



## Inhaltsverzeichnis

Editorial.....	2
Interview mit Chiara Macchiaizzano.....	3
Aus dem Vereinsleben.....	4
Judo: Swica-Cup Uster 22.09.2013.....	4
Judo: Behindertenturnier Uster 22.09.2013.....	6
Budo-Wochenende 26./27.10.2013 im Judokai.....	6
Judo: Freundschaftsturnier 16.11.2013.....	12
Judo & Ju-Jitsu: Chlaustraining 4.12.2013.....	15
Judo: Kinderprüfung Gianmarco Erismann 9.12.2013.....	16
Aus dem SJV.....	16
Prävention vor sexuellen Übergriffen.....	16
Termine.....	17
Trainingsplan.....	17
Telefonliste.....	18
Trainer.....	18
Präsident.....	18
Kassierin.....	18
Redaktion.....	19



## Editorial

Liebe JKW-lerInnen

Unglaublich, wie die Tage, Wochen und Monate vergehen. Ich meinte, eben erst das letzte Editorial fertiggestellt zu haben (okay, da zeigten sich im Juli die Temperaturen um einiges freundlicher), und schon sind wir im 2014.

Die letzten Wochen und Monate waren für mich ziemlich arbeitsintensiv. Bis Ende 2013 musste ich mein kleines Fitnessstudio zügeln (die Zivilschutzräume werden intern wieder besetzt), das waren so ca. 10 Tonnen Eisen in verschiedenen Formen. Somit steht diese Trainingsmöglichkeit (wurde jeweils am Sonntag genutzt) auch Euch nicht mehr zur Verfügung.

Zur Erholung durfte ich mit meinem Schatz vier geniale Tage in Barcelona, bei 16 °C und strahlender Sonne, verbringen. Dabei konnten meine Akkus sich wieder voll aufladen, um für die Aufgaben im neuen Jahr gewappnet zu sein.

In diesem Sinne wünsche ich euch ein erfolgreiches 2014 bei bester Gesundheit.

Herzliche Grüsse

*Peter Anliker, Präsident*





## Interview mit Chiara Macchiaizzano

Jetzt zum interessanten Teil: Ich freue mich, euch unsere Judonieke, Chiara Macchiaizzano, vorstellen zu dürfen:



Chiara Macchiaizzano wurde am 5.9.1994 in der Schweiz geboren, ihre Mutter kommt aus Spanien, ihr Vater ist gebürtiger Italiener. Nach 1.58 Meter ab Boden wurde bei ihr der Wachstumsprozess eingestellt.

Nach den obligaten Primarstufen spazierte Chiara durch die Sek A, sie spricht fließend spanisch, italienisch, deutsch, englisch und französisch.

Eine dreijährige Lehre als Detailhandelsfachfrau bei der Post rundete die Erstausbildung ab. Momentan absolviert die quirlige Powerlady eine postinterne Weiterbildung, um Führungsfunktionen zu übernehmen.

Auf die Frage, was sie sich als berufliches Wunschziel vorstelle, meinte sie spontan (mit einer gehörigen Portion Schalk in den Augen), sie wolle Prinzessin werden.

Judo betreibt Chiara seit ihrem 6. Lebensjahr, anfangs zwei Mal pro Woche, momentan werden nicht ganz alle Trainingseinheiten besucht... Das sei ok so, denn sportliche Ziele hat sie sich keine gesetzt.

In der Freizeit trifft sie sich sehr gerne mit Freunden, dabei wird viel gelacht, gegessen, auch Shopping Tours

und Kinobesuche gehören dazu. Ganz wichtig ist ihr auch ihr Freund Giusi (und schon funkeln ihre Augen wieder).

Chiara wünscht sich irgendwann eine glückliche Familie mit zwei Kindern zu haben (Giusi, hast du dir das gemerkt!).

Ihre Ferien verbringt sie hauptsächlich in Italien oder Spanien und in den Skiferien ist «Snöben» angesagt. Als Traumdestination nennt sie die Seychellen.

Im Grundprinzip ist Chiara eine Frühaufsteherin, sie arbeitet sehr gerne, auch der Schichtbetrieb ist kein Problem für sie.

Ihr Lebensmotto: «GIB NIEMALS AUF» – ausser es sei ein Brief bei der Post!

*Interview geführt von Peter Anliker*

## Aus dem Vereinsleben

### Judo: Swica-Cup Uster 22.09.2013

An besagtem Sonntag hiess es, früh aufzustehen: von 8:15 bis um 9 Uhr fand schon das Wägen statt. Danach führte der organisierende Judo-Club Uster ein umfassendes Aufwärmen durch und erklärte die Kampfregeln, so dass um etwa 10 Uhr die ersten Kämpfe stattfinden konnten.

Von Wallisellen waren vier, von den Dietliker Kindern vom Montagstraining zwei Kinder angereist.

Sebastian Anderegg konnte in seiner Gruppe mit seiner Grösse punkten und gewann fast alle Kämpfe mit O-Soto-Gari. Strahlend nahm er in der gleich anschliessenden Rangverkündigung die Medaille für den 2. Platz entgegen.

Gabriele Tapia Rossi lief es weniger gut und er musste in seiner Gruppe mit dem 3. Platz vorlieb nehmen. Als Kleinster der Gruppe hatte er einen schweren Stand.



*Volle Tatamis beim Einlaufen*

Thomas Paul wurde im Stand manchmal etwas geschüttelt, konnte aber einen klar grösseren und stärkeren Gegner am Boden 25 Sekunden festnageln, so dass er diesen Kampf gewann und den 2. Platz erreichte.

Balint Varga startete in eine starken Gruppe und musste die ersten beiden Kämpfe deshalb abgeben. Im letzten zog er nochmals alle Register und konnte nicht zuletzt dank seiner Ausdauer seinen grösseren Gegner mit Waza-Ari bezwingen. Damit sicherte er sich den 3. Platz in seiner Gruppe.



*Ein strahlender Sebastian und Balint*

Die beiden Dietliker Kinder kämpften leider manchmal zeitgleich, so dass ich nicht alle ihre Kämpfe verfolgen konnte. Sie gaben ebenfalls vollen Einsatz, mussten aber an ihrem ersten bzw. zweiten Wettkampf zuerst Erfahrungen sammeln und trugen deshalb den «zweiten» 3. Platz nach Hause.

Allgemein finde ich, dass die Kinder ganzen Einsatz gegeben haben und nur schon deshalb ihre Medaille verdienten. Für uns Trainer gab es wie immer wertvolle Inputs, wo wir im Training in der nächsten Zeit den Fokus setzen müssen.

Die Organisation in Uster war routiniert, so dass die Kämpfe zügig vorwärts gingen und kein Chaos entstand. Insbesondere die sofortigen Rangverkündigungen waren eine super Sache. Vielen Dank an dieser Stelle auch an Andi Anliker, der mich an diesem Tag tatkräftig unterstützt hat.

*Andy Deller*



*So schön sah es leider am Turnier nicht aus :-)*



## Judo: Behindertenturnier Uster 22.09.2013

Am gleichen Sonntag wie der Swica-Cup stattfand, wurde auch das Behindertenturnier durchgeführt. Peter Rüesch vom Judokai Wallisellen war neben rund 40 Judokas ebenfalls dabei.

Nach dem Aufwärmen und der Einteilung in die verschiedenen Gruppen starteten die Kämpfe um etwa 14 Uhr. Leider verlor Peter den ersten Kampf und bekam im zweiten Schmerzen an seiner Hand. Aus diesem Grund musste er den 3. Kampf auslassen.

Zum Glück ging es ihm am Schluss aber wieder gut, und er hatte trotz des resultierenden 3. Rangs Freude am Turnier.

*Andy Anliker*



*Peter Rüesch freut sich über seine Medaille*

## Budo-Wochenende 26./27.10.2013 im Judokai

Am besagten Wochenende fanden im Judokai gleich drei Kurse statt: Karate und Judo am Samstag sowie Ju-Jitsu am Sonntag.

Als erstes entführte uns Meister Koichi Oba (3. Dan) ins Reich des **Karatestils Gojo-Ryu**. Nach einem traditionell kurzen japanischen Einlaufen zeigte er einige Elemente der Grundschule und worauf es ankommt, um diese effektiv umzusetzen.

Bei den Schlägen betonte er die Wichtigkeit der energischen Gegenbewegung des Arms, der den Schlag nicht ausführt, sowie den Einsatz der Hüfte. Natürlich muss auch auf die Drehbewegung der Faust geachtet werden, sowie die richtige Stellung des Daumens, damit man diesen nicht verletzt. Tausend weitere Details sind ebenfalls nötig, aber da wir grösstenteils Anfänger waren, ging er über die hinweg. Um das Gelernte zu automatisieren, verordnetet er viele Repetitionen. Diese halfen enorm, insbesondere bei den Abwehren, die darauf folgten. Wie die Schläge fanden diese auf Kopf-,



Bauch- und Hüfthöhe statt. Auch hier halfen die vielen Wiederholungen, um das Ganze zu setzen. Trotzdem war es gar nicht einfach, die Dreierkombination von Abwehren auszuführen. Netterweise korrigierte uns der Meister nicht zu häufig, sonst wären wir vermutlich nicht über eine Technik herausgekommen :-)



*Peter Anliker beim Block eines Mawashi-Geri von Koichi-Oba*

Auch bei den Tritten gibt es einige zentrale Punkte, die für eine kraftvolle Ausführung wichtig sind. Die Kontrolle muss wie auch beim Schlagen immer vorhanden sein. Somit sollte es nicht passieren, dass der Angreifer bei einem Schlag oder Tritt aus dem Gleichgewicht kommt, nur weil er geblockt wird. Zur Kontrolle gehört auch, dass man bei einem Beintritt nicht einfach das ganze Bein bewegt, sondern erst den Oberschenkel. Danach kommt erst der präzise Tritt, zum Beispiel nach

vorne (Mae-Geri) oder zur Seite (Mawashi-Geri). Wird die Hüfte richtig eingesetzt und beim Tritt kräftig ausgeatmet, wird der Effekt maximiert. Koichi Oba demonstrierte an Tritten auf ein Kissen, wie kräftig korrekt ausgeführte Tritte sein können.

Wichtig ist, dass die Übungen so lange langsam ausgeführt werden, bis sie korrekt sind. Erst danach kann die Geschwindigkeit gesteigert werden.

Wie in traditionellen Kampfsportarten üblich, existieren auch im Karate festgelegte Abläufe von Angriffen und Verteidigungen, so genannte Katas. Zum Schluss zeigten die fortgeschritteneren Karatekas unter uns die Kata Gekisai Daiichi und danach durften wir sie noch von unserem Sensei Peter Anliker, zwischendurch 'gestört' von Meister Koichi Oba bewundern. Sehr eindrucksvoll, wie präzise, kontrolliert und kraftvoll die Bewegungen ausgeführt wurden!

Nach den zwei anstrengenden Stunden grüssten wir wie üblich, und bedankten und für das lehrreiche Training.

Schon nach einer kurzen Pause ging es um 16 Uhr weiter mit Nico Oana, dem mehrfachen Schweizermeister im **Judo**, der aktuell als Trainer der Nationalmannschaft des Fürstentums Liechtenstein zahlreiche Erfolge an der Europameisterschaft feiert.

Mit seiner packenden und motivierenden Art zeigte er uns erst einmal einige Akrobatik-Elemente, die wider erstes Erwarten im Judo ganz nützlich sein können. Ein Rad ist zum Beispiel wichtig, um

beim Selbstfaller Tomoe-Nage nicht zu fallen, sondern auf den Füßen zu landen und Tori am Boden zu kontrollieren. Nicht allen gelangen die Übungen gleich gut, aber mindestens zum Zuschauen bei den Anderen haben sie allen Spass gemacht :-)



*Nico (blau) zeigt den erlaubten Abtaucher*

Es folgte ein Yaku-Soku-Geiko (Übungskampf ohne Widerstand) der besonderen Art: zuerst ganz locker, dann mit gegenseitigem Weiterführen der Technik, und am Schluss noch blind (nur einer!) - und das Ganze immer mit Musik. Nico hatte dazu extra seine Musikbox mitgebracht.

Nicos Spezialität waren und sind Abtaucher. Das sind Würfe, bei denen man selber auf den Boden fällt und Uke damit so mitreisst, dass dieser auf dem Rücken landet. Zu Nicos Leidwesen

sind in den aktuellen Kampfregeln Beingreifer nicht mehr erlaubt. Trotzdem findet er es sinnvoll, diese zu trainieren, da sie die Technikbreite erhöhen - zudem zeigte er uns eine Variante, die ohne



*Dieser Beingreifer ist nicht mehr erlaubt, aber sehr effektiv*





## Clubnachrichten 1. Semester 2014



Beingriff auskommt. Diese fanden die meisten allerdings nicht trivial, so dass wir damit einige Zeit verbrachten. Wer die Technik aber mal gemeistert hat, möchte sie nicht mehr missen! Die Technik mit Beingriff verstanden hingegen alle fast auf Anhieb - von dem her schade, dass die nicht mehr erlaubt ist.

Am Boden bracht uns Nico einen Würger aus der Bankposition bei, bei welcher man ganz ohne Kraftaufwand Uke zum Abklopfen bringt. Auch hier war es wieder interessant zu sehen, dass besonders am Boden die Technik und nicht die Kraft entscheidet. Sind gewisse Schlüsselstellen (hier: das Fassen seines eigenen Reverszipfels) gemeistert, passiert der Rest fast von selbst.

Natürlich durfte auch das Randori (Übungskampf) nicht fehlen. Die Kampfbegeisterten unter uns liessen es sich nicht nehmen, selber gegen Nico anzutreten, so eine Chance hat man schliesslich nicht alle Tage!

Nicos Motto erfuhren wir in den zwei Stunden klar: Judo ist ein Kampfsport, der Einsatz verlangt, aber der Spassfaktor wird dabei bei ihm sehr gross geschrieben. Durch Spass lernt es sich einfacher und besser - das können wir nach dieser Lektion nur bestätigen. Vielen Dank auch für dieses Training!

Am Sonntag trotzten acht Judo- und Ju-Jitsukas etwaigem Muskelkater und sonstigen Nachwehen und standen auf der Matte, um Harry Bucklars **Ju-Jitsu**-Training zu geniessen. Da Harry den 5. Dan trägt und unter anderem Spezialist auf Handgelenkhebel ist, kamen wir in den Genuss einiger Techniken dazu.



*Alles sieht immer so einfach aus – hier der Shiho-Nage*



## Clubnachrichten 1. Semester 2014



Mit einfachen, dann komplizierteren Körperdrehungen bracht er uns die Grundschrirte bei, die danach gleich zu zweit geübt wurden. Als Nächstes streckte uns der Partner seinen rechten Arm hin, den wir fassen und unserer Drehungen damit durchführen konnten. Wer alles richtig gemacht hatte, konnte danach Uke zu einer Rolle rückwärts zwingen - das Resultat ware ein Shiho-Nage. Es brauchte bei den meisten mehrere Anläufe, aber Harry korrigierte geduldig, bis die Technik bei allen klappte. Die richtige Ausgangssituation ist natürlich, dass der Gegner unser Handgelenk greift, was wir zum Schluss ebenfalls üben konnten.

Die möglichen Abwehren auf Handgelenkangriffe sind fast unbegrenzt. Harry zeigte uns Reaktionen auf gerades und diagonales Fassen der Handgelenke. Die Technik nennt sich Kote-Mawashi. Dies ist ein Hebel, der dem Gegner aufs Handgelenk geht und richtig angewendet äusserst schmerzhaft ist. Wie in allen Techniken betonte Harry, dass der Fokus darauf gesetzt werden muss, die Technik korrekt und schlussendlich schnell zu machen, um möglichst schnell aus der 'Schusslinie' des Gegners (Schläge, Tritte) zu kommen. Aus diesem Grund ist es auch wichtig, sich möglichst klein zu machen und besonders einen Kopf wenn immer möglich mit seinen Händen zu schützen. Bei den beiden gezeigten Techniken erfreute uns wieder die Lockerheit, mit welcher Harry sie vorzeigte. Wir mussten aber feststellen, dass der Teufel im Detail steckt und man viel falsch machen kann :-). Ebenfalls viel falsch machen kann Uke: dieser sollte nicht quasi auf Vorrat zu Boden gehen, sondern nur dann, wenn er muss. So zeigt er Tori, ob die Technik korrekt ist oder nicht.

Als Abschluss stellt sich ein Opfer in die Mitte von drei Angreifern, die irgendwie angriffen - Tori musste sich korrekt verteidigen. Das vorhin gelernte konnte hier unter leicht erschwerten Bedingungen vertieft werden.

Harry begeisterte uns mit seiner ruhigen, direkten und unkomplizierten Art. Seine didaktisch hervorragend aufgebaute Lektion kam auch den Ju-Jitsu-Neulingen unter uns entgegen, so dass sie nach dem Training die Techniken beherrschten. Auch seine Erklärungen, weshalb etwas genau so und nicht anders gemacht wird, waren sehr lehrreich und konnten direkt angewendet werden.

Um 12 Uhr war das Budo-Wochenende dann (zu schnell) vorbei. Vielen Dank an Andreas Wisler für die reibungslose Organisation!

Wem der Bericht zu abstrakt oder theoretisch toent ist gerne eingeladen, an einem der Trainings selber dabeizusein. Wir alle hatten Freude, etwas in einer für uns unbekannten Kampfsportart zu lernen.

*Andy Deller*



*Gruppenfoto im Karate und Ju-Jitsu*





## Judo: Freundschaftsturnier 16.11.2013

Am 16. November fand das traditionelle Freundschaftsturnier im Dojo des Judokai Wallisellen statt. Über 40 Kinder folgten der Einladung und trafen pünktlich zum Wägen und gemeinsamen Aufwärmen ein. Dieses Jahr waren die Vereine aus Kloten, Diessenhofen, Dietikon und Winterthur mit ihren Kämpferinnen und Kämpfer dabei.

Nach dem Aufwärmen wurden die Wettkampffregeln nochmals erläutert und gezeigt, waren doch viele Kids dabei, die zum ersten Mal an einem Turnier teilnahmen. Danach wurde parallel auf zwei Wettkampffeldern gekämpft. Dabei wurde dem Gegner nichts geschenkt und alles probiert, was im Training gelernt wurde. Viele tolle Würfe konnten von den zahlreichen Zuschauerinnen und Zuschauern in der Folge beobachtet werden, einige davon endeten mit Ippon, einem sofortigen Sieg, die Auszeichnung für eine schön geworfene Technik.

Trotz den teilweise harten Matten kam es zu keinen grösseren Verletzungen, alle kämpften fair und diszipliniert. In einer Rekordzeit von knapp zwei Stunden hatten alle ihre drei Wettkämpfe bestritten und nach einer kurzen Pause folgte die Krönung, die Rangverkündigung. Unter grossem Applaus durften die jungen Kämpferinnen und Kämpfer ihre Medaille in Empfang nehmen. Auch wenn vielleicht ein Kampf verloren wurde, jetzt gab es nur noch strahlende Gesichter. Allen Beteiligten ein herzliches Dankeschön für die Organisation und tolle Mithilfe. Wir freuen uns bereits jetzt auf das nächste Turnier im kommenden Jahr.

### Rangliste

#### Kategorie 20 - 27 Kilogramm

1. Sara Abolkheir, JSC Dietikon, 30 Punkte
2. Gianmarco Erismann, JKW, 17 Punkte
3. Lucien Munona, JKW, 10 Punkte
4. Nikolai Bühlmann, JKW, 0 Punkte

#### Kategorie 29 + 30 Kilogramm

1. Yann Egli, JJC Winterthur, 25 Punkte
2. Tobias Mall JC Kloten, 10 Punkte
3. Sebastian Anderegg, JKW, 10 Punkte
4. Cynthia Richter, JC Kloten, 0 Punkte

#### Kategorie 31 Kilogramm

1. Alina Notz, JS Diessenhofen, 30 Punkte
2. Fabrice Oklé, JSC Dietikon, 15 Punkte



*Ein effektiver O-Soto-Gari*



3. Abel Nemeth, JC Kloten, 7 Punkte
4. Yasmin Abbani, JSC Dietikon, 0 Punkte

## **Kategorie 32 - 37 Kilogramm**

1. Patrick Wiesmann, JSC Dietikon, 30 Punkte
2. Nicole Oswald, JC Kloten, 8 Punkte
3. Ken Okechukwu, JSC Dietikon, 5 Punkte
4. Mariana Domingues, JS Diessenhofen, 0 Punkte

## **Kategorie 39 + 40 Kilogramm**

1. Cyrill Marcarini, JSC Dietikon, 30 Punkte
2. Dominik Hess, JJC Winterthur, 20 Punkte
3. Jérémy Wiesmann, JSC Dietikon, 10 Punkte
4. Nik Körner, JS Diessenhofen, 0 Punkte

## **Kategorie 41 - 43 Kilogramm**

1. Daniel Hostettler, JS Diessenhofen, 30 Punkte
2. Lawrence Onyejide, JSC Dietikon, 20 Punkte
3. Britney Mate, JC Kloten, 10 Punkte
4. Charis Trottmann, JC Kloten, 0 Punkte

## **Kategorie 44 - 47 Kilogramm**

1. Enrico Lopez, JJC Winterthur, 37 Punkte
2. Severin Rigling, JS Diessenhofen, 27 Punkte
3. Michelle Eugster, JS Diessenhofen, 11 Punkte
4. Johanna Baumgartner, JC Kloten, 10 Punkte
5. Ricardo Arujo, JSC Dietikon, 0 Punkte

## **Kategorie 48 - 51 Kilogramm**

1. Kevin Mondoloni, JJC Winterthur, 25 Punkte
2. Tim Körner, JS Diessenhofen, 20 Punkte



*Dieser Morote-Seoi-Nage gelingt*



*Das beliebte Buffet für zwischendurch*



3. Philippe Melly, JS Diessenhofen, 7 Punkte
4. Sebastian Brüttsch, JS Diessenhofen, 5 Punkte

## Kategorie 52 - 55 Kilogramm

1. Carlo Meier, JS Diessenhofen, 24 Punkte
2. Achille Hünenberger, JKW, 17 Punkte
3. Leon Geertsen, JKW, 10 Punkte
4. Colin Trottmann, JC Kloten, 0 Punkte

## Kategorie 56 - 66 Kilogramm

1. Mikel Steiner, JKW, 30 Punkte
2. Cyril Bottinelli, JSC Dietikon, 11 Punkte
3. Nelson Dias, JS Diessenhofen, 10 Punkte
4. Tamara Schurte, JJC Winterthur, 0 Punkte



*"Unser" Medaillenmädchen - wie ein Profi!*



*Gruppenfoto nach dem Wettkampf*

*Andreas Wisler*



### Judo & Ju-Jitsu: Chlaustraining 4.12.2013

Am ersten Mittwoch im Dezember war es so weit: 19 Kinder und Jugendliche fanden sich im Dojo fürs Chlaustraining ein. Die Spannbreite reicht von 5 bis zu 14 Jahren und stellte die beiden Trainer vor eine herausfordernde Aufgabe.

Nach einigen Aufwärmspielen wurden die Anwesenden auf eine feine, aber typische Glocke aufmerksam: der Chlaus und der Schmutzli tauchten am Mattenrand auf! Sofort trat Ruhe ein, damit alle hören konnten, was er erzählte.

Und zu erzählen hatte er viel. Erst mal lobte er die Kinder, dass sie im grossen und ganzen gut mitmachten und Judo bzw. Ju-Jitsu offenbar sehr gerne ausüben. Bei gewissen Kindern rügte der Chlaus aber zu wenig Konzentration, so dass die Trainer zu viel zu tun hätten und die Kinder so nicht so schnell vorwärts kämen wie gewünscht. Einzelne Kinder bat er nach vorne, um mit ihnen über «Watte in den Ohren», Handstand statt Ju-Jitsu und plagen anderer Kinder im Training zu sprechen. Er hatte aber auch Positives zu berichten, zum Beispiel die fleissige Teilnahme an Wettkämpfen und der Einsatz dabei, und einige Kinder sagten sogar (freiwillig!) einen Chlaus-Spruch auf. Zudem zeigten ihm und seinem Gesellen einige ein Mae-Ukemi oder einen Wurf.



*Gianmarco Erismann und Leon Geertsen beim «Vortragen»*

Schliesslich konnte der Chlaus mit gutem Gewissen jedem und jeder einen Chlaussack aushändigen und verabschiedete sich wieder aus dem Dojo. Hoffentlich merken sich alle, was der Chlaus ihnen gesagt hat. Auf Wiedersehen, bis zum nächsten Mal!

*Andy Deller*



## **Judo: Kinderprüfung Gianmarco Erismann 9.12.2013**

Aufgrund der wenigen Anmeldungen für die Prüfungen fiel der geplante Prüfungssamstag diesen Dezember aus. Stattdessen wurde die eine Prüfung direkt im Kindertraining durchgeführt.

Gianmarco Erismann hatte am Samstag zuvor mit unserem Trainer Emil Schwyter das ganze Programm nochmals geübt und durfte nun zur «Probeproofung» antreten. Trotz des gewohnten Rahmens war er etwas nervös, weshalb ihm alle japanischen Namen entfielen. Die Würfe und Festhalter selber konnte er aber problemlos vorzeigen, und auch sein Uke machte richtig gut mit. Als ihm nach der «Probeproofung» der Experte Andy Deller sagte, dass dies die richtige Prüfung gewesen sei und er sie bestanden hatte, strahlte er wie ein Marienkäfer und nahm stolz seinen halbgelben Gurt in Empfang.

Herzliche Gratulation!

*Andy Deller*

## **Aus dem SJV**

### **Prävention vor sexuellen Übergriffen**

Im «Dojo» 03/2013 ist ein Artikel zum Thema sexuelle Übergriffe abgedruckt. Zu einer breiteren Streuung hier eine kurze Zusammenfassung des Artikels:

Berührungen gehören in vielen Sportarten zum Alltag. Aus diesem Grund wird der Sport vermehrt als Gefahrenherd für sexuelle Übergriffe dargestellt. Experten beobachten, dass sich Trainer zum Teil kaum noch trauen, Kinder überhaupt zu berühren, aus Angst, etwas Falsches zu tun. Dabei ist der Körperkontakt im Sport grundsätzlich wertvoll.

Jugendliche werden durch sportliche Aktivität mit ihrem Körper vertraut und lernen, gute von schlechten Berührungen zu unterscheiden. Ein Athlet erlernt auch gewisse Bewegungsabläufe nur dank der Hilfestellung des Trainers. Der physische Kontakt ist also zentraler Bestandteil der sportlichen Leistung. Dies gilt insbesondere bei den Kampfsportarten, die ohne Körperkontakt gar nicht ausgeführt werden könnten.

Auf der anderen Seite kann das Sportumfeld Übergriffe unter Umständen begünstigen, insbesondere da der Athlet vom Wissen und Können des Trainers profitieren will und deshalb in einer Art Abhängigkeit steht, die der Trainer ausnutzen kann. Oft trauen sich die Opfer nicht, sich zu melden.





Mit Broschüren, Informationen und Kursen sind verschiedene Vereine präsent, um das Thema anzusprechen, so zum Beispiel die Fachstelle Mira (<http://www.mira.ch>) und «Keine sexuellen Übergriffe im Sport» von Swiss Olympic. Der JKW ist Mitglied von Mira und deshalb auf das Thema sensibilisiert. Die Trainer geben sich alle Mühe, die einschlägigen Massnahmen umzusetzen. Wohl auch deshalb ist im JKW bisher kein Fall bekannt, wo es zu Problemen gekommen ist.

*Zusammengefasst von Andy Deller*

## Termine

Mo 03.03.2014 19:30 Training für Trainer (Andreas Wisler)  
Mo 03.03.2014 ca. 21:00 Trainersitzung  
Fr 14.03.2014 MV Judokai Wallisellen

## Trainingsplan

Montag	17:45-19:15	Judo Kinder (Stufe I Halbgelb, Gelb) Trainer: Emil Schwyter, Hilfstrainer: Andy Anliker
	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
	20:00-21:30	Ju-Jitsu Erwachsene Trainer: Robert Sellaro
Mittwoch	18:15-19:45	Judo Kinder (Stufe III) Trainer: Andy Deller
	20:00-21:30	Judo Erwachsene Trainer: Andreas Wisler
Donnerstag	20:00-21:30	Karate Jugendliche und Erwachsene Trainer: Peter Anliker
Freitag	18:30-19:45	Judo-Kampftraining für Kinder und Jugendliche ab halbgelb Trainer: Robert Sellaro



---

## 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

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) 043 233 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.