wurde noch keines gebraucht.



### Daten und Anlässe 2010

Die aktuellen Daten können auf der Homepage eingesehen werden. Zu erwähnen sind speziell:

- 06.04.2010: Ju-Jitsu-Spezialtraining mit Stefan Jacobs (Hamburg), 5. Dan, Ex Bundestrainer
- 10.04.2010: Budo-Weekend für Jugendliche und Erwachsene -> verschoben, vermutlich in den September
- 11.04.2010: Swica-ZO-Cup, Uster
- 17.04.2010: JKW-Prüfungstag
- 29.05.2010: FestiWall mit Demo
- 04.06.2010: J+S-Weekend, Haslen. Durchführung noch unsicher (bisher nur eine Anmeldung)
- 06.06.2010: Swica-ZO-Cup, Wetzikon
- 26.09.2010: Swica-ZO-Cup, Uster
- 06.11.2010: JKW-Prüfungstag
- 27.11.2010: Freundschaftsturnier
- 11.03.2011: MV JKW

### Weitere Anlässe 2010

Für 2010 werden nach wie vor Organisatoren für gesellschaftliche Anlässe gesucht:

- Wanderung
- Skiweekend
- Velotour
- Samichlaus

Es wäre schön, diese Anlässe wieder durchführen zu können. Organisatoren melden sich bitte beim Vorstand!

### Wortmeldungen

- Christian Krismer: ist Interesse für Curling vorhanden? Ja; bitte Datum vorschlagen.
- Wortmeldung Andy Deller: Andreas Wisler hat am Wochenende den Kurs zum J+S-Leiter 3 bestanden. Andy gratuliert ihm dazu und für seinen unermüdlichen Einsatz als Präsident und Trainer und überreicht ihm vier Säcke Trockenfrüchte.

Es gibt keine weiteren Wortmeldungen.

Der offizielle Teil der Versammlung schliesst um 20:05 Uhr. Es folgt das Essen, das vom JKW offeriert ist. Die Getränke zahlt jede(r) persönlich.

*Obfelden, 12./20.03.2010, Andy Deller, Aktuar*



# Aus dem SJV

## Regeländerungen im Wettkampf («Dojo» 01/2010 Seiten 14-16)

Ab 2010 gelten im SJV im Nachvollzug zur IJF (International Judo Federation) einige neue Regeln, die das Judo wieder attraktiver für die Zuschauer machen sollen:

- **Direktes Greifen unterhalb des Gurtes** (an eines oder zwei Beine) des Gegners ist nicht mehr erlaubt und wird mit Hansoku-Make (Disqualifikation) bestraft. Erlaubt ist das Greifen der Beine nur noch in einem Renraku-Waza (Kombination) oder Kaeshi-Waza (Konter), oder, als Spezialfall, aus dem Kreuzgriff.
- **Golden Score:** Die Wertungen der regulären Kampfzeit werden mitgenommen. Die maximale Kampfzeit wurde für die Elite auf 3 Minuten verkürzt.
- **Kampfrichtersystem:** die Kämpfe werden nach wie vor von einem Kampfrichter und zwei Aussenrichtern beurteilt. Neu wird der Kampf mit zwei Kameras gefilmt, um die Kampfrichter in strittigen Entscheiden zu unterstützen.

An der U20-WM im Oktober 2009 in Paris wurden die Regeln testhalber angewendet. Es wurde beobachtet, dass wieder vermehrt aufrecht gekämpft wurde und traditionelle Techniken wie Seoi-Nage, Uchi-Mata und O-Uchi-Gari zur Anwendung kamen. Es scheint also, dass das Ziel erreicht wurde. Im Nachteil sind die östlichen Nationen, welche bisher vermehrt auf Abtaucher und Würfe mit Griff am Bein spezialisiert waren.

## iPhone-App «Judo Gokyo» («Dojo» 01/2010 Seite 19)

«Judo Gokyo» richtet sich an alle, welche die 40 Techniken des Gokyo lernen, perfektionieren oder unterrichten wollen. Egal ob Anfänger oder Meister, der Stil kann immer verbessert werden. Deshalb sollten schon ab dem weissen Gurt gute Judoka intensiv beobachtet, die Bilder im Gedächtnis gespeichert und die Techniken nachgeahmt werden.

Der Modus «Gokyo» stellt in Videosequenzen die 40 Basistechniken vor. Sie werden von Hiroshi Katanishi (7. Dan) und Yushiyuki Hirano (5. Dan) vorgeführt.

Der Modus «Quiz» testet das Gedächtnis und die Kenntnisse, indem die Techniken den entsprechenden Kyu-Graden zugeordnet werden müssen.

Kosten: 6.99 Euro, 162 MB. Sprachen: Deutsch, Niederländisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Japanisch, Spanisch. iPhone OS 3.1.2 oder neuer. [www.metzger-soft.ch](http://www.metzger-soft.ch).



### Katas im Judo («Dojo» 01/2010 Seite 27)

Kata ist die Demonstration einer genau festgelegten Abfolge bestimmter Techniken. Kata heisst Form. Im Judo und Ju-Jitsu werden die Katas paarweise in Form von Angriff (Uke) und Verteidigung (Tori) gezeigt. Tori und Uke arbeiten miteinander (und nicht gegeneinander wie beim Kampf) mit dem Ziel, eine Technik perfekt zu beherrschen und sie auch so zeigen zu können.

Für Jigoro Kano war das Trainieren der Kata ein Muss für jeden fortgeschrittenen Judoka. «Die Katas sind die Ethik des Judo. In ihnen findet sich der Geist des Judo, ohne sie ist es unmöglich, das Ziel zu erreichen.» An den internationalen Wettkämpfen messen sich die Teilnehmer in fünf Katas, wovon vier auf Jigoro Kano und eine auf den späteren Kodokan in Japan zurückgehen:

**Nage-No-Kata:** Die Form des Werfens. Entstehung: 1884/1885 (Jigoro Kano). Es werden je drei Würfe aus den fünf verschiedenen Wurfgruppen (Te-, Koshi-, Ashi-, Mae-Sutemi-, Yoko-Sutemi-Waza) rechts und links gezeigt. In unserem Prüfungsprogramm wird für den 2. Kyu die erste, für den 1. Kyu die ersten drei Gruppen verlangt. Die Kata ist Voraussetzung für den 1. Dan Judo.

**Katame-No-Kata:** Die Form der Kontrolle. Entstehung 1887 (Jigoro Kano). In drei Gruppen werden jeweils fünf Techniken (nur auf eine Seite) demonstriert: Festhalter, Würger und Hebel. Uke muss für jeden Festhalter drei Befreiungsversuche zeigen. Die Kata ist Voraussetzung für den 2. Dan Judo.

**Kime-no-Kata:** Die Form der Entscheidung. Entstehung: ca. 1888 (Jigoro Kano). Hier geht es um die Abwehr von Angriffen in kniender und stehender Position. Die Angriffe erfolgen zuerst mit Schlägen, dann mit Waffen aus der Samurai-Zeit: Tanto (eine Art Dolch), dem Wakizashi (Kurzschwert), und dem Katana (Langschwert). Die Kata ist Voraussetzung für den 3. Dan Judo und 1. Dan Ju-Jitsu.

**Ju-no-Kata:** Die Form der Geschmeidigkeit und des Nachgebens. Entstehung: 1887 (Jigoro Kano). Diese Kata wird in ganz langsamen Bewegungen gezeigt, die Würfe werden nicht bis zum Ende ausgeführt. Die Kata wird mehrheitlich von Frauen gezeigt. In Japan ist sie sogar für Männer verboten.

**Kodokan Goshin-Jitsu.** Entstehung: 1956 (Kodokan). Diese Kata ist die einzig neue Kata. Es ist eine Selbstverteidigungs-Kata, die moderne Waffen und Angriffe beinhaltet, wie z.B. Schläge und Tritte, Messer, Stock, etc.

Neben diesen fünf wichtigsten Katas gibt es noch eine Anzahl weiterer Katas, z.B. die **Koshiki-no-Kata** (Form der antiken Techniken), die **Isutsu-no-Kata** (symbolisiert die fünf Prinzipien der Naturgesetzte) oder die **Hikkomi-Kata**.

*Reta Tschopp (Swiss Kata Team), zusammengefasst von Andy Deller*



## Termine



Di 14.09.2010	Glow-Bewegungswoche : Ju-Jitsu
Mi 15.09.2010	Glow Bewegungswoche : Judo
Do 16.09.2010	Glow Bewegungswoche : Karate
So 26.09.2010	Swica ZO Cup, Uster
Mo 04.10.2010 19:45	Trainersitzung, Rest. Spöde, Wallisellen
Mo 18.10.2010 14-16	Cat Week Ju-Jitsu mit Patrick Packes
Di 19.10.2010 14-16	Cat Week, Ju-Jitsu mit Robert Sellaro
Mi 20.10.2010 14-17	Cat Week, Judo mit Andy Deller
Do 21.10.2010 14-17	Cat Week. Judo mit Patrik Sopran
Sa 06.11.2010	JKW Prüfungstag
So 07.11.2010	JKW Freundschaftsturnier
Fr 11.03.2011	MV 2011
Mo 14.03.2011 19:45	Trainersitzung, Rest. Spöde, Wallisellen

## Trainingsplan

Montag	17:45-19:15	Judo Kinder (Stufe I Halbgelb, Gelb) Trainer: Cornelia Weiss, Philipp Zuber
	20:00-21:30	Freies Training für alle Stufen und Sportarten, Kampfttraining Ju-Jitsu; Trainer: Robert Sellaro (SMS-Anmeldung)
Dienstag	18:15-19:45	Ju-Jitsu Kinder Trainer: Robert Sellaro, Julia Meier
	20:00-21:30	Ju-Jitsu Erwachsene Trainer: Robert Sellaro, Patrick Packes
Mittwoch	18:15-19:45	Judo Kinder (Stufe III ab Gelb) Trainer: Andy Deller
	20:00-21:30	Judo Erwachsene Trainer: Andreas Wisler
Donnerstag	18:15-19:45	Judo Kinder (Stufe II Halbgelb, Gelb) Trainer: Patrik Sopran
	20:00-21:30	Karate Jugendliche und Erwachsene Trainer: Peter Anliker



---

Freitag	18:45-19:45	Judo-Kampftraining für Kinder und Jugendliche ab halbgelb Trainer: Robert Sellaro
Sonntag	11:00-13:00	oder nach Absprache: Krafttraining in Peters «Fit and Fight» Trainer: Peter Anliker (SMS-Anmeldung)

## Telefonliste

### Trainer

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

MEIER Julia (Ju-Jitsu) 079 222 31 05 (P)  
**Winterthur**  
E-Mail. s. unten

PACKES Patrick (Ju-Jitsu)  
Im Feld 29  
8424 **Embrach**  
E-Mail: s. unten

SELLARO Robert (Ju-Jitsu) 044 273 29 92 (P)  
Lenzburgerstrasse 9 079 638 23 83 (P)  
5504 **Othmarsingen**  
E-Mail: s. unten

WEISS Cornelia (Judo) 044 830 17 53 (P)  
Furtbachweg 22  
8304 **Wallisellen**  
E-Mail: s. unten

ZUBER Philipp (Judo) 044 833 52 58 (P)  
Glärnischstr. 4  
8305 Dietlikon  
E-Mail: s. unten



---

## Präsident

WISLER Andreas (Judo) 052 232 11 12 (P)  
Rotenbrunnenstr. 48 052 320 91 20 (G)  
8405 **Winterthur** 079 282 88 89 (P)  
E-Mail: s. unten

## Kassier

SOPRAN Patrik (Judo) 044 831 22 50 (P)  
Rosenbergstr. 60  
8304 **Wallisellen**  
E-Mail: s. unten

## Redaktion

und Postadresse für Beiträge:

DELLER Andreas (Judo) 044 710 65 29 (P)  
Lötschenmattstr. 7b  
8912 **Obfelden**  
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.

## Dojo

Die Telefonnummer des Dojos lautet 044 832 63 38. Während der Trainingszeiten kann die Nummer jederzeit gewählt werden (bitte einige Male läuten lassen).