



Inhaltsverzeichnis

Editorial.....	2
Aus dem Vereinsleben.....	3
Wasserschaden im Dojo 18.10.2010.....	3
Ju-Jitsu: erfolgreiche Prüfung zum 3. Dan von Patrick Packes, 07.11.2010.....	4
Samichlaus im «neuen» Dojo 08.12.2010.....	5
Bowling der Erwachsenen 08.12.2010.....	7
Ju-Jitsu: erfolgreiche Prüfungen 14.12.2010.....	8
Aus dem SJV.....	8
Judo: Projekt «Judomaster».....	8
Judo: Ein Votum für das Randori.....	9
Judo: Stephanie Egger Europameisterin U23.....	9
Judo: Neues Dan-Reglement.....	10
Judo: 3-Länder-Turnier in Rorschach - Schweizer Erfolge.....	10
Ju-Jitsu: Schweizer Grossefolge an der WM.....	10
Termine.....	11
Trainingsplan.....	11
Telefonliste.....	12
Trainer.....	12
Präsident.....	12
Kassier.....	12
Redaktion.....	13



Editorial

Liebe Mitglieder, Eltern und Freunde des JKW

2011 ist angebrochen, seit zehn Jahren amte ich nun schon als Präsident des JKW. Gerne habe ich den Verein in der letzten Dekade geführt und viele abwechslungsreiche Arbeiten erledigt und spannende, herausfordernde Momente erlebt. Nun ist es aber Zeit für einen Wechsel. Leider liess sich bislang niemand für dieses Amt finden. Spätestens in einem Jahr ist die Übergabe an eine Nachfolgerin oder einen Nachfolger aber sinnvoll und wichtig.

Turbulent war es im letzten halben Jahr allemal. So staunten wohl die Bademeister an einem Montag früh morgens in den Herbstferien nicht schlecht, als «ihr» Wasser über Nacht plötzlich verschwunden war. Ein kleiner, aber nicht unwesentlicher Teil davon fand sich im Dojo des JKW wieder. Vor allem dank Peter Anlikers grossem Einsatz konnte aber der Trainingsbetrieb schon bald wieder im Schulhaus Alpen fortgesetzt werden. Trotzdem mussten leider die vorgesehenen Prüfungen verschoben, das geplante Turnier sowie das Gasttraining von Cilja Evenbli abgesagt und die Trainings für die Cat Week in die Mehrzweckhalle verlegt werden. Schön, dass Letztere auch unter diesen Umständen wiederum ein voller Erfolg wurde. Mittlerweile konnte der Wasserschaden behoben und entsprechend «zurückgezügelt» werden. 71 strahlend neue Matten sind bestellt und werden ca. Ende Januar im Dojo verlegt; ein Grund mehr, auch für seltene Besucher wieder mal vorbeizuschauen. An dieser Stelle herzlichen Dank allen Helferinnen und Helfern und für das Verständnis der Betroffenen.

Am 8. Dezember stand in den Kindertrainings ein Überraschungsbesuch des Samichlaus an. Gut besucht, lustig und teilweise spektakulär war auch der anschliessende Bowlingabend der Erwachsenen in Dübendorf. Einige schienen bei dieser Gelegenheit Selbstverteidigungstechniken zu üben...

Der nächste wichtige Termin steht am 11. März 2011 mit der Mitgliederversammlung im «Spöde» an. Wie immer wird der offizielle Teil von einem Nachtessen umrahmt. Der Vorstand hofft auf ein zahlreiches Erscheinen.

Viele weitere Infos finden sich auf den folgenden Seiten. Allen ein wunderschönes 2011 – vor allem aber gute Gesundheit!

Euer Präsident *Andreas Wisler*





Aus dem Vereinsleben

Wasserschaden im Dojo 18.10.2010

Am 18. Oktober, am frühen Morgen, erhielt ich einen Anruf von Michael Weiss, dem Organisator der Cat Week. Die Mitteilung war kurz, aber erschreckend: «Unser Dojo steht unter Wasser». In der Nacht von Sonntag auf den Montag war das grosse Bassin des Hallenbades Wallisellen ausgelaufen. Der Bruch der Kurbelwelle einer Pumpe transportierte das Wasser nicht mehr nach oben und so lief das Wasser durch dieses Rohr nach unten. Da der Motor der Pumpe noch lief, wurde kein Alarm ausgelöst. Zuerst füllte es die unteren Bassins (Sprungturm und Kinder-Becken), danach den Überlauf und als dieser auch voll war, suchten sich die restlichen der knapp 1.5 Millionen Liter Wasser den Weg durch den Gymnastikraum in Richtung unseres Dojos...

Als ich am Nachmittag im Dojo ankam, war der grösste Teil des Wassers bereits abgesaugt. Der Anblick war trotzdem nicht schön. Das Wasser war unter die Matten gekommen und hatte den Unterboden komplett zerstört. Das weiche Material sog das Wasser wie ein Schwamm auf. Auch viele der Matten, vor allem die älteren sogen das Wasser auf. Nach Begutachtung der Versicherung ein Total Schaden der Matten. Auch einiges Trainingsmaterial musste in der Folge entsorgt werden.

Als Sofortmassnahmen wurde die Cat Week in die Mehrzweckhalle verlegt. Alle sechs angebotenen Trainings stiessen auf gutes Echo. Trotz Turnhallenmatten fanden die Kids das Training toll. Da der Vorfall in der zweiten Herbstferienwoche eintrat, mussten nur die Erwachsenentrainings abgesagt werden. Trotz intensiver Suche konnte kein geeigneter Ersatzraum gefunden werden, so dass alle Trainings in der darauf folgenden Woche auch abgesagt werden mussten. Dies bedauern wir natürlich sehr. Doch es gab ein Licht am Ende des Tunnels. Wir durften unsere Trainings in das Alpenschulhaus verlegen (mit Ausnahme des Judo 1 bei Cornelia Weiss, das blieb in der Mehrzweckhalle). Einige Trainings mussten infolge guter Belegung der Halle aber zusammengelegt werden, was aber den Trainingsfleiss und der Motivation keinen Abbruch tat. Im Gegenteil, das Trainieren mit anderen brachte eine tolle Abwechslung.

Ende November war dann unser Dojo vom Wasser befreit. Non-Stopp liefen spezielle Entfeuchter, welche das Restwasser aus dem Beton zogen. Das Wasser hatte aber nicht nur unsere Matten zerstört, auch der Plattenboden quoll auf und musste komplett ersetzt werden. Dies benötigte Zeit, um die notwendigen Reparaturen durchzuführen.

Ab Dezember konnte dann mit einem Notbetrieb die regulären Trainings wieder in der gewohnten Umgebung aufgenommen werden.

Ich möchte allen Helfern der Mattentransporte, der Sportanlagen AG für die prompten Ausführungen sowie dem Abwart des Alpenschulhauses herzlich für die tolle Mitarbeit und Hilfe bedanken. Allen voran gilt der Dank Peter Anliker, welcher trotz vielen eigenen Terminen alle Arbeiten koordinierte und viele Stunden dafür aufwendete. Den Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Eltern möchte ich für das Verständnis danken, welches uns in dieser Situation entgegengebracht wurde.



Die neuen Matten sind bestellt, aber die Lieferung dauert noch eine Weile. Die Festtage verzögern die Auslieferung zusätzlich. Wir sind aber optimistisch, dass sie bald da sind. Die Farben der Matten werden sicherlich für alle eine spezielle Überraschung...

Andreas Wisler

Ju-Jitsu: erfolgreiche Prüfung zum 3. Dan von Patrick Packes, 07.11.2010



Am 7. November 2010 fanden in Bern die Ju-Jitsu-Dan-Prüfungen statt. Trotz einer wegen Verletzungen etwas gestörten Vorbereitung konnte Patrick Packes seine Prüfung zum 3. Dan präsentieren.

Die Jury entschied sich, Patrick mit dem technischen Teil anfangen zu lassen.

Nach einer perfekt einstudierten Demo und den zwei ersten Randoris im Atemi-waza-Bereich folgte dann die technische Befragung.

Diese verlief soweit reibungslos wenn auch ein wenig überraschend für Prüflinge und Zuschauer. In der Tat, wurde nun gemäss neuem Reglement auch der eher technische Teil in Randoriform abgefragt.

Dies kam dem sehr praxisorientierten Ju-Jitsu von Patrick entgegen und er konnte mit einer sehr soliden Leistung überzeugen. Zum Abschluss des technischen Teil kam dann noch ein zweiminütiges Randori gegen mehrere Gegner, welches konditionell und emotional noch Mal alles von ihm abverlangte.

Nach einer fünfminütigen Pause wurde er dann bereits für die Nage-No-Kata aufgerufen...

Hier kam ihm dann seine ganze Routine mit seinem Judo-Uke Richi zu gute und er konnte noch mal mit einer glänzenden Leistung auftrumpfen.

Nach der noch anstehenden Theoriebefragung kam dann am Schluss das Resultat: bestanden.

Er bedankte sich unzählige Male bei seinen beiden Ukes Adrian Gentsch vom Judo & Ju-Jitsu Club Frauenfeld und Richi Müntz aus dem Judo & Ju-Jitsu Club Winterthur ohne die dieses Vorhaben gar nicht möglich gewesen wäre. Ausserdem bedankte er sich noch bei Alessandro Trecco, dessen Hilfe er bei seiner Vorbereitung mehrmals in Anspruch genommen hatte.

Wir gratulieren Patrick herzlich zum 3. Dan Ju-Jitsu.

Patrick Packes/Der Vorstand



Der strahlende Patrick mit seinen Ukes Adrian (l.) und Richi (r.)

Samichlaus im «neuen» Dojo 08.12.2010

Am Mittwoch, 8.12.2010 fand das Training für alle Kinder zusammen statt. Nach dem Einlaufen, der Falltechnik und ein paar Budo-Spielen wurden aber alle durch ein lautes Gepolter an der Türe unterbrochen: der Chlaus und der Schmutzli marschierten ein!

Der Chlaus fand in seinem dicken Buch Anekdoten zu vielen der anwesenden Kinder, quer durch alle Altersstufen. Bei den meisten hatte er aber Gutes zu berichten. Da und dort musste er allerdings auch erwähnen, dass zwischendurch zu viel geredet und zu wenig aufgepasst wird, oder dass Fussball statt Judo im Vordergrund steht, oder... Alle gelobten Besserung, auch die älteren Kinder machten gut mit. Sprüche waren den Kindern nicht so präsent, trotzdem bekamen alle, die nach vorne zitiert worden waren, einen Sack voll Nüssli, Schoggi etc.



Nur ja nichts Falsches sagen! :-)



Ist der schwarze Gurt echt...?

Schlussendlich mussten sogar die beiden Trainer Andy Deller und Patrik Sopran noch vor den Chlaus. Die Rede lief aber glimpflich ab, und die beiden konnten ebenfalls einen Sack mitnehmen.

So viel der Chlaus zu erzählen hatte, das Training war nach seinem Auftritt noch nicht vorbei. So wurden nochmals eine gute halbe Stunde Würfe aus verschiedenen Positionen geübt, bis um 19:45 Uhr das Rei (Grüssen) das Training beendete.

Andy Deller



Das Training geht nach dem Samichlaus-Besuch weiter.

Bowling der Erwachsenen 08.12.2010

Am selben Abend wie der Chlaus zu den Kindern kam, machten die Erwachsenen eine Bowling-Anlage unsicher. Die neue Bowlinganlage «Prestige» in Dübendorf hatte durch Werbung auf sich aufmerksam gemacht und wurde von uns zwischen 20 und 22 Uhr in Beschlag genommen.

Die Stimmung unter den etwa 20 Anwesenden Budokas war locker und friedlich, sogar nicht mehr aktive Judokas nahmen gerne am Anlass teil. Es bildeten sich Grüppchen, so dass auf jeder Bahn etwa 5 Budokas um die Wette «bowlten». Das Niveau reichte von ganz schlecht (nun weiss jeder, dass «Gutter» die Ablaufrinne am Rand ist...), bis passabel (mit der Zeit gelang es doch ein paar Teilnehmern, alle 10 Kegel abzuräumen - «Strike» und «Spare» sind nun auch keine unbekanntenen Wörter mehr).

Jeder weiss nun, dass ein Drall und hohe Geschwindigkeit wichtig sind, um alles abzuräumen - oder eben doch kein Drall und nur schnell...? Silas's Kugel war auf jeden Fall etwas zu schnell, so dass der Betreiber «seine» Bahn kurzfristig sperren musste, um die Kegel wieder zu entwirren. Die sanfte Abgabe muss auch noch bei ein paar Teilnehmern geübt werden - erstaunlich, was so eine Holzbahn alles aushält! :-). Auf jeden Fall hatten alle von uns den Plausch an diesem Abend.

Ebenfalls zur guten Stimmung beigetragen hatte natürlich auch die Verpflegung, die von unterschiedlichen Salaten zu verschiedenen Pizzen reichte. Abgesehen von der Inkompatibilität der Pizzen mit den Kugeln (Stichwort fettige Finger) war beides prima :-)



Zusammengefasst: ein lustiger Abend in einer tollen Atmosphäre an einem geselligen Ort. Vielen Dank an Andreas Wisler fürs Organisieren.

Andy Deller

Ju-Jitsu: erfolgreiche Prüfungen 14.12.2010

Am 14.12.2010 haben 4 Ju-Jitsu-Schüler aus dem Erwachsenenentraining eine Gurtprüfung im Ju-Jitsu gemacht. Alle haben alle eine gute bis sehr gute Prüfung abgelegt und bestanden. Besonders hervorzuheben sind die Leistungen von Dave Gautschi und Marc Alig, welche mit teilweise spektakulären Techniken in kraftvoller, präziser und schneller Form bestachen.

Wir gratulieren:

Dave Gautschi	Blau
Marc Alig	Orange
Toni Moretti	Orange
Patrick Beer	Gelb

Robert Sellaro

Aus dem SJV

Judo: Projekt «Judomaster»

(«Dojo» 02/2010, S.20)

Anfang 2010 hat der Vorstand des SJV die Stelle eines «Verantwortlichen für das Senioren-Judo» ausgeschrieben. Seit dem 1.5.2010 sind nun Patrick Packes (2. Dan JJ, 1. Dan Judo) und Charly Nussbaumer (5. Dan Judo, Judo-Lehrer SJV und Dan-Experte) verantwortlich für das Projekt «Judomaster».

Das Projekt richtet sich an Judoka über 30, die immer noch am Wettkampf interessiert sind. Es basiert auf «Spass - Erfahrung – Leistung» und besteht aus vier Komponenten:

- **3-4 «Master»-Trainingseinheiten pro Jahr**
Ziel dieser Trainingseinheiten wird es sein, den Informationsaustausch, den Teamgeist und die Motivation aller zu fördern. Diese Trainingseinheiten sind offen für alle «Masters», die an einem Wettkampfttraining interessiert sind.
- **Master-Schweizermeisterschaften**
Ab der SM 2011 sollen auch in der Master-Kategorie Schweizermeister erkoren werden.
- **Internetplattform**



Die Plattform soll, sowohl für die Wettkämpfer als auch für die Organisatoren von Turnieren, Information über Master-Aktivitäten und -Wettbewerbe, sowie über die Shiai-Kategorie bieten.

- **Coaching**

Die besten und motiviertesten Master-Kämpfer sollen an 1-2 Turnieren pro Jahr gecoacht werden.

Weitere Information findet Ihr auf <http://www.judomaster.ch>.

Patrick Packes / Charly Nussbaumer, zusammengefasst von Andy Deller

Judo: Ein Votum für das Randori

(«Dojo» 03/2010 S. 24-25)

Marcel Wegmüller (Chef Ausbildung Judo) macht in seinem Beitrag auf die Wichtigkeit von Randori in jedem Judo-Training aufmerksam. Er ist in einem Club gross geworden, für den Randori eine Selbstverständlichkeit war wie das Grüssen am Anfang und Schluss des Trainings. Sich miteinander messen und das eigene Judo an einem nicht kooperativen Partner auszuprobieren stellte für ihn jeweils den spannendsten Teil des Trainings dar.

Unlogisch ist für ihn, im technischen Training auf alle möglichen Details hinzuweisen ohne die Gelegenheit zu bieten, deren Wichtigkeit auch in der Realität zu erfahren. Ob ein Technik funktioniert kann ein Judoka nur in einem Randori (oder Shiai) herausfinden. Es käme z.B. keinem Fussballtrainer in den Sinn, im Training nur Übungen zu machen, aber die Teilnehmer an keinen Matches teilnehmen zu lassen.

Eine Übersetzung von Randori heisst «freies Üben». Es soll also die Gelegenheit bieten, seine Techniken unter erzwungenen Bedingungen anzuwenden und damit zu verbessern, hat aber insofern nichts mit Shiai (Kampf) zu tun, wo ein Schiedsrichter über Sieg und Niederlage entscheidet. Beim Randori sollen beide die Möglichkeit haben, das eigene Judo zu verbessern. _Erstaunlicherweise ist es im Randori möglich, dass zwei sehr ungleiche Partner miteinander üben können, ohne dass sich einer der beiden verletzt! Dies ist nur möglich, wenn das Randori nicht als «Kampf um Leben und Tod» verstanden wird.

In zukünftigen Kursen seitens SJV wird vermehrt auf dieses Thema eingegangen werden. [Bemerkung der Redaktion: das Dan-Reglement wird oder wurde schon dahingehend angepasst. Für den 1. Dan wird verlangt, dass an Wettkämpfen teilgenommen wird. Das aktuellste auffindbare Dan-Reglement vom 1.4.2006 trägt dem noch nicht Rechnung].

Marcel Wegmüller, zusammengefasst von Andy Deller



Judo: Stephanie Egger Europameisterin U23

(«Dojo» 04/10 S. 15)

Stephanie Egger setzte sich an der EM in Sarajevo durch und gewann die Goldmedaille in der Gewichtsklasse -70kg. Zur Krönung des Kampfes gewann sie den Final gleich mit Ippon. Ihr Ziel ist die Teilnahme an den Olympischen Spielen, vielleicht schon in London 2012, sonst in Rio in 2016.

Judo: Neues Dan-Reglement

(«Dojo» 04/10 S. 19)

Das neue Dan-Reglement für Judo schreibt bis zum 3. Dan die Teilnahme an Wettkämpfen vor. Es ist also nicht mehr möglich, ohne Wettkampferfahrung eine Judo-Danprüfung abzulegen (frühere Formel IV). Dafür wurde eine neue Formel III geschaffen, welche die Teilnahme an offiziellen Turnieren voraussetzt. Alternativ können mindestens 10 Kämpfe an speziell konzipierten Promotionsturnieren bestritten werden. Diese werden von hochgradierten Lehrern und speziell ausgebildeten Kampfrichtern geleitet. Das Ziel davon ist, den Judoka die grundlegende Wettkampfpraxis möglichst ohne Verletzungsrisiko zu ermöglichen. Damit soll Judo im Sinne von Jigoro Kano ausgebildet werden: Shin - ein wacher Geist und starker Will, Gi - eine ausgefeilte Technik und Tai - ein durchtrainierter Körper.

Das Reglement wurde im Auftrag des Vorstandes von einer Arbeitsgruppe ausgearbeitet und den beiden Dan-Kommissionen Judo und Ju-Jitsu vorgelegt und vom SJV-Vorstand in Kraft gesetzt. Der SJV orientiert sich damit am Kodokan, der allerdings viel anspruchsvollere Mindestanforderungen hat. Die Idee ist, dass ein Schwarzgurt Kata, Randori und Shiai kennt. Nach Jigoro Kano muss ein Schwarzgurt jederzeit bereit sein, die Herausforderung eines Kampfes anzunehmen.

Judo: 3-Länder-Turnier in Rorschach - Schweizer Erfolge

(«Dojo» 4/10 S. 47)

80 Teilnehmer aus Deutschland, Österreich, die Schweiz und eine Gast-Delegation aus Slowenien trafen sich in Rorschach, um Katas zu üben und am Schluss Wettkämpfe in fünf Katas zu bestreiten. Für das Swiss Kata Team (SKT) diente dies als eine Art Hauptprobe vor der EM. Die Schweizer schlossen sehr gut ab: sie gewann den Nationen-Pokal deutlich vor Österreich und Deutschland.

Ju-Jitsu: Schweizer Grosserfolge an der WM

(«Dojo» 4/10 S. 50/51)

An der WM in St. Petersburg haben Peter Rigert und André Schwery sowie Antonia und Alexandra



Erni Gold im Duo-System geholt. Im Fighting-System holte André Hürlimann die erste WM-Medaille (Bronze) überhaupt für die Schweiz. Rigert/Schwery traten damit in die Fussstapfen von Müller/Müller, die zuvor den WM-Titel geholt hatten, sie gewannen knapp gegen Spanien. Erni/Erni gewannen mit etwas mehr Vorsprung gegen Frankreich.

André Hürlimann kämpfte sich in der Kategorie -62kg zuerst in den kleinen Final. In diesem konnte er klar gegen einen Italiener aus der Vorrunde überzeugen.

Termine

Mo 17.01.2011 19:45-21:15	Training für Trainer. Thema: techn. Training, Trainer: Andreas
06.02.2011	Swica ZO-Cup, Uster
Fr 11.03.2011	Mitgliederversammlung 2011. Einladung und Details folgen
14.03.2011 19:45-	Trainersitzung, Rest. Spöde, Wallisellen
25.09.2011	Swica ZO-Cup, Uster
13.11.2011	Swica ZO-Cup, Wetzikon

Trainingsplan

Montag	17:45-19:15	Judo Kinder (Stufe I Halbgelb, Gelb) Trainer: Cornelia Weiss
.	20:00-21:30	Freies Training für alle Stufen und Sportarten, Kampftraining 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



Clubnachrichten 1. Semester 2011



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

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

SELLARO Robert (Ju-Jitsu) 056 241 04 11 (P)
Sagistrasse 10 079 638 23 83 (P)
5425 **Schneisingen**
E-Mail: s. unten

WEISS Cornelia (Judo) 044 830 17 53 (P)
Furtbachweg 22
8304 **Wallisellen**
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



Clubnachrichten 1. Semester 2011



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.