



---

## Inhaltsverzeichnis

Editorial.....	2
Aus dem Vereinsleben.....	3
Judo: Reorganisation Kindertraining (Donnerstagstraining).....	3
Judo: Goldmedaille am Ustemer Turnier 30.09.2012.....	3
Judo: Freundschaftsturnier 24.11.2012.....	4
Samichlaus 10.12.2012.....	7
Bowling-Plausch 12.12.2012.....	7
Judo & Ju-Jitsu: Prüfungen vom 15.12.2012.....	8
Termine.....	10
Trainingsplan.....	10
Telefonliste.....	11
Trainer.....	11
Präsident.....	12
Kassierin.....	12
Redaktion.....	12
Mitglieder werben Mitglieder.....	13
Gutschein.....	14



## Editorial

Liebe JKW-lerInnen

153 Tage im Amt haben mir gezeigt, dass ich noch viel zu lernen habe, da gibt es einiges, woran man als Präsi denken sollte. Umso glücklicher bin ich, dass ich von meinen Kolleginnen und meinen Kollegen im Vorstand und Trainerteam eine super Unterstützung geniessen konnte, herzlichen Dank.

Andreas Wisler hat sich in all den Jahren als Präsident ein grosses Wissen angeeignet, was unmöglich in diesen 3'672 «Amts-Stunden» eingeholt werden kann (25% muss sowieso abgezogen werden, da diese der Erholung dienen). Um von diesem Wissen profitieren zu können hat sich Andreas Wisler bereit erklärt, den neu kreierten Posten des «Event Manager» auszuüben (Andreas: Vielen herzlichen Dank für deine Unterstützung!). Der «Event Manager» kümmert sich um all die nichtalltäglichen Aktivitäten des JKW, wie Kinderturniere, Bowlingplausch usw.



Wenn ich beim Schreiben dieser Zeilen (am 31.12.2012) so meine Gedanken schweifen lasse, so bleibe ich z.B. an Emil Schwyter hängen. Emil ist nicht nur ein exzellenter Judoka mit einem riesigen Erfahrungsschatz, sondern auch ein toller Mensch, von dem ich grosse Achtung und Respekt habe. Emil ist bei jung und alt beliebt, und wenn ein/e TrainerIn kurzfristig ausfällt, ist Emil zur Stelle und hilft aus. Am 10. Dezember unterzog sich Emil erfolgreich einem kleinen «Service» (Meniskus-OP), zwei Tage später beförderte er mit einer Bowlingkugel, als wäre nichts geschehen, die Kegel in die Horizontale. Emil: im Namen des JKW danke ich dir ganz herzlich, dass du uns so toll zur Seite stehst und wünschen dir optimale Genesung.

Auch bewundere ich an Peter Rüesch, unseren Karate- und Judoka (und sehr erfolgreichen Curling-Player), welcher am 30. September in Uster die Goldmedaille holte (Details siehe Bericht), wie er sein Leben meistert.

Da gibt es noch soooooo viele Boys and Girls, Men and Women im JKW, die mich inspirieren, die ich bewundere, die ich euch näher vorstellen möchte.

So wähle ich nach dem Zufalls- oder Aktualitätsprinzip jeweils ein bis zwei Personen aus dem JKW-Stamm aus, über welche ich euch in der nächsten Ausgabe erzählen werde.

Last but not least wünsche ich euch für das neue Jahr viel Glück, Gesundheit und dem erforderlichen «Biss», um die «guten Vorsätze» auch umzusetzen.

Herzliche Grüsse

*Peter Anliker, Präsident*



## Aus dem Vereinsleben

### Judo: Reorganisation Kindertraining (Donnerstagstraining)



Ab 1. Januar 2013 fällt das Donnerstagstraining für Kinder (Stufe 2) für mindestens ein Jahr aus. Grund dafür ist eine verminderte Anzahl Kinder, plus eine Verschiebung der ältesten Kinder ins Erwachsenentraining. Zudem weilt langjähriger Trainer Patrik Sopran für ein Jahr ins Ausland. Die Kinder des betroffenen Donnerstagstraining wurden durch Patrik Sopran über die Alternativen informiert:

- Besuch des Trainings am **Mittwoch**, gleiche Zeit (18:15-19:45). Glücklicherweise geht dies den meisten Kindern.
- Für die beiden fortgeschrittenen Judokas von unserem Donnerstagstraining haben wir eine Übereinkunft mit **Dietlikon** getroffen, dass sie dort und die dortigen Kinder bei uns trainieren können. Das Training findet im «Judo Club JU SHIN KAI» am **Montag** 19:30-21:00 Uhr statt. Aufgrund eines Wasserschadens findet das Training im Januar 2013 noch im Singaal des Schulhauses Fadacher in Brüttsellen statt (sonst: Gymnastikraum des Schulhauses Hünenweid). Der Besuch des Trainings in Dietlikon ist für unsere Judokas kostenlos.

### Judo: Goldmedaille am Ustemer Turnier 30.09.2012

Am besagten Sonntag fand in Uster das zweite Turnier für Menschen mit einem Handicap statt. Auch unser Dietliker Mitglied Peter Rüesch war sehr erfolgreich mit dabei.

Nach dem obligaten Wägen startete pünktlich um halb drei Uhr das Aufwärmen. Da wurden die über 50 Teilnehmer schon richtig gefordert. Alle machten super mit, ist es doch enorm wichtig, aufgewärmt zu kämpfen und sich so vor möglichen Verletzungen zu schützen. Nach der Gruppeneinteilung ging es zügig los. Unser Mitglied Peter Rüesch war in der zweiten Gruppe eingeteilt und startete mit einem Kampf im Stand. Mit einem gelungenen Wurf brachte er seinen ersten Gegner gekonnt zu Boden und konnte ihn dann in einem Festhalter fixieren. Da gab es kein Entrinnen mehr. Die beiden weiteren Kämpfe fanden dann am Boden statt. Hier zeigte sich, dass die letzten Trainings geblieben sind. Gekonnt brachte er beide Gegner schnell in einen Festhalter und wie eine Schlinge zog er diese an den Boden und behielt während den 25 Sekunden immer die Oberhand. Verdient durfte er danach die Goldmedaille in Empfang nehmen. Herzliche Gratulation – gut gemacht!

*Andreas Wisler*



## Judo: Freundschaftsturnier 24.11.2012

Am Samstag, 24.11.2012 fand das traditionelle Freundschaftsturnier des Judokai Wallisellen in unserem Dojo unterhalb des Hallenbads statt. Bereits im Vorfeld hatten sich 54 Kinder aus Wallisellen und den eingeladenen Vereinen Diessenhofen, Kloten und Zürich Wipkingen angemeldet, schlussendlich wurden es sogar noch ein paar mehr.

Aufgrund des grossen Aufmarsches kämpften die Kinder auf zwei Kampffeldern. Zuerst wurden aber alle gewogen, damit sie in unterschiedliche Gewichtsklassen eingeteilt werden konnten. Anders als auch schon waren auch grössere Kinder eingeladen, so dass die schwerste Kategorie 54-67 kg wog. Die Leichtesten wogen 23-25 kg. Nach einer Einführung oder Repetition der Kampfregeln durch unseren Kampfrichter Patrick Packes und einem kurzen Einlaufen begann der Wettkampf.

Ganz egal in welcher Kategorie die Kinder starteten: der Einsatz war bei allen riesig, und es wurde kein Punkt verschenkt. Den Rekord zeigte ein Paar, das nach allen Kämpfen in allen Bereichen (Punkte, Siege, Direktbegegnung) gleichauf lag. Sie mussten nochmals um Platz drei und vier antreten. Da die Kampfzeit von zwei Minuten nicht für die Entscheidung reichte, ging der Kampf im Golden-Score-Modus weiter. Die beiden gaben alles, der Kampf war aber so ausgeglichen, dass er noch weitere rund fünf Minuten dauerte!

Stand bei den Kleinen noch der O-Soto-Gari im Vordergrund, konnte man bei den höher gradierten Favoritenwürfe wie Seoi-Nage, Hiza-Guruma, Tai-Otoshi, Uchi-Mata und zwischendurch sogar mal einen Tomoe-Nage bewundern. Auch O-Uchi-Gari und Tsuru-Goshi fehlten nicht. Bei der schwersten Gruppe konnten so sehr spannende Kämpfe bewundert werden, welche die Zuschauer zu spontanem Klatschen animierten.

Etwas weniger sattelfest waren die Kinder bei den Bodentechniken. Es gelang praktisch keinem Tori den Uke aus der Bauch- oder Bankposition auf den Rücken zu drehen. Übergänge Stand-Boden gab es aber einige, und die meisten endeten in einem Ippon nach Osae-Waza. Da wir aber beschlossen hatten, dass zwei Ippons zum Sieg nötig sind, war ein solcher Ippon nicht immer kampfscheidend.

Sehr erfreulich war die durchwegs gute Stimmung im Dojo. Die Kinder wurden von ihren Trainern, Kollegen und Eltern angefeuert und kämpften durchs Band mit vollem Einsatz, aber immer fair. Die engagierten Kampfrichter mussten keine einzige Strafe aussprechen. Positiv war auch, dass keine nennenswerten Verletzungen zu verzeichnen waren. Es gab zwar ein paar wenige Aufgaben/Forfaits, diese basierten aber alle auf Enttäuschungen nach vielen Tränen. Es ist nicht immer einfach, einen Kampf zu verlieren; einige müssen dies erst noch lernen zu verkraften.

Zur guten Laune trug sicher auch die Verpflegung bei, die von Guido Crugnola wie gewohnt gekonnt organisiert war. Getränke, Chips, Kuchen und weitere Leckereien warteten auf die durstigen und hungrigen Kämpferinnen und Kämpfer. Trotz dieser Hilfe merkte man gegen Schluss, nach drei Stunden, deutliche Ermüdungserscheinungen auf den Tatamis. Da waren sicher alle froh, als die Rangverkündigung gleich anschliessend stattfand. Für die Plätze eins bis vier gab es eine Medaille, die weiter hinten Plazierten bekamen zur Aufmunterung ein Schoggistängeli. Auf dem Schlussfoto waren schlussendlich praktisch ausnahmslos fröhliche Gesichter zu sehen.



Vielen Dank allen Helferinnen und Helfern für diesen gelungenen Anlass! Dank ihnen kehrte im Dojo schon um 15 Uhr wieder Ruhe ein.

*Andy Deller*

## Rangliste

### 21 - 24 Kilogramm

1. Yanis Bersnak
2. Marvin Truninger
3. Kenzo Castro-Groh
3. Lisa Muscella
5. Akarys Zhanaidarov
6. Maxim Mitrovic

### 25 - 27 Kilogramm

1. Fabrice Oklé
2. Valerio Rogenmoser
3. Cynthia Richter
3. Schirin Gewerder
5. Younes Irari
6. David Binggeli

### 27 - 29 Kilogramm

1. Alina Notz
2. Danilo Mitrovic
3. Abel Nemeth
3. Nicole Oswald
5. Dimitri Herter
6. Fabian Del Conte

### 29 - 32 Kilogramm

1. Jonas Schmid
2. Ken Okechukwu
3. Laura Moll
3. Dimitri Merz
5. Bekarys Zhanaidarov



*Ein Morote-Seoi-Nage 'in Action'*



*Grosse Freude auch bei den unteren Gewichtsklassen*



## 33 - 37 Kilogramm

1. Beni Hajdini
2. Joel Krämer
3. Nico Meier
3. Lukas Krämer
5. Patrick Wismann
6. Marvin Abram

## 37 - 39 Kilogramm

1. Elena De La Vega
2. Lorenz Oneyeijda
3. Daniel Hostettler
3. Tobias Nuscella
5. Nik Körner
6. Charis Trottmann (verletzt)

## 40 - 44 Kilogramm

1. Carlo Meier
2. Gian Waldinsperger
3. Sebastien Brüttsch
3. Severin Rigling
5. Michelle Eugster
6. Felicia Perrucci

## 42 - 48 Kilogramm

1. Tim Körner
2. Leon Geertsen
3. Philippe Melly
3. Johanna Baumgartner
5. Riccardo Ruscho

## 48 - 52 Kilogramm

1. Julian Schmid
2. Achille Hünenberger
3. Noah Ackermann
3. Sandro Kläger
5. Cyril Bottinelli



*Siegerfoto der höchsten Gewichtsklasse*



*All diese Judokas in unserem Dojo!*



## 54 - 67 Kilogramm

1. Mikel Steiner
2. Julia Krämer
3. Erika Allenspach
3. Andy Anliker
5. Eden Lengsfeld (verletzt)

## Samichlaus 10.12.2012

Auch dieses Jahr fand der traditionelle Samichlausbesuch statt.

Am 10. Dezember war es soweit, 10 Kinder knieten an diesem Montag vor ihrem Samichlaus, welcher natürlich vom Schmutzli begleitet wurde (nur fehlte auch diesmal sein Esel, welcher brav draussen warten musste). Unsere kleinsten Mitglieder mussten sich jedoch den prall gefüllten Chlaussack mit einem Sprüchlein, Vers oder einem Lied verdienen. Einige der Kinder konnten oder wollten da nicht mithalten, da schlug der Samichlaus vor, ihm einige Judotechniken zu demonstrieren und schon ging's los, es bildeten sich drei Pärchen, welche gekonnt Stand- und Bodentechniken zeigten und sich damit endlich den begehrten Chlaussack sichern konnten.

Bei all dem Spass gab es doch auch einige mahnende Worte vom Samichlaus, denn in seinem grossen Buch stand, dass einige Kinder das Training und die Anordnungen von Conny und Emil nicht immer so ernst nehmen und sich leicht ablenken lassen. An dieser Stelle auch ein grosses Kompliment an den Samichlaus, welcher souverän unsere englisch sprechenden Kinder in ihrer Muttersprache abholte. Schlussendlich kamen auch die Begleitpersonen der Kinder in den Genuss eines Chlaussäckleins, natürlich nicht ohne entsprechende Gegenleistung, wussten doch alle etwas dem Samichlaus zu erzählen.

Zum Schluss, als der Samichlaus und sein Schmutzli wieder unterwegs waren, gab's noch ein «amerikanisches Alle» (oder wie dieses Spiel auch immer heisst), was bei den «aufgezogenen» Kindern super ankam.

*Peter Anliker*

## Bowling-Plausch 12.12.2012

Am 12. Dezember 2012 fand bereits zum dritten Mal in den Hallen des Prestige Bowlings unser Bowling-Plausch statt. 25 Mitglieder hatten sich angemeldet. Kurz vor 20 Uhr wurden die Mannschaften gebildet, und pünktlich konnte danach das Spielen und Kämpfen um Punkte starten. Da zeigten sich sehr bald die Unterschiede. Von 0 Pins bis Strikes in Folge war alles dabei. Vor allem unser Nachwuchs zeigte auf der Bahn sein Können.



*Unser Nachwuchs voller Einsatz*

Aber auch das Kulinarische kam nicht zu kurz. Um halb neun warteten 20 Pizzen auf den Verzehr. Am Ende gingen die Stücke zwar nicht mehr so schnell weg, aber bis um 22 Uhr waren alle verputzt. Bis zum Ende wurde um jeden Punkt gekämpft und gefiebert. Auch bei denjenigen, die nicht so einen guten Start hatten, fielen gegen Ende mehr Pins um. Allen hat es grossen Spass gemacht.

*Andreas Wisler*

## Judo & Ju-Jitsu: Prüfungen vom 15.12.2012

Am Samstag 15. Dezember fanden im Dojo die halbjährlichen Prüfungen für Kinder und Erwachsene statt.

Etwas nach neun Uhr starteten die beiden Judokas Leon Geertsen und Achille Hünenberger für den 4. Kyu (Orangegurt). Nach einem kurzen Aufwärmen und Ukemi (Falltechnik) mussten die beiden die acht Würfe für den Orangegurt sowie vom Experten zufällig gewählte der vorherigen Gurte zeigen. Die gute Vorbereitung machte sich bezahlt, denn sie zeigten trotz Nervosität die Würfe solide, inklusive Renraku- und Kaeshi-Waza (Kombinationen und Kontertechniken). Danach konnten sie zum Bodenprogramm übergehen. Hier waren Festhalter sowie Befreiungen davon gefragt. Auch Befreiungen aus der Beinklammer sowie Übergänge von Bauch- und Bankposition konnten sie demonstrieren. Ein kurzer Theorieblock rundet die Prüfung ab. Achille und Leon nahmen nach knapp 45 Minuten ihren sperrigen Orangegurt freudig in Empfang.





*Die beiden stolzen neuen Gurtträger mit Experte und Trainer*

Im Ju-Jitsu trat in der Kinderkategorie Karia Kögler als einziger Prüfling an. Durch diese Tatsache konnte ihr mehr Zeit und Aufmerksamkeit als üblicherweise in Gurtprüfungen gewidmet werden. Wie erwartet meisterte Karia die Prüfung bravourös und konnte nicht nur den Prüfungsstoff, sondern auch Testfragen und -aufgaben, welche über das Geforderte hinausgingen, souverän bewältigen.

Bei den Jugendlichen und Erwachsenen traten Viviane Bovay (gelb), Lorenzo Magnanelli (orange) und Marc Alig (grün) zur Prüfung an. Die Prüflinge absolvierten die Prüfung einmal mehr vorbildlich. Besonders zu erwähnen ist hier das Selbstverteidigungs-Randori von Lorenzo, welcher mit Schnelligkeit, Kontrolliertheit und der nötigen Aggressivität überzeugen konnte. Aber auch Marc und Viviane standen ihm in nichts nach. Marc konnte mit der Technikvielfalt in seiner Vorführung den Trainer und das Publikum mehrfach zum Staunen bringen. Und Viviane zeigt trotz langer Verletzungspause, dass sie nichts von ihrem Können verloren hatte

Wir gratulieren allen erfolgreichen Prüflingen herzlich zum neuen Kyugrad.

Die neuen Gurtträger:



## Judo

### orange

- Leon Geertsen
- Achille Hünenberger

## Ju-Jitsu

### gelb

- Karia Kögler
- Viviane Bovay

### orange

- Lorenzo Magnanelli

### grün

- Marc Alig



*Niemand strahlte so sehr wie Karia Kögler nach der Prüfung*

*Andy Deller, Robert Sellaro*

## Termine

- |                     |   |
|---------------------|---|
| Fr 15.03.2013 19:00 | MV JKW                                  |
| Mo 18.03.2013 19:30 | Training für Trainer (Karate mit Peter) |
| Mo 25.03.2013 19:45 | Trainersitzung (Restaurant Spöde)       |

## Trainingsplan

- |        |             |   |
|--------|-------------|---|
| Montag | 17:45-19:15 | Judo Kinder (Stufe I Halbgelb, Gelb)<br>Trainer: Emil Schwyter, Hilfstrainer: Andy Anliker                          |
| .      | 20:00-21:30 | Freies Training für alle Stufen und Sportarten,<br>Kampfttraining Ju-Jitsu; Trainer: Robert Sellaro (SMS-Anmeldung) |



# Clubnachrichten 1. Semester 2013



---

Dienstag	18:15-19:45	Ju-Jitsu Kinder Trainer: Robert Sellaro
	20:00-21:30	Ju-Jitsu Erwachsene Trainer: Robert Sellaro
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): <b>Fällt 2013 aus</b>
	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

PACKES Patrick (Ju-Jitsu)  
Schulstrasse 13a  
8413 **Neftenbach**  
E-Mail: s. unten

SOPRAN Patrik (Judo)  
Im Geissacker 73  
8404 **Winterthur**  
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



# Clubnachrichten 1. Semester 2013



---

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

## **Präsident**

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

## **Kassierin**

WEISS Cornelia (Judo) 044 233 03 21 (P)  
Rotackerstrasse 40 079 567 30 53 (P)  
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.

## Mitglieder werben Mitglieder

Für jedes neu geworbene Mitglied gibt es CASH!



- Quatsche alle deine Schulkolleginnen und Kollegen an
- Bohre unerbittlich bei deinen Eltern nach
- Frag deine Onkels und Tanten
- Wieso sollen die Nachbarn verschont bleiben?



Der Judokai Wallisellen bietet ein **abwechslungsreiches Sportprogramm** für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an. Da hat es für Jede und Jeden etwas Passendes dabei.

Für jedes neu geworbene Mitglied gibt es **10 Franken** bar!

Kleingedrucktes:

Die Prämie wird pro Mitglied nur einmal ausbezahlt. Der Name des Vermittlers muss auf der Anmeldung angegeben werden.



---

# Gutschein

**1 Monat**

## **Judo, Ju-Jitsu, Karate**

Effiziente Techniken, die Sicherheit und  
Selbstvertrauen schaffen. Probieren Sie es aus!

Infos / Anmeldung Peter Anliker  peter.anliker@jkw.ch	Judokai Wallisellen unterhalb Hallenbad  <a href="http://www.jkw.ch">www.jkw.ch</a>	Mitnehmen: Trainer, Duschutensilien  Gültig: bis 12.07.2013
--	--	--

Nützen Sie diesen Gutschein und lernen Sie Judo und/oder Ju-Jitsu und/oder Karate kennen und anwenden. Natürlich darf dieser Gutschein auch weitergegeben oder verschenkt werden. Wir freuen uns auf zahlreiche Interessente

Kleingedrucktes:

Gutschein pro Person nur einmal einlösbar. Gilt nur für neue Interessenten.

*Der Gutschein liegt auch im Büro des Dojo auf.*