



Clubnachrichten 1. Semester 2015



Inhaltsverzeichnis

Editorial.....	2
Aus dem Vereinsleben.....	4
Judo: ZO-Cup Uster 28.9.2014.....	4
Judo: Freundschaftsturnier 15.11.2014.....	6
Judo: Prüfungen 13.12.2014.....	11
Termine.....	14
Kurse.....	15
Trainingsplan.....	15
Telefonliste.....	16
Trainer.....	16
Präsident.....	17
Kassierin.....	17
Redaktion.....	17

Version 19.01.2015 22:32:10



Editorial

Liebe Clubmitglieder

Bald ist es wieder soweit, die Mitgliederversammlung steht bevor. Das heisst aber auch, dass die ganzen Weihnachts- und Silvester-Feiertage vorbei sind und die Familientreffen mit üppigem Essen und Geschenketausch abgehakt sind. Natürlich wurden auch die obligaten guten Vorsätze für das neue Jahr gefasst: Besser auf die Ernährung schauen, mehr Sport treiben, soziale Aktivitäten erhöhen.... Damit meine ich aber nicht, die Anzahl WhatsApp hinauf zu schrauben, sondern einfach mal zum altbewährten Telefonhörer greifen und anrufen, das macht viel mehr Spass als man glaubt. Auch ein Besuch bei Verwandten (der Götti kümmert sich um seinen pubertierenden Schützling, der Enkel besucht die Grossmutter usw.) kann viel bewegen.

Zurück zu «mehr Sport treiben», da eignet sich der JKW geradezu ideal, bieten wir doch eine breite Palette an Budo Sportarten an. Das Sharing bei den Judokas <=> Ju-Jitsukas könnte besser ausgenutzt werden und im Karateteam wäre auch noch viel Platz.

In der grossen Hoffnung, ab sofort die Trainings bei maximaler Besetzung anzutreffen, wünsche ich euch ein erfolgreiches 2015 bei bester Gesundheit, mögen all eure Wünsche in Erfüllung gehen.

Herzliche Grüsse

Peter Anliker, Präsident





Clubnachrichten 1. Semester 2015



Jetzt zur Fortsetzung «Rubrik Mitglieder». Ich freue mich, euch unseren Karateka und Vorstandsmitglied, Bernhard Gerber, vorstellen zu dürfen:



Bernhard Gerber wurde am 29.10.1961 im bernischen Friensiberg geboren und ist dort aufgewachsen. Seit 2000 wohnt er mit seiner Familie (Ehefrau und zwei Söhne) in Wallisellen. Hauptberuflich ist Bernhard Tierarzt für Kleintiere (Hunde und Katzen) und dort Spezialist für innere Medizin mit speziellem Fokus auf Nieren und Harnwegen. Zusätzlich ist Bernhard an der Vetsuisse-Fakultät Universität ZH als Dozent tätig. So wie es scheint, ist auch das noch nicht genug, man trifft Bernhard auch als Teilzeithausmann an (welche Aufgabenbereiche er da leitet, hat er mir noch nicht verraten).

Seine Grundausbildung absolvierte er bis 1980 mit der Matur (Typ C) am freien Gymnasium in Bern. Danach folgte ein Studium der Veterinärmedizin an der Uni Bern, bis er 1991 sein Doktorat an der Abteilung für Parasitologie des Institutes für Tierpathologie abschliessen konnte. 1997-1998 erweiterte er seine Facharztausbildung an der Louisiana State University (Veterinary Teaching Hospital).

Seit 2010 führt Bernhard die «European Society of Veterinary Nephrology and Urology» als Präsident an.

In den letzten 10 Jahren ist Bernhard auch an wichtigen internationalen Kongresse vertreten und hält Referate.

Nebst seiner Leidenschaft für Karate, welche er mit absoluter Konzentration und coolem Blick (siehe Bild) ausübt, kann er beim Joggen super abschalten. Seit 2003 läuft Bernhard auch bei Marathons und befindet sich momentan in der Intensiv-Vorbereitungsphase.

Bernhard ist für unser Dojo verantwortlich. Ihm ist es (unter anderem) zu verdanken, dass jeder Gast schon mit einem Gi das Probetraining absolvieren kann.



Interview geführt von Peter Anliker



Aus dem Vereinsleben

Judo: ZO-Cup Uster 28.9.2014

Am Sonntag 28. September fand das zweite Turnier des Zürcher Oberländer Cups statt. Vom JKW nahmen fünf Kinder teil.



So viele Kinder hätten wir auch gerne auf der Matte!

Bis um neun Uhr konnten sich die Kinder wägen lassen, danach leitete ein Judoka des Judo-Clubs Uster das Einlaufen mit allen Kindern. Anschliessend fand die Gruppeneinteilung statt, bei der sichtlich viel Wert auf eine homogene Verteilung (ähnliches Gewicht und Gurt) gelegt wurde. Mit einer Ausnahme durften alle Kinder drei Kämpfe absolvieren.



Nikolai (links) bestaunt seine Medaille

Thomas Paul und Lucien Munona durften gleich beginnen. Thomas überraschte seinen ersten Gegner mehrfach mit einem Hiza-Guruma, welcher am Turnier praktisch nirgends zum Einsatz kam. Entsprechend konnte er diesen Kampf für sich entscheiden. Weniger gut lief es ihm im zweiten Kampf, so dass er in seiner Gruppe den zweiten Platz belegte. Lucien liess dem Gegner im ersten Kampf kaum Zeit, bevor er ihn mit Ippon vom Platz fegte. Im darauffolgenden Kampf

erfuhr er leider die andere Seite, so dass er fast ebenso schnell mit Ippon verlor. Nach einem längeren dritten Kampf, musste er sich der grösseren Variation der gegnerischen Angriffe geschlagen geben und landete auf dem dritten Platz.

Sebastian Anderegg startete als nächster. Relativ schnell wurde er mit O-Goshi auf seinen O-Soto-Gari gekontert, so dass er mit Ippon verlor. Er zeigt sich aber sehr lern- und anpassungsfähig – die gleiche Technik, mit welcher er gekontert worden war, wendete er erfolgreich bei seinem nächsten Gegner an, so dass er als Sieger mit Ippon hervorging. Der letzte Kampf war sehr ausgeglichen, so dass der Schiedsrichter nach Ablauf der Kampfzeit von zwei Minuten ein «Shizen Hantei», sprich Schiedsrichterentscheid, fällen musste. Leider fiel der zu Ungunsten von Sebastian aus, so dass er schlussendlich den dritten Platz belegte.

Benjamin Paul zeigt als vierter Kämpfer, was er gelernt hatte. In den ersten beiden Kämpfen geriet er zwar in Rückstand, machte aber am Boden alles wieder wett und beendete beide Kämpfe mit Ippon für sich. Im dritten Kampf hatte er keine Chance, da er an ein Ausnahmetalent geriet, welcher die vorherigen Gegner innert Sekunden jeweils pulverisiert hatte. Benjamin machte seine Sache gut und wehrte sich am längsten von allen drei Gegnern, musste aber nach 20 Sekunden Osaе-Waza trotzdem als Verlierer von der Matte – sicherte sich aber den zweiten Platz.

Nikolai Bühlmann focht als Letzter in unserer Gruppe um Punkte. Nach einer schnellen Ippon-Niederlage steigerte er sich und gewann den zweiten Kampf mit Shizen-Hantei. Im dritten Kampf kam er mit einem Ko-Uchi-Gari zum Ziel – es zahlte sich aus, nicht nur O-Soto-Gari zu kennen.

Alle unsere Kinder haben fair und mit vollem Einsatz gekämpft. Leider hat es trotz allem nicht zu einem 1. Platz gereicht, aber sie konnten zwei 2. Plätze nach Hause nehmen. Subjektiv hatte ich das



Gefühl, dass sie sich seit dem letzten Wettkampf steigern konnten. Die Niederlagen können wir dazu nutzen, um gezielt Techniken zu verbessern oder aufzubauen. Bravo und weiter so!

Andy Deller

Judo: Freundschaftsturnier 15.11.2014

Am Samstag 15.11.2014 platzte unser Dojo aus allen Nähten: das diesjährige Freundschaftsturnier mit den befreundeten Vereinen Affoltern (JCA), JS Diessenhofen, JSC Dietikon, JC Kloten und JJC Winterthur fand statt. Im Vorfeld hatten sich über 60 Kinder angemeldet, 62 fanden schlussendlich den Weg in unser Dojo. Gegenüber dem letzten Jahr war dies eine Steigerung um über 50%!

Nach dem Wägen wurden die Gruppeneinteilungen gemacht. Während dieser Zeit wurde ein möglichst platzsparendes Einlaufen durchgeführt, so dass die Kinder aufgewärmt den Informationen des Kampfrichters folgen konnten. Danach ging es auch schon los. Auf zwei Mattenfeldern wurden die total 12 Gruppen à vier bis sechs Kinder abwechslungsweise mit ein paar Kämpfen drangenommen, so dass die Körper der Kämpferinnen und Kämpfer nie kalt wurden.

Um den Kindern mehr Möglichkeit zum Kämpfen zu geben, wurde das Doppel-Ippon-System verwendet. Dabei ist nach einem Ippon ist noch nicht zu Ende, sondern geht bis zum zweiten Ippon oder sonst bis zum Zeitablauf von zwei Minuten weiter. Bei Unentschieden ging der Kampf eine Minute weiter, danach folgte bei Bedarf ein Schiedsrichterentscheid, welcher nicht immer einfach zu treffen war.



Warten auf den Einsatz

Als Kampfrichter hatten wir tatkräftige

Unterstützung der eingeladenen Vereine; Klotens Trainer ist sogar offizieller Kampfrichter. Vielen Dank an dieser Stelle für das wie immer reibungslose Zusammenspiel und die Unterstützung, ohne welche dieses Turnier so nicht durchgeführt werden könnte.



Clubnachrichten 1. Semester 2015



In den einzelnen Gruppen konnten viele spannende Kämpfe verfolgt werden. Bei den etwas höheren Gurten war das Tempo hoch, und es gab zahlreiche schöne Würfe zu beobachten. Wegen des Doppel-Ippon-Systems waren auch die Helfer an den Richtertischen stark gefordert und mussten sich kräftig konzentrieren. Auch ihnen gebührt an dieser Stelle herzlichen Dank.

Wo gehobelt wird, fallen auch Späne – glücklicherweise mussten wir bis auf ein paar Blessuren keine Unfälle verzeichnen. Ab und zu gab es ein paar Tränen nach einem verlorenen Kampf, aber auch dies war erfreulicherweise selten anzutreffen. Auch verlieren muss gelernt sein.

Da sich das ganze Turnier über drei Stunden hinzog war es praktisch, dass sich die Kinder an unserem Buffet verpflegen konnten. Äpfel, Bananen und Mandarinen waren ebenso präsent wie Chips, Schoggi und Getränke – und natürlich Kuchen. Ein riesiges Dankeschön an alle Eltern, welche diese gebacken haben.

Kurz nach 14 Uhr waren die letzten Kämpfe vorbei und die Rangverkündigung konnte beginnen. Beginnend bei der kleinsten Gruppe wurden alle Kämpferinnen und Kämpfer mit ihrem Rang verlesen. Gewonnen hatte, wer am meisten Punkte gesammelt hatte, wobei 10 diesmal nur die zweithöchste Wertung war, da ein Doppel-Ippon 20 Punkte gab. Die ersten vier Kinder pro Gruppe konnten sich jeweils über eine Medaille freuen, für die weiteren Plätze gab es jeweils ein Judo-Plüschtier.

Rasch leerte sich danach das Dojo – vielen Dank allen Beteiligten und bis nächstes Jahr!



Osae-Komi (Festhalter)!

Rangliste

Kategorie 22 & 23 kg

1. David Keller, Affoltern, 30 Punkte
2. Lea Knecht, Wallisellen, 15 Punkte
3. Nikolai Bühlmann, Wallisellen, 15 Punkte



4. Amar Kljajic, Dietikon, 10 Punkte
5. Aileen Federer, Wallisellen, 0 Punkte

Kategorie 23-25 kg

1. Benjamin Paul, Wallisellen, 80 Punkte
2. Axel Dajo-Grenet, Wallisellen, 22 Punkte
3. Angelina Do, Affoltern, 20 Punkte
4. Julian Eberhard, Diessenhofen, 11 Punkte
5. Noah Elija Burren, Affoltern, 8 Punkte
6. Tyron Piesold, Kloten, 5 Punkte



Kategorie 22&23 kg

Kategorie 26-28 kg

1. Yanis Bursnak, Dietikon, 80 Punkte
2. Moritz Heusser, Affoltern, 35 Punkte
3. Fabio Schwengeler, Dietikon, 24 Punkte
4. Laurence Piesold, Kloten, 17 Punkte
5. Lennard Koppensteiner, Affoltern, 10 Punkte
6. Yves Mückli, Dietikon, 7 Punkte

Kategorie 30-32 kg

1. Leo Pfister, Affoltern, 60 Punkte
2. Shirin Gwerder, Kloten, 60 Punkte
3. Ireen Vermeissen, Winterthur, 15 Punkte
4. Samantha Lea Burren, Affoltern, 1 Punkt
5. Joël Jutzi, Wallisellen, 0 Punkte



Kategorie 32 kg

1. Tobias Mall, Kloten, 40 Punkte
2. Gian Marco Erismann, Wallisellen, 30 Punkte
3. Lisjon Shabani, Affoltern, 20 Punkte
4. Lucien Munona, Wallisellen, 0 Punkte

Kategorie 33 kg

1. Nicola Oswald, Kloten, 24 Punkte
2. Abel Nemeth, Kloten, 22 Punkte
3. Sebastian Anderegg, Wallisellen, 20 Punkte
4. Favrice Oklé, Dietikon, 17 Punkte
5. Criselda Vescoli, Wallisellen, 0 Punkte



Kategorie 23-25 kg

Kategorie 34-36 kg

1. Alina Notz, Diessenhofen, 90 Punkte
2. Yasmin Abbani, Dietikon, 70 Punkte
3. Dimitri Herter, Diessenhofen, 47 Punkte
4. Eduardo Braganca, Kloten, 20 Punkte
5. Cem Nino Salini, Affoltern, 7 Punkte
6. Shanala Eberhard, Diessenhofen, 0 Punkte

Kategorie 37-40 kg

1. Nico Meier, Diessenhofen, 80 Punkte
2. Adeola Adebisi, Affoltern, 60 Punkte



3. Moescha Wymann, Kloten, 20 Punkte
4. Laura Mall, Kloten, 7 Punkte
5. Thomas Paul, Wallisellen, 0 Punkte

Kategorie 42-45 kg

1. Dominic Hess, Winterthur, 55 Punkte
2. Nik Körner, Diessenhofen, 37 Punkte
3. Marie Luise Schweighofer, Kloten, 25 Punkte
4. Ilyes Messelek, Affoltern, 10 Punkte
5. Liam Steiner, Affoltern, 0 Punkte



Kategorie 32 kg

Kategorie 49-53 kg

1. Lawrence Oneyeyide, Dietikon, 42 Punkte
2. Enrico Lopez, Winterthur, 31 Punkte
3. Severin Rigling, Diessenhofen, 27 Punkte
4. Daniel Hostetter, Diessenhofen, 5 Punkte
5. Michelle Eugster, Diessenhofen, 0 Punkte

Kategorie 55-58 kg

1. Tim Körner, Diessenhofen, 70 Punkte
2. Talant Ziadinov, Affoltern, 50 Punkte
3. Johanna Baumgartner, Kloten, 40 Punkte
4. Silvan Vescoli, Winterthur, 5 Punkte
5. Khanyi Lehmann, Kloten, 0 Punkte



Kategorie 50-67 kg

1. Carlo Meier,
Diessenhofen, 50 Punkte
2. Achille Hünenberger,
Wallisellen, 50 Punkte
3. Leon Geertsen,
Wallisellen, 40 Punkte
4. Timon Schenker,
Winterthur, 20 Punkte
5. Celin Trottmann, Kloten,
0 Punkte (verletzt)

Andy Deller



Kategorie 50-67 kg

Judo: Prüfungen 13.12.2014

Am Samstag nach dem Samichlaus stand der zweite Prüfungstermin auf dem Programm. Die Gruppe der Prüflinge war einiges kleiner als gewohnt, da die Ju-Jitsukas am selben Tag an einem Wettkampf teilnahmen und keine Karatekas zur Prüfung angemeldet waren.

So starteten um 9 Uhr drei Kinder, um die Prüfung für den halbgelben Gurt zu zeigen. Nach einem kurzen Aufwärmen und Falltechnik mussten sie die drei geforderten Würfe vorzeigen. Das klappte bei den meisten gut, so dass die Techniken am Boden als nächstes dran kamen. Da sich diese für den halbgelben Gurt auf zwei Festhalter beschränken, waren schon bald die Theoriefragen an der Reihe, welche von den dreien unterschiedlich gut, aber als Team allesamt beantwortet wurden.

Danach zeigt Mikel Steiner seine Prüfung für den blauen Gurt. Sein Bruder und er hatten sich schon lange vorbereitet, was sich hier nun auszahlte. Von der Nage-No-Kata musste die erste der fünf Serien gezeigt werden. Hier ist noch einige Detailarbeit nötig, aber für eine Blaugurtprüfung war das Gezeigte absolut ausreichend. Im Stand zeigte Mikel die verlangten sechs Würfe rechts und links aus der Bewegung. Danach wurden vom Experten einige zusätzliche Würfe aus den früheren Gurten abgefragt, inklusive die Lieblingstechnik in verschiedenen Situationen und Vorbereitungen. Bei den Namen merkte man Mikels Nervosität, doch die Ausführungen waren jeweils sauber und dynamisch. Weiter ging es am Boden mit Festhaltern, Hebeln und Würgern. Es war schön anzusehen,



Clubnachrichten 1. Semester 2015



wie die Techniken nicht isoliert, sondern aus realistischen Situationen angesetzt wurden, z.B. aus der Bauch-, Bank- oder Guard-Position. Natürlich durfte ein kleines Randori nicht fehlen, was die beiden Brüder packend demonstrierten. In der Theorie am Schluss war Mikel nicht gleich souverän, was aber den Entscheid nicht mehr änderte: auch diese Prüfung war bestanden.

Wir gratulieren allen neuen Gurtträgern:

halbgelb

Eric Harrer

Lea Knecht

Matteo Troisi

blau

Mikel Steiner

Vielen Dank auch den beiden Ukes Nikolai Bühlmann und Erik Steiner für ihre Zeit!

Andy Deller



Die "Halbgelben" vor und nach der Prüfung



Impressionen aus der Blaugurtprüfung



Termine

Fr 06.03.2015	MV Judokai Wallisellen
Mo 16.03.2015	Training für Trainer / Trainersitzung 19:30 Uhr gemeinsames Training, Leitung Antonio San Giovanni ca. 21:00 Uhr Trainersitzung
Sa 20.06.2015	JKW-Prüfungstag



Kurse

Unter <http://www.sjv.ch> -> Agenda sind Kurse ersichtlich, welche von allen Judokas mit gültigem Pass besucht werden können. Solche Kurse sind immer interessant, da sie von anerkannten Experten gegeben werden. Die Anmeldung kann jede(r) selber vornehmen, eine Teilnahme mehrere Mitglieder am selben Kurs kann aber Sinn machen.

Trainingsplan

Montag	17:45-19:15	Judo Kinder (Stufe I Halbgelb, Gelb) Trainer: Antonio Sangiovanni und Emil Schwyter, Hilfstrainer: Andy Anliker/Marc Bühlmann
	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, Hilfstrainer Dave Gautschi
Mittwoch	18:15-19:45	Judo Kinder (Stufe III) Trainer: Andy Deller, Hilfstrainer: Andy Anliker
	20:00-21:30	Judo Erwachsene Trainer: Andreas Wisler
Donnerstag	20:00-21:30	Karate Jugendliche und Erwachsene Trainer: Peter Anliker



Clubnachrichten 1. Semester 2015



Freitag 18:30-19:45 Ju-Jitsu-Kampftraining für Kinder und Jugendliche ab halbgelb
Trainer: Robert Sellaro

Telefonliste

Trainer

GAUTSCHI Dave (Ju-Jitsu)

Industriestrasse 16

8610 **Usteri**

E-Mail: s. unten

PACKES Patrick (Ju-Jitsu)

Schulstrasse 13a

8413 **Nefthenbach**

E-Mail: s. unten

SCHWYTER Emil (Judo) 052 343 47 69 (P)

Rappenstrasse 18

8307 **Effretikon**

E-Mail: s. unten

SANGIOVANNI Antonio (Judo)

Zürcherstrasse 139

8102 **Oberengstringen**

E-Mail: s. unten

SELLARO Robert (Ju-Jitsu) 056 241 04 11 (P)

Sagistrasse 10 079 638 23 83 (P)

5425 **Schneisingen**



Clubnachrichten 1. Semester 2015



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.