



---

## Inhaltsverzeichnis

Editorial.....	2
Aus dem Vereinsleben.....	3
Judo: ZO-Cup 9.7.2017 in Uster.....	3
Judo: Prüfungen 2.12.2017.....	4
Ju-Jitsu: Prüfungen 5.12.2017.....	7
Der Samichlaus zu Besuch im Dojo 4.12.2017.....	7
Bowling-Plausch 13.12.2017.....	9
Termine.....	10
Kurse.....	10
Trainingsplan.....	11
Telefonliste.....	12
Trainer.....	12
Präsident.....	13
Kassierin.....	13
Redaktion.....	13



## Editorial

Wenn ihr diese Zeilen lest, hat das neue Jahr schon Einzug gehalten. Vom 2017 sind bei mir einige Eindrücke haften geblieben.

Als Highlights dürfen sicher der Judo und Ju Jitsu Day bezeichnet werden, über welche in der letzten Ausgabe ein Bericht vorhanden war. Was da an geballtem Expertenwissen verfügbar war, war wirklich beeindruckend.

Intern sticht für mich das traditionelle Freundschaftsturnier hervor, bei welchem wir gut 40 Kindern eine nahe Gelegenheit boten, Kampferfahrung zu sammeln. Es war sehr schön zu sehen, wie die Kinder sich untereinander austauschten, aber bei ihren Kämpfen natürlich trotzdem alles gaben. Erfreulicherweise gab es auch vom JKW einige erste Plätze zu verzeichnen.

Für viele Kinder war sicher das Samichlaus-Training ein Höhepunkt. Dieser besuchte die Kinder am Montag 4. Dezember bei uns im Dojo und konnte sich grad persönlich von den Fertigkeiten der Kinder überzeugen. Natürlich hatte er auch Lob (und ja, zum Teil auch etwas Schelte) zu verteilen. Natürlich bekam danach jedes Kind einen Chlaussack mit nach Hause.

Natürlich gab und gibt es auch immer Herausforderungen zu bewältigen. Eine davon ist zur Zeit des Schreibens nach wie vor, eine Nachfolge für unsere Kassierin Conny zu finden. Da das Amt besonders am Jahresende und -anfang viel zu tun gibt und Kenntnisse in der Buchhaltung sehr von Vorteil sind, gestaltet sich die Suche nicht als einfach. Wenn sich jemand angesprochen fühlt, darf er oder sie sich gerne bei einem Vorstandsmitglied melden!

Zudem verfolgen wir aufmerksam die Mitgliedersituation. Bei den Kindern, speziell bei den Kleineren, haben wir keine Nachwuchsprobleme, doch wie bei vielen anderen Vereinen dünnt die Mitgliederstatistik ab dem Teenageralter aus. Erfreulicherweise konnten wir bei den Erwachsenen im Judo den einen oder anderen Neuzugang vermerken. Wer gerade einen Nachbarn, Cousin oder Kollegen kennt, welcher Interesse haben könnte: Probetrainings sind jederzeit möglich!

An dieser Stelle möchte ich mit bei allen Vorstandsmitgliedern, Trainern, weiteren Helfern und natürlich auch den Mitgliedern bedanken, welche das ganze Jahr hindurch dafür sorgen, dass der Club in Schwung bleibt und die Trainings und Aktivitäten besucht werden.

Ich wünsche euch einen bombastischen Jahresbeginn und freue mich, euch auch im 2018 möglichst viel auf der Matte zu sehen.

Herzliche Grüsse, *Andy Deller, Vize-Präsident und Aktuar*





## Aus dem Vereinsleben

### Judo: ZO-Cup 9.7.2017 in Uster

Vor der grossen Sommerpause fand am Sonntag 9. Juli in Uster der bekannte ZO-Cup statt. Vom JKW starteten vier Kinder; nicht überragend, aber auch nicht schlecht – allerdings kein Vergleich zu Uster, welches rund 30 Kinder auf der Matte hatte.

Salvatore Pizzolantes Gruppe kam zuerst an die Reihe. Er zeigte im Vergleich zum letzten Mal eine stärkere Verteidigung und griff auch mehr an als noch vor einem halben Jahr. So verlor er seinen ersten Kampf nur knapp nach Kampfrichterentscheid. Beim zweiten und letzten Kampf hingegen musste er sich am Boden geschlagen geben, nachdem er in einen Festhalter geraten war. Eine stärkere Kumi-Kata inklusive Wurfvorbereitung hätte ihm vermutlich geholfen. So hiess das Resultat für ihn Platz 3.

Jamie Spiegel ging voller Elan an seine vier Kämpfe und gab gute Gegenwehr. Leider konnte er nicht alle bekannten Würfe anwenden, so dass es häufig beim O-Soto-Gari blieb. Die Gegner nutzten das aus, indem sie auswichen und ihre eigenen Techniken anbrachten. So musste Jamie trotz seines Einsatzes leider vier Mal als Verlierer von der Matte und erreichte Platz 3.

Sebastian Anderegg gehörte mit dem Orangegurt zu den Grösste und Ältesten des Teilnehmerfeldes. Es war schön zu sehen, wie er auf ein grosses Wurfrepertoire zurückgriff und den Gegnern teilweise keine Zeit zum Überlegen liess. Im ersten Kampf reichte es trotzdem noch nicht zum Sieg, da er mit einem Waza-ari im Rückstand lag. Im zweiten Kampf sperrte seine Gegnerin während der ganzen Kampfzeit konsequent, so dass er fast nicht an sie herankam, obwohl er ein gutes Angriffsverhalten zeigte. Immerhin gelang ihr auch kein Wurf, so dass nach verstrichener Golden-Score-Zeit der Kampfrichter seine Hand verdient Richtung Sebastian hob. Nun wurde er richtig warm und liess im dritten Kampf nichts anbrennen: Ippon nach Osaе-Komi! So schön die zwei Siege auch waren, sie reichten aufgrund der Siegeskonstellation trotzdem nur für den dritten Platz.

Nikolai Bühlmann erlitt am Boden eine Startniederlage (Ippon für den Gegner). Dies liess er sich aber nicht gross anmerken, sondern startete seinen zweiten Kampf konzentriert und teilweise auch mit Würfen jenseits des O-Soto-Gari. Die höhere Angriffskadenz brachte ihm einen positiven Kampfrichterentscheid nach der Golden-Score-Zeit ein. Auch wenn er seinen beliebte Kombination Ippon-Seoi-Nage – O-Soto-Gari nicht anwenden konnte, bekam er seinen Gegner mit einem Wurf auf den Boden und liess ihn bis zum Kampfbende nicht mehr los – Ippon. Mit diesen zwei Siegen sicherte er sich den zweiten Platz.

Allgemein hatte ich den Eindruck, dass sich unsere Kinder trotz der Übermacht der Uster-Kinder besser schlugen als noch vor einem halben Jahr. Wichtig ist aber, dass wir weiterhin die Wurfvorbereitung stark fördern und Eindrehtechniken stärker trainieren. Auch das Lesen des Gegners mit raschen Kaeshi-Waza (Gegenwürfen) ist noch zu verbessern, beispielsweise Hidari O-Goshi oder Ko-Soto-Gari nach einer Eindrehtechnik. Wenn dann die Durchführung noch zu 100% durchgezogen



wird, ist nochmals eine Steigerung zu erwarten.



*Alle freuen sich über den gelungenen Anlass*

Vielen Dank auch an alle Eltern und weiteren Familienangehörigen, welche ihre Kinder an diesem Turnier mitbetreut haben.

*Andy Deller*

## **Judo: Prüfungen 2.12.2017**

Der zweite Prüfungstag in diesem Jahr fand am ersten Samstag im Dezember statt. Sieben Kinder und ein Erwachsener standen auf der Matte, um den nächsten Gurt im Judo zu erlangen. Nach einem kurzen Einlaufen inklusive Falltechnik verlangte der Experte Andreas Wisler das Zeigen der Wurftechniken. Alle der jeweiligen Stufe mussten rechts und links gezeigt werden, von den schon



## Clubnachrichten 1. Semester 2018



bestandenen Gurten wurden ebenfalls die meisten nochmals abgefragt. Nicht bei allen war die Zusammenstellung Tori/Uke perfekt, so dass es teilweise Unterschiede in der Grösse und/oder Gradierung gab. Das gehört zwar zum Judo, ist aber für eine Prüfung nicht ideal.

Der Gesamteindruck war gut, doch fehlte bei allen die Vorbereitung, d.h. dass Uke in eine für den Wurf günstige Lage gebracht werden muss. Das zentrale Prinzip des Gleichgewichtbrechens war ebenfalls meistens noch viel zu wenig stark sichtbar. Das muss im Training unbedingt mehr in den Fokus rücken. Zudem ist sehr wichtig, dass Toris Schwerpunkt bei den Eindrehtechniken immer unterhalb Ukes liegt – deshalb muss Tori etwas in die Knie, was ebenfalls stärker geübt werden muss.



*Ein Kata-Gatama wie im Lehrbuch*

Am Boden waren danach die unterschiedlichen Festhalter gefragt. Diese waren bei den Kindern gut verankert. Als Verbesserung muss bei den Uebergängen aber noch darauf geachtet werden, dass Uke immer unter Kontrolle bleibt, d.h. belastet bleibt zwischen den unterschiedlichen Festhaltern.

Ein kurze Theorieblock beendete die Prüfung. Andreas Wisler zeigte im Anschluss anschaulich, was er unter Vorbereitung und Gleichgewicht brechen versteht. Unbedingt üben! Schlussendlich hatten aber alle die Prüfung bestanden und durften ihren neuen Gurt stolz entgegennehmen.



*Te-Guruma*

Danach zeigte Roger Grand die Prüfung zum Blaugurt. Hier ging die Post ab. Roger zeigte die Techniken flüssig, automatisiert und kontrolliert, so dass er und sein Uke Klaus rasch ins Schwitzen kamen. Der Blaugurt enthält leider sehr viele Würfe, bei welchen man Uke hochheben muss, was grosse Anforderungen an die Rückenmuskulatur stellt. Roger meisterte aber auch dies problemlos und lief danach am Boden zur Hochform auf. Andreas musste ihn bremsen, so schnell zeigte er die unterschiedlichen Festhalter. Natürlich gehörten auch einige Hebel und Würger zum Programm, welche Roger perfekt zeigte. Die erste Serie der Kata rundete das Programm ab, so dass Roger nach etwa einer halben Stunde mehr als verdient seinen

neuen blauen Gurt in Empfang nehmen durfte. Bravo!



## Clubnachrichten 1. Semester 2018

---

Die bestandenen  
Prüfungen:

### halbgelb

- Julian Pinto

### gelb

- Salvatore Pizzolante

### halborange

- Eric Harrer

- Ines Laroui

- Rayan Laroui

- Jamie Spiegel

### halbgrün

- Mugilan Mahendrarajah



### blau

- Roger Grand

Herzliche Gratulation an  
alle und vielen Dank auch  
an Nikolai und Klaus, die  
sich als Uke zur Verfügung  
stellten!

*Andy Deller*





## Ju-Jitsu: Prüfungen 5.12.2017

Die beiden Ju-Jitsukas Marc Alig und Toni Moretti traten am Dienstag im regulären Training zu ihrer Prüfung an. Da ich nicht selber dabei war, kann ich von keinen Details berichten. Wer eine Blaugurtprüfung ablegt, ist aber schon sehr weit fortgeschritten. Wer Robert und die beiden Kandidaten kennt weiss zudem, dass hier sicher präzise Bewegungen und ein grosses Repertoire gezeigt wurden.

Auf jeden Fall haben die beiden wie erwartet die Prüfung mit einer super Leistung bestanden.

### **Erwachsene:**

- Marc Alig (blau)
- Toni Moretti (blau)

*Andy Deller*

## Der Samichlaus zu Besuch im Dojo 4.12.2017

Draussen war es schon winterlich und etwas weiss, im Dojo wurde hart trainiert. Rund 30 Kinder kamen, zum Teil schon sichtlich nervös, denn es war Besuch angekündigt. Länger als den einen lieb war mussten sie sich gedulden und den Anweisungen von Antonio folgen.

Gegen 18.30 Uhr war es dann soweit, die ersten hatten das Klingeln der Glocke bereits gehört, der Samichlaus samt Schmutzli war da und bereit, das Zepter zu übernehmen. Schnell versammelten sich alle Kinder und schenken den Beiden ihre volle Aufmerksamkeit. Wenn die einen dachten die Judo-Prüfungen seien bereits vorbei, so hatten sie sich getäuscht. Der Samichlaus war gut auf unsere Judokas vorbereitet und wollte gleich zu Beginn sehen, was sie so können. Souverän und sichtlich auch stolz präsentierten die Kinder ihre Würfe und Techniken. Der Samichlaus war beeindruckt.

Voller Lob war er für alle, welche sich in diesem Jahr voll engagiert hatten, sei es durch Trainingsfleiss, eine bestandene Prüfung oder Wettkampfteilnahmen. Im zweiten Teil wendete er sich vermehrt den einzelnen Kindern zu und blätterte dabei eifrig in seinem grossen roten Buch, wo doch so einiges zu unseren kleinen Judokas zu stehen schien. Die einen etwas nervös, andere mit mehr Selbstvertrauen, traten vor den Chlaus und hörten gespannt zu.

Doch nicht nur die Kinder wurden gelobt oder getadelt, auch die zahlreich erschienen Eltern mussten zwischendurch knifflige Fragen beantworten. Zu guter Letzt wandte sich der Samichlaus auch noch an Antonio und dankte ihm für sein grosses Engagement für den JKW und unsere



## Clubnachrichten 1. Semester 2018



Kinder. Als Antonio zum Abschluss zu einem kleinen Samichlaus-Versli aufgefordert wurde musste er jedoch passen, konnte aber voll auf seine Schützlinge zählen, welche ihm im Chor mit einem gelungenen Versli aus der Patsche halfen.



Zum Abschluss und zur Belohnung für alles Geleistete in diesem Jahr konnte jedes Kind noch ein kleines Säcklein, gefüllt mit Mandarinen, Nüssli und Schoggi, entgegennehmen. Zufrieden und glücklich wurden Samichlaus und Schmutzli von allen verabschiedet und irgendwie schien sich bereits eine Vorfreude auf's nächste Jahr bemerkbar zu machen...

*Marc Bühlmann*







---

## **Bowling-Plausch 13.12.2017**

Statt Judo fand am Mittwoch 13.12. der schon fast traditionelle Bowling-Plausch im Prestige Bowling in Dübendorf statt. 9 Personen fanden sich an den reservierten Bahnen ein, um gegeneinander anzutreten.

Anders als sonst lagen aber keine weichen Matten bereit, sondern rutschige Schuhe, Kugeln mit zu kleinen Löchern für die Finger und unverständliche Begriffe wie «Strike» oder «Gutter». Das tat der guten Stimmung natürlich keinen Abbruch, und schon bald hatte jeder die Kugel mit seinem Idealgewicht gefunden. Ob Anne-Pascals zarter Anschlag oder Roberts rassistische Kugel – irgendwann holten alle ein paar Punkte. Und dass «Strike» alle 10 Kegel mit einem Wurf und «Gutter» die Seitenrinne bedeutet, fanden wir auch bald heraus :-)

Das Schöne am Bowling-Spiel finde ich, dass man dazwischen immer in kleinen Häppchen miteinander diskutieren kann. Die Themen sind zwar kurz – schliesslich ist der Gesprächspartner oder auch man selber bald wieder dran – aber es erleichtert einen, mit allen kurz ins Gespräch zu kommen.

Da auch für das leibliche Wohl gesorgt war, liess der Abend keine Wünsche offen, und nach zwei Stunden traten alle satt und zufrieden aus dem Dojo, äh, Prestige-Bowling. Alle? Nein, Robert, Roger und Dave spielten danach noch eine Runde Billard. Wie lange, wissen nur sie selber :-)

Vielen Dank an Marc Bühlmann als Organisator!

*Andy Deller*



## Termine

So 04.02.2018	Judo: Züri-Meisterschaft, Regensdorf, ab Gelbgurt
<b>Fr 16.03.2018</b> ab 19 Uhr	<b>MV JKW</b>
So 08.04.2018	Judo: Nachwuchsturnier, Wetzikon (Widum)
Sa 23.06.2018	National Ju-Jitsu Day, Bern
So 24.06.2018	National Judo Day, Bern
So 01.07.2018	Judo: Turnier, Uster, bis und mit Orangegurt
Mo 15.10.-Fr 19.10.2017	Cat week mit Judo und Ju-Jitsu
Mo 03.12.2018	Judo & Ju-Jitsu: Chlaustraining im Montagstraining bei Antonio
Mi 19.12.2018	Jahresabschluss-Event

## 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 (Anfänger, weiss bis gelb) Trainer: Antonio Sangiovanni mit J+S-Kindersport-Elementen
	20:00-21:30	Freies Training für alle Stufen und Sportarten,
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 (Fortgeschrittene) Trainer: Andy Deller
	20:00-21:30	Judo Erwachsene Trainer: Emil Schwyter
Donnerstag	17:45-19:00	Judo Kinder (Fortgeschrittene) 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	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 1. Semester 2018



---

## 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.