



## Inhaltsverzeichnis

Editorial.....	2
Aus dem Vereinsleben.....	4
Judo: Abschlusstraining Andreas Wisler 11.4.2015.....	4
Judo: Nachwuchsturnier Wetzikon 3.5.2015.....	4
Ju-Jitsu: Prüfungen 19.6.2015.....	5
Judo: Prüfungen 20.6.2015.....	6
Aus dem SJV.....	9
Judo & JJ: SJV4U.ch.....	9
Ethik-Charta im Sport.....	10
Termine.....	10
Kurse.....	11
Trainingsplan.....	11
Telefonliste.....	12
Trainer.....	12
Präsident.....	13
Kassierin.....	13
Redaktion.....	13



### Editorial

Liebe JKW-lerInnen

Und es ist Sommer, die Erholungszeit pur. Der Start in die heissen zwei Monate ist wettermässig voll geglückt. Nein, nein, jetzt wird nicht gejammert und über die Hitze geklagt, wir haben uns schliesslich nach Wärme gesehnt!

Vor einigen Jahren habe ich mir zwei Wochen Karate-Trainingsferien in Okinawa gegönnt. Die Nächte verbrachte ich in einem winzigen Zimmer im 2. Stock, wo gerade mal eine Matratze und ein Tisch (leider wurden die Tischbeine vergessen, die Höhe betrug knapp 20 cm) Platz hatten. Organisiert wurde diese Luxussuite von meinem Sensei, als Student wohnte er schon dort, also musste ich da durch. Die Chefin dieser Pension war eine sehr liebenswerte ältere Dame, leider habe ich praktisch nichts von ihren Anordnungen verstanden.

Das Badezimmer entpuppte sich als Waschküche mit einer Duschecke (Wasserhahn mit Schlauch). Daneben befand sich eine munzige Kammer mit einem grossen Loch im Boden, aus welchem es nicht sehr angenehm roch (auch da musste ich «durch»).

Jeden Tag war Training angesagt, mindestens zwei Stunden am späteren Nachmittag und oft auch schon am Vormittag im berühmten Okinawa Gojuryu-Dojo:



Mein für mich verantwortlicher Sensei, Tetsunosuke Yasuda, ein über 70-jähriger, liebenswerter Japaner brachte mich einige Male an mein Limit, als er im schön aufgewärmten (über 45 °C) Dojo auf eine weitere, unzählige Wiederholung der missglückten Kata bestand.

In der trainingsfreien Zeit erkundete ich die prachtvolle Insel mit ihren wunderschönen Sehenswürdigkeiten. Zusammengefasst, es waren supergeniale Ferien, die ewig in Erinnerung bleiben werden.

Ich wünsche euch ebensolche schöne und unvergessliche Ferien, egal ob mit oder ohne Training, habt Spass und füllt eure Energiedepots auf!

Herzliche Grüsse, *Peter Anliker, Präsident*



## Clubnachrichten 2. Semester 2015



In dieser Ausgabe möchte ich euch unseren neuen Judo-Trainer, **Antonio Sangiovanni**, vorstellen.

Antonio wurde 1975 in Zürich geboren, ist verheiratet und hat eine 13-jährige Tochter. Nach der üblichen Schulzeit absolvierte er eine Lehre als Elektromonteur. Ziemlich zügig danach folgte eine Ausbildung zum Swisscom Network Specialist, später folgt ein ET-Studium an der HSZ-Technik in Zürich, gefolgt von diversen Spezialausbildungen im Netzwerk-Segment. Den Abschluss (2011) bildeten verschiedene Verkaufsschulungen.

Seit fast zwei Jahren arbeitet Antonio wieder bei der Swisscom als HR Recruiting Manager.

Er spricht perfekt deutsch, italienisch, spanisch, französisch und sehr gut englisch. Seine Hobbys sind Lesen, fernöstliche Philosophie, Familie, Musik und Tanzen.

Antonio ist J&S-Leiter für Erwachsene, Schulsportleiter an der Schulgemeinde Oberengstringen und TK-Chef im Judo Club Engstringen.

Als 7-Jähriger begann er eine Fussballkarriere beim FC Engstringen und spielte dort während drei Jahren.

Nach einem kurzen Abstecher zum Handball konnte er sich im Schulsport für Judo begeistern. Auch beim Basketball und im Schwimmclub war Antonio präsent, bis er Judo zu seiner Nummer 1 machte.

In der folgenden Zeit holte sich Antonio die Goldmedaille an der Zürcher kantonalen Meisterschaft in Wädenswil, den 3. Platz an der Schweizer Einzelmeisterschaft in Sierre VS. Ein Jahr später qualifizierte er sich nochmals und schaffte den 5. Platz an der Schweizer Einzelmeisterschaft in Delémont. Nebenbei trainierte Antonio im Dynamis-Club Schlieren mit der Kampfmannschaft, welche dazumal in der Nationalliga B kämpfte. Auch mit dieser Mannschaft konnte er zahlreiche Erfolge feiern.

Anschliessend wurde er vom SJV für das Nationalkader aufgeboten und hatte die enorme Ehre, in der ganzen Schweiz zu trainieren. Leider verletzte sich Antonio mit 18 Jahren am linken Knie so stark, dass er die vielversprechende Karriere aufgeben musste.

Dank der Physiotherapie entdeckte er eine ganz andere Art von Körpertraining, den Kraftsport, welchem Antonio sechs Jahre lang treu blieb.

2009 widmete er sich wieder aktiv dem Judo, wo er im gleichen Jahr den Meistergrad erreichte.

Seit 2014 unterstützt Antonio den JKW als Haupttrainer. Herzlichen Dank, wir freuen uns auf unzählige Trainingssessions!

*Interview geführt von Peter Anliker*





# Aus dem Vereinsleben

## Judo: Abschlusstraining Andreas Wisler 11.4.2015

Wie im MV-Protokoll zu lesen hat Andreas Wisler als Haupttrainer Judo seinen Rücktritt angekündigt. Am Mittwoch 11.4.2015 gab er uns das angekündigte Abschlusstraining. Er zog nochmals alle Register: nach einem abwechslungsreichen Einlaufen zeigte er uns am Boden Umdreher aus der Bankposition, im Stand waren «Speed-Würfe» angesagt, und natürlich durfte auch ein Randori nicht fehlen. Um warm zu werden, war zuvor ein Ukemi-Parcours zu absolvieren, der in möglichst kurzer Zeit hinter sich gebracht wurde. Auch die beliebten Mae-Ukemi über Türme aus Schaumstoffkissen durften nicht fehlen.

Mit einem lachenden und einem weinenden Auge verabschiedete sich Andreas nach diesen 90 Minuten als Haupttrainer und lud uns alle noch zu einem Umtrunk ein. Wir wünschen ihm, dass er sich nun noch besser auf sein Triathlon-Training konzentrieren kann und drücken ihm die Daumen für seine Wettkämpfe. Natürlich freuen wir uns, wenn er zwischendurch wieder auf den Tatami erscheint, sei es als Teilnehmer oder Sensei!

Zum Dank für seine langjährige Zeit als Haupttrainer (rund 8 Jahre) schenkten ihm die Anwesenden einen Sack voll Glattaler, wo er sich mit Ausrüstung eindecken kann.

Seinen Nachfolger Emil Schwyter heissen wir herzlich als Haupttrainer willkommen. Emil zeichnet sich durch seine enorme Erfahrung in der Technik und auch im Wettkampf aus. Wir freuen uns auf abwechslungsreiche und praxisnahe Trainings durch ihn und die zahlreichen Stellvertreter, welche bei Bedarf in die Bresche springen.

*Andy Deller*

## Judo: Nachwuchsturnier Wetzikon 3.5.2015

Das Wetter an diesem verregneten Sonntag lud richtig dazu ein, seine Zeit in einer Halle zu verbringen. So traten auch vom Judokai Wallisellen am Nachwuchsturnier an: Ines, Lea und Rayan.

Das Turnier war explizit als Anfängerturnier ausgeschrieben, doch zeigte sich bald, dass dies nicht auf alle anwesenden Kinder zutraf. In den insgesamt 20 Gruppen à 20 Kinder gab es einige schöne Techniken zu bestaunen. Wider Erwarten war nicht der O-Soto-Gari der häufigste Wurf, sondern Eindrehtechniken wie Koshi-Guruma, O-Goshi oder auch Tai-Otoshi und Harai-Goshi. Entsprechend wurden unsere Kinder etwas vom Können der anderen Kinder überrumpelt. So mancher Kampf endete schnell mit einem Ippon, am häufigsten durch einen Wurf.



## Clubnachrichten 2. Semester 2015

---

Wir Trainer konnten einmal mehr feststellen, dass das Kuzushi (Brechen des Gleichgewichts) eine zentrale Rolle spielt. Wer seinen Gegner führt, hat auch die grösseren Chancen, seinen Wurf anzusetzen. Natürlich ist das leichter gesagt als getan, denn Einsatz gegeben haben alle unserer drei Kinder. Gegen einige der Gegner konnten sie sich wehren oder sogar eine kleine Wertung erzielen. Die Wurfauswahl ist natürlich ebenfalls ein zentrales Element – bei mehr Würfen ist die Chance grösser, dass einer gegen einen Gegner «passt». Mit mehr Trainings wird automatisch das Repertoire grösser, so dass dieser Punkt mit der Zeit besser wird.

Für einen Teil unserer Wettkämpfer war dies der erste Wettkampf. Entsprechend war es wichtig, Erfahrungen zu sammeln und daraus zu lernen. Wir hoffen, dass die Niederlagen niemanden entmutigen und alle nach den Ferien wieder freudig ins Training gehen!

*Andy Deller, Antonio Sangiovanni*

### **Ju-Jitsu: Prüfungen 19.6.2015**

Die Ju-Jitsu-Prüfungen fanden schon am Freitag 19. Juni 2015 statt.

Es waren nur Gelbgurtanwärter dabei, was die Sache organisatorisch sehr vereinfachte. Die Prüfungen verliefen schnell und reibungslos, was in der Regel auf eine tolle Leistung und indirekt auf eine super Prüfungs-Vorbereitung schliessen lässt. Sowohl der Erwachsene wie auch die drei Kinder meisterten alle gestellten Aufgaben bravourös.

Der Judokai Wallisellen gratuliert herzlich allen Prüflingen:

- Radouane Laskrouif, gelb
- Chaiwat Rupp (Jaroensuk), gelb
- Jasmin Rieder, gelb
- Natalie Giger, gelb

*Robert Sellaro*



*Die strahlenden Ju-Jitsukas nach der Prüfung*

### **Judo: Prüfungen 20.6.2015**

Sechs Mitglieder des Judokai Wallisellen haben sich in den vergangenen Wochen intensiv auf den heutigen Prüfungstermin vorbereitet, besuchten doch alle mindestens zwei der drei angebotenen Trainings zur Vorbereitung auf den heutigen Tag. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Emil Schwyter, welcher an allen drei Samstagen jeweils am Vormittag im Dojo die Prüfungsvorbereitung leitete.

Kurz nach neun Uhr konnte die Prüfung mit einem individuellen Einturnen beginnen. Antonio Sangiovanni und Andreas Wisler standen als Prüfungsexperten zur Verfügung. Das Teilnehmerfeld bestand aus fast drei Generationen. Der jüngste Teilnehmer trat mit Jahrgang 2008 an und der Älteste war immerhin 42 Jahre älter.

Die Nervosität der Prüflinge war spürbar und zum Teil auch erkennbar daran, dass gewisse



## Clubnachrichten 2. Semester 2015



Techniken nicht ganz so reibungslos gezeigt werden konnten, wie wir diese von der Vorbereitung her kannten. Nach 90 Minuten und etlichen Schweisstropfen durfte Andreas allen Teilnehmern zur bestandenen Prüfung gratulieren. Als Schwerpunkt der Kritik erklärte er, dass insbesondere die Wurfvorbereitung, sprich das Brechen des Gleichgewichts des Uke noch zu wenig zum Ausdruck kam. Dies bewirkt, dass der Kraftaufwand des Tori enorm viel grösser ist, damit er den Wurf durchziehen kann. Mit der richtigen Vorbereitungsarbeit, dem Stören des Gleichgewichts beim Uke, würde dies alles viel lockerer von statten gehen.

Zum Schluss bleibt zu sagen: auch nach Erlangung der nächsten Stufe, welche mit einer neuen Gürtelfarbe symbolisiert wird, geht das Training und das Streben, noch besser zu werden, weiter. Mit jeder Stufe wird aber auch die Verantwortung und die Vorbildfunktion jedes einzelnen Judoka grösser und sollte in diesem Sinne von jedem als solches wahrgenommen und gelebt werden.

Folgende JKW-Mitglieder werden stolz mit ihren neuen Gürtelfarben in die wohlverdiente Sommerpause gehen:

- Leon Geertsen 3. Kyu (grün)
- Achille Hünenberger 3. Kyu (grün)
- Lahoucine Bouldial 4. Kyu (orange)
- Sebastian Anderegg 4. Kyu (halborange)
- Nikolai Bühlmann 5. Kyu (gelb)
- Axel Dago-Grenet 5. Kyu (halbgelb)

Allen Kandidaten ein herzlicher Glückwunsch!

*Marc Bühlmann*

Auf der nächsten Seite: Impressionen der Judo-Prüfung



## Clubnachrichten 2. Semester 2015







## Aus dem SJV

### Judo & JJ: SJV4U.ch

Ab sofort steht den SJV-Mitgliedern die Videoplattform sjv4u.ch zur Verfügung. Die Webseite umfasst derzeit rund 350 Videosequenzen mit Spiel- und Übungsformen auf der Matte. Der Fokus liegt auf dem Unterricht mit jungen Judoka und Ju-Jitsuka, ein Grossteil der Formen lässt sich aber auch mit Erwachsenen durchführen.

Im Gegensatz zu etwa einer Suche auf youtube.com ist die Webseite hierarchisch aufgebaut und beinhaltet drei verschiedene Ebenen: grundsätzliche Thematik (z.B. Standtechnik), Zieltechnik (z.B. O-Goshi), und schliesslich, ob eine Vorübung, Fallübung etc. dazu interessiert. Zusätzlich kann nach Stichworten wie «Reaktionsfähigkeit» oder «Gleichgewichtsfähigkeit» gesucht werden, die entsprechenden Treffer werden danach angezeigt.

The screenshot shows the website interface for SJV4U. At the top, there is a navigation bar with links for HOME, NEWS, KINDERSPORT (highlighted in red), ERWACHSENENSport, SUCHE, and MITGLIEDER. Below the navigation bar, there is a main content area with a sidebar on the left and a main content area on the right. The sidebar contains a language selector ([DEU] [FRA]), a breadcrumb trail (Kindersport > Standtechniken), and a list of exercises under the heading O-GOSHI: Fallübungen (0), Vorübungen (1), Basisübungen (7), Situative Anwendung (1), Zweikampfübungen (2), and Polysportive Verknüpfung (1). The main content area shows a list of exercises under the heading O-GOSHI: DE-ASHI-BARAI, SASAE-TSURI-KOMI-ASHI, O-SOTO-GARI/OTOSHI, O-GOSHI, O-UCHI-GARI, IPPON-SEOI-NAGE, TAI-OTOSHI, HARAI-GOSHI, and ATEMI (JJ). Below the list, there are two video thumbnails: 'Der einohrige Elefant #95' and 'Der Propeller #254'. The SJV4U logo is visible in the top right corner of the main content area.

*SJV4U am Beispiel O-Goshi*



## Clubnachrichten 2. Semester 2015



Die Anmeldung geschieht mittels SJV-Lizenznummer und Geburtsdatum. Ein Besuch lohnt sich – nicht nur für Trainer!

*Zusammengefasst von Andy Deller*

### **Ethik-Charta im Sport**

Die seit 2002 bestehende Ethik-Charta im Schweizer Sport ist von Swiss Olympic und dem Baspo (Bundesamt für Sport) ergänzt worden und ab sofort gültig. Die Ethik-Charta im Sport, die von Swiss Olympic, dem Bundesamt für Sport (BASPO) und den Schweizer Sportverbänden getragen wird, ist ein wichtiger Schritt zu einem nachhaltigen Sport.

Die zwei letzten Regeln sind neu, so dass die heutigen neun Regeln folgendermassen heissen:

1. Gleichbehandlung für alle.
2. Sport und soziales Umfeld im Einklang.
3. Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung.
4. Respektvolle Förderung statt Überforderung.
5. Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung.
6. Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe.
7. Absage an Doping und Drogen.
8. Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports.
9. Gegen jegliche Form von Korruption.

Mehr Details sind auf der Webseite von [www.spiritofsport.ch](http://www.spiritofsport.ch) oder <http://www.swissolympic.ch/Ethik/Ethik-Charta-3/Die-neun-Prinzipien-der-Ethik-Charta-im-Sport> zu finden.

### **Termine**

So 20.09.2015	Judo: ZO-Cup Uster
Mo 12.10.-Fr. 16.10.2015	Cat Week mit Judo und Ju-Jitsu
So 15.11.2015 8:00-14:00	Judo: ZO-Cup Wetzikon
Sa 21.11.2015 8:00-13:00	Judo: Freundschaftsturnier JKW im Dojo Wallisellen
Sa 14.11., 28.11 10:00-11:30	Vorbereitungstage Prüfung
Sa 5.12.2015 9:00:-12:00	Judo, Ji-Jitsu, Karate: Prüfung



## 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 Hilfstrainer: Marc Bühlmann/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 Hilfstrainer: Dave Gautschi
Mittwoch	18:15-19:45	Judo Kinder (Stufe III) Trainer: Andy Deller
	20:00-21:30	Judo Erwachsene Trainer: Emil Schwyter
Donnerstag	20:00-21:30	Karate Jugendliche und Erwachsene Trainer: Peter Anliker



---

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

## Telefonliste

### Trainer

BÜHLMANN Marc (Judo) 043 266 01 19 (P)

Ufmattenstrasse 84

8303 **Bassersdorf**

E-Mail: s. unten

GAUTSCHI Dave (Ju-Jitsu)

Industriestrasse 16

8610 **Uster**

SANGIOVANNI Antonio (Judo)

Zürcherstrasse 139

8102 **Oberengstringen**

E-Mail: s. unten E-Mail: s. unten

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

Rappenstrasse 18

8307 **Effretikon**

E-Mail: s. unten

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

Sagistrasse 10 079 638 23 83 (P)

5425 **Schneisingen**



## Clubnachrichten 2. 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.