



Inhaltsverzeichnis

Editorial.....	2
Information des Redaktors.....	3
Aus dem Vereinsleben.....	4
Züri-Oberland-Cup 21.9.2008.....	4
Erfolgreiches Freundschaftsturnier 27.9.2008.....	4
Gelungene Judo-Prüfung von Manuel Hufmann am 26.11.2008.....	5
Neues Prüfungsprogramm Judo.....	6
Termine.....	8
Trainingsplan.....	8
Telefonliste.....	9
Trainer.....	9
Präsident.....	10
Kassier.....	10
Redaktion.....	10



Editorial

Wie die Zeit doch verfliegt. Das letzte Jahr verging für mich wie im Fluge. Bereits hat das Jahr 2009 begonnen. Ich wünsche allen Mitgliedern, Kindern und Eltern für das neue Jahr alles Gute, beste Gesundheit und viele schöne, spannende und abwechslungsreiche Momente.

Bedanken möchte ich mich bei allen, die wiederum zu den tollen Trainings beigetragen haben. Die **Rückmeldungen** zeigen, dass es den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen bei uns gefällt. Wir werden auch dieses Jahr versuchen, den Wünschen und Anforderungen gerecht zu werden.

Das vergangene halbe Jahr bot erneut viele spannende Momente. So besuchte uns **Michael Götz**. Er begann das Training sehr speziell: Er hatte von diesem Training geträumt, von dem was er uns zeigen möchte. Auf diesen Gedanken leitete er uns durch die zwei abwechslungsreichen Stunden. Allen hat es Spass gemacht, neue Techniken von einem hohen Dan-Träger zu lernen.



Einige Kinder besuchten den **Züri-Oberland-Cup** und durften verdient die Bronze- bzw. Goldmedaille in Empfang nehmen. An dieser Stelle nochmals herzliche Gratulation. Wir hoffen, dass auch dieses Jahr einige Kinder an den verschiedenen Turnieren teilnehmen und so Kampferfahrungen sammeln können. Getreu dem Motto «Siegen durch Nachgeben».

Richtig überrannt wurden wir am 27. September anlässlich des **Freundschaftsturniers** mit externen Vereinen. Über 60 Kinder fanden den Weg in unser Dojo. Es wurde richtig eng, aber dank zwei Mattenfeldern verliefen die Kämpfe zügig und unfallfrei. Unser traditionelles **Schülerturnier** musste aber hingegen abgesagt werden. Zu wenige Kinder hatten sich dafür angemeldet. Dieses Jahr findet das Turnier zum zwanzigsten Mal statt. Hoffen wir, dass diesmal die Beteiligung grösser ist. Reserviert euch darum schon jetzt den **7. November 2009!**

Auch dieses Jahr hat der Vorstand und das Trainerteam wieder Einiges vor. Beachtet die Termine am Ende dieser Ausgabe sowie im Internet unter www.jkw.ch. Hinweis: Aus organisatorischen Gründen musste die **Mitgliederversammlung** eine Woche vorgeschoben werden. Sie findet neu am **13. März 2009** im Restaurant Spöde statt.

Vor genau einem Jahr habe ich hingewiesen, dass alle jugendlichen und erwachsenen Mitglieder mit einer Jahresmarke das «Dojo» erhalten. Da einige Familien das Heft gleich mehrfach erhielten, musste der SJV eine Lösung suchen. Nun ist es soweit. Wer die Zeitschrift nicht mehr möchte, meldet sich bitte bei mir.

Dieses Jahr ist wieder der **Olympiabeitrag** fällig. Jeweils ein Jahr nach der Olympiade wird er allen Mitgliedern ab 15 Jahren in Rechnung gestellt. Der Betrag wurde der Rechnung hinzugefügt. Ich denke, nach dem Erfolg von Sergei Aschwanden fällt es nicht schwer, diesen zu bezahlen.



Nun wünsche ich viel Spass beim Lesen dieser Ausgabe und freue mich, euch wieder auf den Tatamis oder an einem Anlass anzutreffen.

Sportliche Grüsse

Andreas

Information des Redaktors

Einige haben es in den letzten **Clubnachrichten** vielleicht gemerkt: Der Druck sah nicht so schön aus wie sonst immer. Der Grund war, dass ich beim Erstellen des PDFs grosse Probleme hatte. Das (eigentlich professionelle) DTP-Programm verhedderte sich bei der Platzierung und der Grösse der Bilder, so dass ich gezwungen war, das PDF quasi als Bild zu erstellen. Das Resultat war ein Riesen-PDF in schlechter Qualität. Ich war ziemlich überrascht ob der Probleme, hatte das Programm bei mir seit Jahren ohne Murren sämtliche Arbeiten verrichtet, von Protokollen über spezielle Zusammenstellungen zu – eben – den Clubnachrichten. Und das grösstenteils auf meinem Amiga, aber auch Windows.



Als Abhilfe könnte ich auf die allerneuste Version updaten und hoffen, dass das Problem nicht mehr auftaucht. Ich habe mich aber dazu entschieden, auf OpenOffice zu migrieren, das eine weite Verbreitung und eine grosse Stabilität geniesst. Wenn also das Layout nicht mehr 100%ig gleich aussieht wie vorher ist das nicht Absicht, sondern die Folge von diesem Wechsel.

Nichtsdestotrotz: Wenn jemand eine gute oder schlechte **Rückmeldung** hat, oder mir sonst einfach etwas mitteilen will bezüglich Clubnachrichten, kann er/sie sich natürlich jederzeit gerne an mich wenden. Meine Kontaktdaten sind auf der letzten Seite zu finden.

Ich wünsche Euch allen ein ausgefülltes und erfolgreiches 2009.

Andy Deller



Aus dem Vereinsleben

Züri-Oberland-Cup 21.9.2008

Zum letzten Mal im 2008 haben wir am Zürcher Oberländer Nachwuchscup in Uster teilgenommen. Bereits um 08:00 Uhr hat mein Vater und ich Achille Huenenberger, Silas Strucken und Marco Barra mit den Eltern im Dojo des Judo Club Uster in Empfang genommen.

Die 80 Kinder wurden nach dem Wägen in Vierergruppen eingeteilt.

Silas und Achille konnten je einen Kampf gewinnen, Silas durch Juko und Koka, Achille durch Ippon, und erhielten damit die Bronzemedaille. Marco konnte alle seine Kämpfe vorzeitig durch Ippon für sich entscheiden und war damit Bester in seiner Gruppe.

Emil und Roger Schwyter

Erfolgreiches Freundschaftsturnier 27.9.2008

Am Samstag 27.9.2008 lud der Judokai Wallisellen zum zweiten Mal im 2008 zu einem Judo-Freundschaftsturnier ein. Fast 60 Kinder aus dem Judokai Wallisellen und den umliegenden Judo-vereinen folgten dieser Einladung.

Bereits kurz nach neun Uhr trafen die ersten Kinder im Dojo (Trainingsraum) des Judokai Wallisellen ein. Die Vorbereitungsarbeiten waren noch in vollem Gang, hatten sich doch **fast 60 Kinder** angemeldet. So reichte dann auch ein Mattenfeld nicht aus, und es musste eine zweite Wettkampffläche erstellt werden. In der Zwischenzeit trafen weitere Kinder mit ihren Eltern ein. Langsam wurde es eng, doch jeder fand einen Platz. Nach dem obligatorischen Wägen wurden die Kinder in Gruppen nach Gewicht und Gurtfarbe eingeteilt.

Ein kurzes, aber intensives Aufwärmen mit Fallübungen bereitete die jungen Kämpfer vor. Schon war es Viertel nach Zehn und die ersten beiden Kämpfe starteten. Die kleinsten machten den Anfang. Jedes Kind hatte in der Folge **mindestens vier Kämpfe** zu bestreiten. Nicht immer ein einfaches Unterfangen, wenn man sich gegenüber steht und nach einer kurzen Begrüssung der Kampf beginnt. Doch alle gaben ihr Bestes und so konnten viele spannende, intensive, aber auch überraschende Begegnungen verfolgt werden. Nicht alle, aber viele Zweikämpfe endeten mit einem Ippon und der Kampf war vorzeitig beendet. Einen Ippon, die höchste Wertung im Judo, gibt es immer dann, wenn ein Wurf schön und kontrolliert ausgeführt wird sowie der Gegner auf dem Rücken landet. Einen kurzen Moment unaufmerksam und schon liegt man selber auf dem Boden. Dies ist das Schöne am Judo.

In der Zeit zwischen den Kämpfen standen **diverse Getränke und beinahe zwanzig Kuchen** zur Stärkung bereit. So konnte die Niederlage oder der Sieg verdaut werden, bevor es wieder zurück auf die Tatamis (Matten) ging.



Genau nach Zeitplan endete der letzte Kampf kurz vor ein Uhr. Glücklicherweise verlief der Vormittag ohne grössere Zwischenfälle. Lediglich einige Blessuren mussten behandelt werden. Nun galt es, die erkämpften Punkte zusammenzuzählen und den Sieger pro Kategorie zu ermitteln. Als dann durften die Kinder das Podest betreten und eine kleine Erinnerung in Form eines Schlüsselanhängers mit nach Hause nehmen. Viele freudige, aber auch einige enttäuschte Gesichter konnten auf dem Podest entdeckt werden. Wer weiss, vielleicht läuft es beim nächsten Mal etwas besser und man steht selber auf der obersten Stufe.

Vielen Dank allen Helfern, dem Samariterverein Wallisellen, natürlich den Teilnehmern, den Eltern, die ihre Kinder unterstützten und anfeuerten sowie allen, die einen Kuchen mitbrachten.

Roger Schwyter

Gelungene Judo-Prüfung von Manuel Hufmann am 26.11.2008

Am Samstag, 22.11.2008 war der zweite offizielle Prüfungstermin des Jahres für alle unsere Kampfsportarten. Da gerade mal eine Person angemeldet war, fiel der Termin ins Wasser. Stattdessen legte Manuel Hufmann die Prüfung zum halbgrünen Gurt direkt im Training am Mittwoch, 26.11.2008 ab.

Das Training startete wie gewohnt um 18:15 mit Aufwärmen und einem kurzen Technikblock. Um 19 Uhr betrat der Prüfungsexperte Ernst Jud die Matte, und die Prüfung begann. Manuel musste sowohl alle **halbgrünen** als auch einige der «alten» **Würfe** rechts und links vorzeigen. Damit Manuel auch als Uke gefordert war, führte sein Partner Erik Steiner praktisch dasselbe Programm durch. Beide waren sehr konzentriert und liessen sich von den Nebengeräuschen der anderen zuschauenden Kinder nicht aus der Ruhe bringen. Bei gewissen Würfen fragte Ernst Jud nach, was denn der Unterschied zu einem ähnlichen sei, was die beiden jeweils richtig beantworten konnten.

Dies war die **erste Prüfung nach dem neuen Prüfungsplan** (siehe unten), und so musste sich Manuel anders vorbereiten als die bisherigen Kandidaten.

Manuel und Erik meisterten diesen Teil trotz Nervosität gekonnt und durften im Anschluss ihr **Bodenprogramm** zeigen. Für den halbgrünen Gurt wird hier gefordert, dass alle Festhalter in einer sinnvollen Reihenfolge, auch hier sowohl als Tori als auch als Uke, gezeigt werden. Abgesehen von wenigen Details fiel auch dieser Teil sehr gut aus.

Zum Schluss war noch **Theorie** gefragt. Wann hat Jigoro Kano schon wieder genau gelebt? Wie heissen diese Matten am Boden schon wieder? Die allermeisten dieser Fragen (inkl. die Frage nach dem Gewicht des Trainers :-)) konnten die beiden problemlos beantworten.

Experte Ernst Jud und Trainer Andy Deller konnten Manuel nach den anstrengenden 45 Minuten schliesslich zum verdienten halbgrünen Gurt gratulieren. Weiter so!

Andy Deller



Neues Prüfungsprogramm Judo

Die Prüfung vom 26.11.2008 war die erste Prüfung nach dem neuen Prüfungsprogramm Judo, und so waren die Würfe etwas **anders zusammengestellt** als bisher. Zudem werden sie nicht mehr isoliert betrachtet, sondern müssen aus (nicht immer derselben) Bewegung, **mit einer sinnvollen Vorbereitung**, und auch vermehrt als Renraku-Waza (Kombination) oder Kaeshi-Waza (Gegenwurf) gezeigt werden. Häufig wird diese Art als «situatives Judo» bezeichnet. Auch die Ausgangslagen (z.B. Kumi-Kata, rechts/links halten) ist nun dynamischer und nicht immer nach demselben Schema. Beispielsweise kann gefragt werden, was Tori in Unterlage (auf dem Bauch unterhalb Uke) für Möglichkeiten hat, oder wie er sich aus einer Böckliposition befreit.



Das Programm ist sehr stark ans «Judo-Manual» des SJV angelehnt; der Prüfungsstoff ist praktisch identisch. Ein weiteres Plus ist, dass das Judo natürlicher gezeigt wird, da die Techniken nicht immer aus derselben Position beginnen. Für die Zuschauer sollte das Programm damit ebenfalls interessanter sein.

Eine weitere positive Eigenschaft ist, dass sich das Kinder- und das Erwachsenenprogramm nicht mehr voneinander unterscheidet. Bisher war es so, dass beim Übertritt ins Erwachsenentraining je nach Gurt mehr oder weniger Würfe gefehlt hatten bzw. noch nie an einer Prüfung gezeigt worden waren. Das war zwar nicht weiter tragisch, aber die neue Regelung vereinfacht diesen Wechsel eindeutig.

Das neue Prüfungsprogramm kann auf der Homepage des Judokai heruntergeladen werden. Untenstehende Grafik zeigt, wo das Programm gefunden werden kann. Die Website finden Sie unter <http://www.jkw.ch>. Dort sind jeweils auch alle Termine, Neuigkeiten, Bilder, etc. von unseren Anlässen vorhanden.



Clubnachrichten 1. Semester 2009



JKW - Judokai Wallisellen - Judo & Ju-Jitsu & Karate - Mozilla Firefox

Arkiv Redigera Visa Historik Bokmärken Verktyg Hjälp

http://www.jkw.ch/

Mest besökta Bokmärke

Disable Cookies CSS Forms Images Information Miscellaneous Outline Resize Tools View Source Options



Aktuelles

- > Neuigkeiten
- > Termine / Daten

JKW stellt sich vor

- > Geschichte
- > Vorstand
- > Trainer
- > Helfer
- > Standort
- > Trainingsplan
- > Fragen / Antworten
- > Reglemente
- > Mailingliste
- > Kontaktaufnahme

Judo

- > Programm Kinder
- > Programm Erwachsene
- > Kampfgeln

Ju-Jitsu

- > Programm Kinder
- > Programm Erwachsene


Karate

- > Geschichte
- > Programm Erwachsene

Allgemeines

- > Links Schweiz
- > Links International
- > Bilder
- > Videos
- > Gästebuch
- > Suche

Herzlich willkommen beim Judokai Wallisellen



Judo und Ju-Jitsu seit 1966, Karate seit 2006

GO OUT IT SECURITY HOSTING

Wir danken unserem Sponsor:

Judokai Wallisellen, Postfach 407, 8304 Wallisellen, info@jkw.ch



Termine

Fr 16.01.2009	Vorstandssessen
Mo 02.03.2009	Training für Trainer; Start: 20 Uhr. Thema: Krafttraining Dos and Don'ts, Leitung: Peter, Ort: Kraftraum Peter
Fr 13.03.2009	Mitgliederversammlung 2009 Achtung: Datum wurde eine Woche vorverschoben! Die Einladung und weitere Informationen folgen Anfangs 2009.
Mo 30.03.2009	Trainersitzung; 19:45 Uhr, Rest. Frieden, Wallisellen
Sa 20.06.2009	JKW Prüfungstag
Mo 28.09.2009	Training für Trainer; 19:30 Uhr, Thema: Kuatsu (Andreas)
Mo 19.10.2009	Trainersitzung; 19:45 Uhr, Rest. Frieden, Wallisellen
Sa 07.11.2009	JKW Freundschaftsturnier, 20. Ausgabe, mit ext. Vereinen

Trainingsplan

Montag	1745-1915	Judo Kinder (Stufe I Halbgelb, Gelb) Trainer: Roger Schwyter
	2000-2130	Freies Training für alle Stufen und Sportarten
Dienstag	1815-1945	Ju-Jitsu Kinder Trainer: Robert Sellaro
	2000-2130	Ju-Jitsu Erwachsene Trainer: Roberto Sellaro
Mittwoch	1815-1945	Judo Kinder (Stufe III ab Gelb) Trainer: Andy Deller
	2000-2130	Judo Erwachsene Trainer: Andreas Wisler
Donnerstag	1815-1945	Judo Kinder (Stufe II Halbgelb, Gelb) Trainer: Patrik Sopran
	2000-2130	Karate Jugendliche und Erwachsene Trainer: Peter Anliker
Freitag	1845-1945	Judo-Kampftraining für Kinder und Jugendliche ab halbgelb Trainer: Robert Sellaro



Telefonliste

Trainer

ANLIKER Peter (Karate) 044 321 34 66 (P)
Sunnige Hof 32 079 394 92 59 (P)
8051 **Zürich**
E-Mail: s. unten

CLAUDE Eric (Judo)
Unterdorfstr. 75 052 345 18 62 (P)
8311 **Brütten** 043 388 72 34 (G)
E-Mail: s. unten

JUD Ernst (Judo) 044 833 37 29 (P)
Geerenstr. 11 079 469 23 11 (G)
8305 **Dietlikon**
E-Mail: s. unten

MÜLLER Sandro (Judo)
Bahnhofstr. 12
8304 **Wallisellen** 079 333 55 28 (P)
E-Mail: s. unten

SELLARO Robert (Ju-Jitsu) 044 273 29 92 (P)
Mattengasse 50
8005 **Zürich**
E-Mail: s. unten

SCHWYTER Emil (Judo) 052 343 47 69 (P)
Rappenstr. 18
8307 **Effretikon**
E-Mail: -

SCHWYTER Roger (Judo) 043 355 84 20 (P)
Kirchgasse 3
8332 **Russikon**
E-Mail: s. Unten



Präsident

WISLER Andreas (Judo) 052 232 11 12 (P)
Grüntalstr. 22 052 320 91 20 (G)
8405 **Winterthur** 079 282 88 89 (P)
E-Mail: s. unten

Kassier

SOPRAN Patrik 044 831 22 50 (P)
Rosenbergstr. 60
8304 **Wallisellen**
E-Mail: s. unten

Redaktion

und Postadresse für Beiträge:

DELLER Andreas (Judo) 044 710 65 29 (P)
Zopfstrasse 2
8134 **Adliswil**
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.