



## Inhaltsverzeichnis

Editorial.....	2
Aus dem Vereinsleben.....	3
Zürcher Judo-Nachwuchsturnier 2017, Regensdorf 05.02.2017.....	3
JKW: Protokoll MV 10.03.2017.....	4
Judo: ZO-Cup Wetzikon 26.03.2017.....	4
Ju-Jitsu: Prüfungen vom 28.03.2017.....	5
Judo: Prüfungen vom 29.03.2017.....	6
Judo: Nachwuchsturnier Wetzikon 09.04.2017.....	8
Judo: Judo Day 17.06.2017.....	10
Ju-Jitsu: Ju-Jitsu Day 18.06.2017.....	12
Termine.....	13
Kurse.....	13
Trainingsplan.....	14
Telefonliste.....	15
Trainer.....	15
Präsident.....	16
Kassierin.....	16
Redaktion.....	16



### Editorial

Peter ist mit seinem Haus (siehe letztes Editorial) noch mehr als ausgelastet, deshalb habe ich die Ehre, ein Editorial zu schreiben.

Sommer! Für die einen ein Grund zur Freude, für mich (zum Zeitpunkt des Schreibens ist es über 30 Grad heiss) eher ein Grund, neidisch nach Schweden oder Norwegen zu schauen: 15-20 Grad, dazu noch Regen – ideales Wetter!

Heiss ging es auch am Judo und Ju Jitsu Day zu und her. Am Wochenende vom 17./18. Juni war die Wankdorfhalle gestopft voll mit Judokas und Jiukas. Total rund 600 Teilnehmer verzeichnete der Anlass an diesen beiden Tagen. Hochkarätige Danträger brachten uns neue Techniken bei und liessen uns im Randori schwitzen. Einen Bericht findet Ihr weiter hinten im Heft.

Geschwitzt wurde natürlich auch an den zahlreichen Wettkämpfen, an welchen unsere Kinder teilnahmen. Von Anfängern, die das erste Mal richtig Turnierluft schnupperten, bis zu unseren «Routiniers», konnten wir viele unserer Judokas begleiten und coachen. Nicht immer ist es einfach zu sehen, wie die Erwartungen der Kinder (und der Eltern!) zum Teil nicht erfüllt werden. Auch das ist aber ein ganz normaler Prozess – nicht nur siegen, sondern auch verlieren will gelernt sein.

Verloren haben wir letztes Jahr auch ein Vorstandsmitglied: Bernhard Gerber hatte seinen Rücktritt bekannt gegeben. Glücklicherweise konnten wir mit Marc Alig einen kompetenten Nachfolger finden. Leider müssen wir uns auch dieses Jahr mit einer Nachfolge für einen anderen Posten befassen. Eine Lösung ist noch nicht in Sicht, aber bis zur nächsten MV haben wir glücklicherweise noch etwas Zeit.

Nun wünsche ich Euch aber einen wunderschönen Sommer (für die einen heiss, für die anderen nicht...), wo hoffentlich trotz fehlendem Training im Dojo die Muskeln und Reflexe nicht einrosteten, so dass Ihr ab dem 21 August wieder topmotiviert auf den Tatamis stehen könnt!

Herzliche Grüsse

*Andy Deller, Vize-Präsident*





# Aus dem Vereinsleben

## Zürcher Judo-Nachwuchsturnier 2017, Regensdorf 05.02.2017

Am Wochenende fand das alljährliche Zürcher Judo-Nachwuchsturnier des ZJV statt. Der Austragungsort war Regensdorf.

Der Judokai war leider nur durch zwei Judoka vertreten, welche in den Kategorien Schüler B und C starteten. In diesen Kategorien wurden die Teilnehmenden jeweils in einen Viererpool entsprechend ihrem Gewicht eingeteilt. Innerhalb dieser Gruppe kämpfte dann jeder gegen jeden, und somit kamen alle zu mindestens drei Einsätzen.

Neu für alle, auch für die Schiedsrichter, war das Wettkampfbeglement, welches gewisse Lockerungen bei der Anwendung eines Koshi-Guruma erlaubte. Weiter wurde die kleine Wertung Yuko komplett aufgehoben, und für die Bewertung von Techniken werden nur noch Waza-ari und Ippon verteilt. Waza-ari können dabei beliebig viele gesammelt werden. Die Regelung, dass zwei Waza-ari ein Ippon ergeben und der Kampf damit vorzeitig fertig wäre, gibt es nicht mehr. Die offensichtlichste Regeländerung betraf ebenfalls die Schülerkategorien, wo neu das Kumi-Kata (Griff fassen) vor dem Hajime, also dem eigentlichen Wettkampfbeginn, stattfindet.

Unsere beiden Wettkämpfer warteten voller Tatendrang auf ihren Einsatz. Benjamin war zuerst dran und konnte seinen Kampf mit einer Standwertung und dem folgenden Festhalter vorzeitig mit Ippon für sich entscheiden. Bei den beiden weiteren Kämpfen blieb der Erfolg, trotz guter Gegenwehr, leider aus. Dabei zu bemerken: seine Gegner hinterliessen beide einen starken Eindruck.

Nikolai hatte seinen ersten Kampf gleich gegen den späteren Sieger dieses Pools. Er wehrte sich gut, lag jedoch bald mit einigen Wertungen im Rückstand. Am Ende musste man zugeben: dieser Gegner war besser. Im zweiten Kampf lag er dann mit einem Waza-ari in Führung, bevor er kurz vor Schluss in einem Festhalter landete, welcher diesen sehr ausgeglichenen Kampf zu seinen Ungunsten entschied. Bevor die Enttäuschung zu gross wurde kam bereits der letzte Einsatz. Man merkte, Nikolai wollte unbedingt gewinnen. Der



*Nikolai strahlend bei der Rangverkündigung*



## Clubnachrichten 2. Semester 2017



Siegeswille wurde zum Schluss auch belohnt und mit einer schönen Eindrehtechnik gewann er frühzeitig mit Ippon.

Am Ende des Tages wurden Benjamin und Nikolai mit einer Bronzemedaille belohnt. Für beide war es sicherlich eine grosse Erfahrung, an einem grösseren Turnier teilzunehmen, da ihre bisherigen Wettkämpfe alle im Rahmen des ZO-Cups und unseres Freundschaftsturniers bestanden.

Herzliche Gratulation für den tollen Einsatz!

*Marc Bühlmann*

### **JKW: Protokoll MV 10.03.2017**

Das Protokoll ist auf der Webseite verfügbar. Bei Bedarf kann ein ausgedrucktes Exemplar beim Aktuar Andy Deller angefordert werden.

### **Judo: ZO-Cup Wetzikon 26.03.2017**

Erste Erfahrungen und knappe Entscheide...

...prägten den Einsatz der teilnehmenden Walliseller Judoka. Alle drei absolvierten in ihrer Gruppe, wo jeder gegen jeden antrat, ihre drei Kämpfe.

Für Salvatore war es der erste Judowettkampf überhaupt. Mit seiner ruhigen Art ging er sehr konzentriert an seine Aufgabe. Leider reichte es (noch) nicht für einen Sieg. Im ersten Kampf musste er sich sehr knapp einem Schiedsrichterentscheid beugen. Darauf folgte eine Niederlage mit Waza-ari und eine mit Ippon mit Festhalter.

Sebastian startete ähnlich, auch sein erster Kampf endete nach der einminütigen Verlängerung mit einem Unentschieden und auch er musste dabei als Verlierer von der Matte. Dies kompensierte er im zweiten Kampf mit einer wunderschönen Beintechnik (Gegenwurf) mit welcher er nach wenigen Sekunden nach Hajime mit Ippon und einem Strahlen im Gesicht wieder ab der Matte kam. Der letzte Kampf war sehr ausgeglichen und alle glaubten es gehe in die Verlängerung und ein «Golden Score» würde entscheiden. Leider gelang seinem Gegner zusammen mit dem «Schlusspfiff» noch eine Standtechnik welche mit Waza-ari belohnt wurde. Da die Gruppe sehr ausgeglichen war und niemand alles gewann, reichte es Sebastian am Ende zum zweiten Rang, dies auf Grund des Ippons aus der zweiten Runde.

Nikolai fand sich ebenfalls in einer sehr ausgeglichenen Gruppe wieder. Bei ihm gingen alle Kämpfe immer über die volle Zeit, und entsprechend war er auch konditionell stark gefordert. Der erste Kampf ging allerdings mit Waza-ari verloren. Nikolai wehrte sich aber sehr gut gegen den zwei Jahre älteren Gegner. Der zweite Kampf stand nach 2 Minuten unentschieden, mit leichtem Vorteil für Nikolai. Beherzt setzte er in der Verlängerung einen Ippon Seoi-Nage an, setzte mit dem Fuss nach



und warf seinen Gegner mit Seoi-Otoshi zum Waza-ari und zum Sieg.

Der letzte Kampf war nochmals äusserst anstrengend und endete nach drei Minuten Kampfzeit unentschieden. Dabei sah ich Emil an und sagte, «bin ich froh, muss ich hier keinen Entscheid fällen, beide hätten den Sieg verdient», wobei Nikolai seine Vorteile im Stand erarbeitete und sein Gegner am Boden. Der Schiedsrichter hob die Hand, leider nicht in Nikolais Richtung was am Ende arithmetisch zu einem sehr guten dritten anstelle des ersten Platzes führte.

Gratulation an alle für ihre wirklich guten Einsätze und vielleicht reicht es ja beim nächsten Mal für das oberste Treppchen...



*Unsere drei Teilnehmer mit Medaille*

- Salvatore Pizzolante           Rang 3
- Sebastian Anderegg           Rang 2
- Nikolai Bühlmann           Rang 3

*Marc Bühlmann*

### **Ju-Jitsu: Prüfungen vom 28.03.2017**

Die Prüfungen dieses Jahr liefen bei sowohl bei den Kindern als auch bei den Erwachsenen reibungslos ab. Das Thema, bei dem sich der Trainer wohl an der Nase nehmen muss und sich neue Ziele im kommenden Jahr stecken wird, ist effiziente Selbstverteidigung. Hier muss klassenübergreifend ein neuer Schwerpunkt gesetzt werden, um kompromissloses Reagieren in Notsituationen zu automatisieren.

Beide Kinder zeigten eine tolle Leistung. Marco Müller überzeugte durch Athletik und Kraft, erkannte aber in den technischen Aspekten, wo er noch Nachholbedarf hat. Bei Ryan Zogg verhielt es sich eher umgekehrt, wobei die Dynamik in einer Prüfung zum halbgelben Gurt noch gar nicht gefragt ist.

Bei den Erwachsenen zeigten Hussein, Redouane und Roger eine äusserst überzeugende Prüfung, in der nur minimal nachgehakt oder korrigiert werden musste. Die Techniken sind sattelfest verankert, die Reaktionen kommen schnell und spontan. Ausserdem sieht man, wie jeder Einzelne auf dem Weg ist, sein eigenes, für ihn passendes Ju-Jitsu zu entwickeln.



### **Kinder:**

- Ryan Zogg (halb-gelb)
- Marco Müller (gelb)

### **Erwachsene:**

- Hussein Bouldial Lahoussine (orange)
- Redouane Laskrouif (orange)
- Roger Grand (grün)

*Robert Sellaro*

## **Judo: Prüfungen vom 29.03.2017**

Am Mittwoch 29.03.2017 standen die ersten Judo-Prüfungen dieses Jahres an. 10 Kinder aus allen drei Wochentrainings standen um 18:15 auf der Matte, um ihren nächsten Gurt zu erlangen.

Nach einem kurzen Einlaufen zeigten die Orange-Anwärter Thomas und Sebastian ihre vier Würfe, danach kamen die zwei Halb-Orange-Anwärter dazu, bis schlussendlich alle aktiv auf der Matte standen. Da nicht alle einen festen Uke hatten, war der Experte Andreas Wisler gefordert, um in immer wechselnden Tori-/Uke-Zusammensetzungen keine Technik für die verschiedenen Stufen zu vergessen.

Die meisten Kinder waren sichtlich nervös und sehr zaghaft in der Ausführung. Wie Andreas später betonte, liegt in der Wurfvorbereitung, insbesondere im Brechen des Gleichgewichts, der Kern eines guten Wurfes. Fehlt diese Vorbereitung, gelingt der Wurf im Kampf nicht. Mehr Dynamik und eine variantenreichere Vorbereitung würden ebenfalls helfen. Dies vermisste er an den heutigen Ausführungen. Sehr gut war hingegen, dass alle Kinder die Namen der Würfe gut beherrschten.

Als nächstes kamen die Bodentechniken an die Reihe. Auf dieser Stufe beinhalten diese unterschiedliche Festhalter, um den Gegner auf dem Rücken zu fixieren. Mit jedem höheren Gurt wurden mehr Techniken verlangt, welche die Kinder gut demonstrierten.

Zuguterletzt stellte der Experte einige wichtige Theoriefragen, welche auf dem Prüfungsvorbereitungsblatt stehen. Hier war der Eifer der Kinder kaum zu bremsen, jede(r) wollte zuerst antworten. Dies ging sogar so weit, dass Andreas die Kinder fragte, was er noch fragen könnte :-)

Nach geschlagenen 75 Minuten war die Prüfung vorbei. Andreas wies nochmals deutlich auf die Wichtigkeit der Wurfvorbereitung hin, welche noch verbessert werden muss. Die Beherrschung der Theorie und dass die Techniken meistens korrekt waren hatten ihm jedoch gefallen. Somit konnte er verkünden, dass alle Prüflinge die Prüfung bestanden hatten. Nach dem Verteilen der Gurte und den obligaten Fotos konnten die Kinder überglücklich von ihren Eltern Glückwünsche entgegennehmen.



Die bestandenen Prüfungen im Detail:

**halbgelb (Kinder):**

- Alisha Ferguson
- Salvatore Pizzolante
- Noah Niedrig

**gelb (Kinder):**

- Joshua Ferguson
- Ines Laroui
- Rayan Laroui

**halborange (Kinder):**

- Nikolai Bühlmann
- Benjamin Paul

**orange (Kinder):**

- Sebastian Anderegg
- Thomas Paul



*Geschafft!*

Im Erwachsenentraining zeigte Redouane Laskrouif danach die Prüfung zum Orangegurt. Er hatte im Vorfeld vor allem mit Emil Schwyter geübt. Hier ging die Post ab! Er zeigte alle Techniken aus der Bewegung mit viel Schwung und sauberer Kontrolle. Es war eine wahre Freude, dieser Dynamik zuzuschauen. Am Boden ging es gleich zackig weiter. Die vier benötigten Festhalter hatte Redouane schnell gezeigt, und auch die verlangten Standardsituationen wie umdrehen von der Bauch- und Guard-Position bereiteten ihm keine Mühe. Damit Andreas noch sehen konnte, wie Redouane fallen kann, durfte



*Ein astreiner O-Goshi*



auch Emil noch ein paar Würfe vorzeigen.

Nach einer knappen Viertelstunde stand das Verdikt fest: klar bestanden!

**orange (Erwachsene):**

- Redouane Laskrouif

Herzliche Gratulation allen Prüflingen und vielen Dank neben dem Experten an Emil als Uke und an die Trainer, welche drei Samstagvormittage geopfert hatten, alle gezielt auf die Prüfung vorzubereiten!

*Andy Deller*

### **Judo: Nachwuchsturnier Wetzikon 09.04.2017**

Fürs diesjährige Nachwuchsturnier (NWT) hatten sich sieben Wettkämpferinnen und Wettkämpfer aus dem JKW angemeldet. Trotz strahlendem Sonnenschein fanden alle den Weg in die Dreifachturnhalle Widum in Wetzikon. Zur grossen Überraschung fand sich plötzlich auch Robert Sellaro mit seiner Tochter Ophelia ein – sehr spannend, ein neues Gesicht zu sehen, auch wenn sie nicht für den JKW startete.

Die Kinder wurden in Dreier- oder Viererpools eingeteilt, so dass sie in den meisten Fällen von drei Kämpfen profitieren konnten.

Den Anfang machten Sanaa Faresse und Jamie Spiegel. Jamie war voller Tatendrang und zeigt auch in seinen Kämpfen einen grossen Kampfgeist. Als noch relativ frischer Judo-ka beschränkten sich seine Techniken meist auf O-So-to- und O-Uchi-Gari, welche aber teilweise schon gut vorbereitet waren und ihm im zweiten Kampf einen Waza-Ari sowie im ersten ein Shizen Hantai



*Knapp den Pokal verpasst - aber guter zweiter Platz für Benjamin*





## Clubnachrichten 2. Semester 2017



(Kampfrichterentscheid zu seinen Gunsten) eintrug. Einzig im letzten Kampf musste er sich geschlagen geben, so dass er den zweiten Platz erreichte.

Sanaa ging noch relativ zaghaft ans Werk. Prompt wurde sie in ihren ersten beiden Kämpfen zweimal sauber auf den Rücken gelegt, so dass sie mit Ippon geschlagen von der Matte gehen musste. Im dritten Kampf gelang es ihr hingegen, ihren Gegner in den Festhalter zu bekommen, wo er nicht mehr rauskam – Ippon! Dies resultierte im dritten Rang ihres Pools.

Ophelia wurde von Robert betreut; ihre Kämpfe sah ich nur aus dem Augenwinkel. Sie zeigte starke Wurfvorbereitungen (Tsukuri und Kuzushi) und wurde dafür mit zwei Siegen belohnt. Ihren zweiten Platz hatte sie sich damit mehr als verdient.

Nikolai Bühlmann startete mit einem zähen Kampf, welcher auch nach dem Golden Score (eine Zusatzminute zu den zwei Minuten Kampfzeit) noch unentschieden lag (je ein Waza-Ari). Da sein Gegner noch eine Spur mehr angegriffen hatte, ging der Kampfrichterentscheid an ihn. Im zweiten Kampf gelang es Nikolai nicht, seine Lieblingskombination (Ippon-Seoi-Nage, danach O-Soto-Gari) zum Abschluss zu bringen, und er unterlag. Die Gegner lernen natürlich auch dazu! Da stachelte ihn für den dritten Kampf so richtig an. Das Stichwort hier: entfesselt! Mit zwei gegen null Waza-Ari dominierte er den Kampf und beendete das Turnier somit mit dem dritten Platz.

Salvatore Pizzolante und Benjamin Paul starteten in der Kategorie Schüler B. Salvatore hatte leider nur zwei Kämpfe und wurde bei diesen regelrecht überannt: er verlor beide mit Ippon gegen O-Soto-Gari. Hier wären eine höhere Angriffsdichte und ein stärkeres Durchsetzungsvermögen wichtig, um zum Sieg zu kommen. So hat es zum dritten Platz gereicht.

Eine interessante Technik konnte bei Benjamin beobachtet werden: gegen Eindrehtechniken wie O-Goshi reagierte er mit Hidari Tai-Otoshi. Dies und seine hohen Angriffskadenz

brachten ihm einen Ippon im ersten und einen Kampfrichterentscheid nach Golden Score im zweiten Kampf ein. Im dritten gelang ihm das Kunststück nicht, dort wurde er mit Tani-Otoshi gekontert. Damit war der Pokal unerreichbar geworden, aber der gute zweite Platz das Resultat.



*Nikolai und Jamie in guter Laune nach dem Wettkampf*



## Clubnachrichten 2. Semester 2017

---

Am Schluss kamen noch unsere Grössten zum Zug, Sebastian Anderegg und Thomas Paul. Thomas' erster Kampf schien einfach zu werden: ein Weissgurt als Gegnerin. Dies entpuppte sich aber als Wirbelsturm, so dass sich Thomas völlig überrascht in einem Festhalter vorfand, aus welchem er nicht mehr herauskam. Auch im zweiten Kampf wurde er geworfen und fand aus dem schwitzkastenartigen Festhalter kein Entkommen. Im dritten Kampf traf er auf einen Gegner, der ihm physisch überlegen war und ihm mit seinem Kragengriff so in Bedrängnis brachte, dass er fast keinen eigenen Wurf anbringen konnte. Daraus resultierte deshalb der dritte Platz.

Sebastian hatte es nicht mehr ganz in die offizielle Wägezeit geschafft. Statt unter Schüler A startete er deshalb in er Kategorie Jugend. Dort gab es keine Gurtbeschränkung, und da die Gegner zwei bis vier Jahre älter waren, vermochte er nicht lang Gegenwehr zu geben. Er konnte sicher Erfahrungen sammeln, aber landete naturgemäss auf dem dritten Platz.

Allgemeine Tips an die Kinder sind sicher: bei Kombinationen den ersten Wurf richtig machen wollen, den Gegner «lesen» und entsprechend reagieren (Wurf nach vorne oder hinten), sowie Eindreh-techniken allgemein. Da diese später im Programm kommen, ist aber nur normal, dass diese noch nicht gleich gut sitzen.

Vielen Dank allen Eltern und Emil Schwyter, welche die Eltern an diesem Tag unterstützt haben und auch die eine oder andere Träne wegwischten!

*Andy Deller*

### **Judo: Judo Day 17.06.2017**

Am 17. Juni fand einer der grössten und beliebtesten Judo-Anlässe der Schweiz statt: der Judo Day in Bern Wankdorf. Rund 400 Judokas, darunter viele Kinder, nahmen am Anlass teil. Vom Judokai Wallisellen waren wir zu fünft. Die Trainings werden jeweils von Trainern aus der ganzen Schweiz gegeben. So ein grosses Aufgebot an hohen Danträgern ist wirklich etwas Spezielles: vermutlich sieht man nirgendwo sonst in der Schweiz rund ein Dutzend Träger des 6.-8. Dan auf einmal! Sogar Eric Hänni, 9. Dan, leitete eine (seine letzte) Lektion.

Nach einem gemeinsamen Aufwärmen am Morgen konnte sich jeder seine Lieblingstechnik aussuchen, sei es Uchi-Mata, Kampfspiele, Schulterwürfe etc., oder auch Theorie oder neue Kampfrichterregeln. Die Zeit verging jedenfalls wie im Fluge, und schon bald stand das erste gemeinsame Randori an. Erwachsene untereinander, oder auch Erwachsene und Kinder gemischt, traten gegeneinander an. Wie immer war es spannend, auch an Personen, welche man sonst nicht im Training sieht, seine Techniken anzuwenden.

Nach der Mittagspause ging es mit dem zweiten technischen Training weiter. Nikolai und Sebastian entschieden sich für Kata, speziell angepasst für Kinder. Als zentraler Wurf wurde Uki-Goshi in verschiedenen Kata-Varianten behandelt. Uki-Goshi? Richtig: Jigoro Kanos Lieblingswurf, und zwar links. Wie es sich für eine Kata gehört, spielte die korrekte Form eine grosse Rolle. Die Kinder



## Clubnachrichten 2. Semester 2017

machten begeistert mit und lernten zudem noch den zweiten und dritten Wurf der Juno-Kata: Harai-Goshi und Tsuru-Komi-Goshi. Auch ihr «Betreuer» Marc Bühlmann konnte mit den Wurfvarianten etwas nach Hause mitnehmen.

Emil Schwyter und Andy Deller widmeten sich in dieser Zeit dem Thema «Hüfte». Marco Lima-cher baute schulbuchmässig perfekt und mit viel Humor auf, wie wichtig die Hüfte für fast jeden Wurf ist. Dies merkten wir schon beim Einlaufen, das einige unkonventionelle Übungen enthielt... Wir trainierten dies an den konkreten Beispielen Harai-Goshi und Sode-Tsuru-Komi-Goshi. Auch hier zeigte Marco sehr schön, wie Ukes Reaktion ausgenutzt werden kann, um ihn in eine für ihn unerwartete Richtung zu werfen.

Natürlich kam auch am Nachmittag das Thema Randori nicht zu kurz, sowohl im Stand als auch am Boden. Dabei durften die Kinder teilweise die Erwachsenen als Partner aussuchen und gleich zeigen, was sie in den Techniken vorher gelernt hatten.

Gelernt haben wir alle wieder einiges an diesem Anlass! Es hat allen Spass gemacht und wir können diesen Anlass alle nur empfehlen.

*Andy Deller*



*Eindrücke des Judo Day*





### **Ju-Jitsu: Ju-Jitsu Day 18.06.2017**

Am 17. und 18. Juni 2017 fand in Bern das traditionelle, nationale Judo- und Jiu-Wochenende statt. Während am Samstag die Judokas auf den Tatamis trainierten, schwitzten am Sonntag die Jiukas aus der ganzen Schweiz in der Wankdorf-Halle.

Vom JKW reisten Robert Sellaro, Toni Moretti, Roger Grand und Marc Alig an und trafen auf eine langjährige Trainingspartnerin, welche vor kurzer Zeit in die Westschweiz umgezogen ist – Viviane Bovay. Das Wiedersehen war eine erfreute Sache und nach einem kurzen Schwatz ging es dann auch schon los mit dem Jiu-Day 2017.

Im Anschluss an das Angrüssen wurden diverse Dan-Auszeichnungen verliehen und ein gemeinsames Aufwärmen durchgeführt. Nachdem die Muskeln und Knochen auf Betriebstemperaturen gebracht worden waren und als der Puls etwas höher schlug begann der erste Trainingsblock. Die Teilnehmer konnten aus acht verschiedenen Themen auswählen.

Die JKW-Gruppe entschied sich für die Trainingseinheit mit der Bezeichnung «Abwehr von kombinierten Revers-/Schlagangriffen», welches von Tom Meister geleitet wurde. Tom Meister zeigte einige alltagstauglichen Techniken, um Angriffe am Revers kombiniert mit Faustschlägen abzuwehren.

Nach der 75-minütigen Trainingseinheit gab es eine Verschnaufpause von 10 Minuten, bevor es mit dem zweiten Ausbildungsblock des Tages weiterging. Diesmal drehte sich alles um Messerabwehren. Der erfahrene Polizist, André Aschwanden, zeigte den Teilnehmern, wie den messerscharfen Klingen erfolgreich ausgewichen werden kann und ernsthafte Verletzungen vermieden werden können.

Nach dem lehrreichen zweiten Workshop war es an der Zeit, die Energiereserven mit einem feinen Mittagessen wieder aufzufüllen bevor es um 14.00 Uhr mit dem dritten und letzten Ausbildungsblock weiterging. Die Jiukas des JKW absolvierten ein einstündiges Training zum Thema «Fighting-System». Nebst dem theoretischen Wissen rund ums Fighting-System wurden auch einzelne Techniken trainiert. Diese Techniken konnten zum Abschluss des Jiu-Day 2017 in fünf Randoris angewendet werden.

Nach dem gemeinsamen Abgrüssen verabschiedeten sich die Jiukas des JKW auch von Viviane Bovay und fuhren mit vielen tollen Eindrücken zurück nach Wallisellen. Alle Teilnehmer waren begeistert vom Jiu-Day und werden im kommenden Jahr anlässlich des Jiu-Day 2018 mit Bestimmtheit wieder auf den Tatamis stehen und viele interessante Techniken erlernen.

*Marc Alig*



## Termine

Mo 04.09.2017	Trainersitzung, Spöde
Mo 16.10.-Fr 20.10.2017	Cat week mit Judo und Ju-Jitsu – bei Klassenkameraden Werbung machen!
Sa 04./11.11.2017	1. & 2. Prüfungsvorbereitungs-Trainings
So 12.11.2017	Judo: ZO-Cup, Wetzikon (Widum), bis und mit Orangegurt
Sa 18.11.2017	Judo: Freundschaftsturnier Dojo Wallisellen, bis und mit Grüngurt
Sa 25.11.2017	3. Prüfungsvorbereitungs-Training
Sa 02.12.2017	Judo-Prüfungstermin
Do 07.12.2017	Judo & JJ: Chlaustraining

## 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, weiss bis gelb) Trainer: Antonio Sangiovanni mit J+S-Kindersport-Elementen
	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 ab halbgelb) Trainer: Andy Deller
	20:00-21:30	Judo Erwachsene Trainer: Emil Schwyter
Donnerstag	17:45-19:00	Judo Kinder (Stufe II, weiss bis gelb) Trainer: Antonio Sangiovanni
	19:15-20:15	Bodenrandori für Jugendliche und Erwachsene Trainer: Antonio Sangiovanni
	20:15-21:30	Karate Jugendliche und Erwachsene (nach Voranmeldung) Trainer: Peter Anliker
Freitag	18:30-19:45	Ju-Jitsu-Kampftraining für Kinder, Jugendliche und Erwachsene ab halbgelb Trainer: Robert Sellaro



---

## Telefonliste

### Trainer

GAUTSCHI Dave (Ju-Jitsu)

Industriestrasse 16

8610 **Uster**

E-Mail: s. unten

SANGIOVANNI Antonio (Judo)

Zürcherstrasse 139

8102 **Oberengstringen**

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**

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



## Clubnachrichten 2. Semester 2017



---

### 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.