



Inhaltsverzeichnis

Editorial.....	2
Aus dem Vereinsleben.....	3
Kindertraining Judo: neu mehrere Trainings pro Woche.....	3
Judo: Freundschaftsturnier im JKW 12.11.2011.....	3
Judo: Gasttrainings mit Michael Brühlmann 23. und 30.11.2011.....	8
Ju-Jitsu: Kinderprüfungen 29.11.2011.....	8
Kindertraining: Samichlaus 7.12.2011.....	8
Erwachsene: Bowling-Abend 14.12.2011.....	9
Aus dem SJV.....	10
Judo: Angriffe im Kampf: Qualität oder Quantität?.....	10
Termine.....	10
Trainingsplan.....	10
Telefonliste.....	11
Trainer.....	11
Präsident.....	12
Kassierin.....	12
Redaktion.....	12
Mitglieder werben Mitglieder.....	13
Gutschein.....	14



Editorial

Bereits ist wieder ein Jahr vorbei. Die Zeit verflog auch im vergangenen Jahr enorm schnell. Nach dem Wasserschaden und dem Verlegen der neuen Matten konnte der normale Trainingsbetrieb wieder aufgenommen werden. Als Highlight zählten im zweiten Halbjahr unser Freundschaftsturnier, die beiden Gasttrainings von Michael Brühlmann, aber auch der Besuch des Samichlaus für die Kids. Die jugendlichen und erwachsenen Mitglieder genossen den Jahresausklang mit Bowling spielen und Pizza. Einige Bilder sind wiederum auf unserer Homepage www.jkw.ch zu finden.

Dies ist mein letztes Editorial. Nach 12 Jahren darf ich mein Amt an einen Nachfolger abgeben. Peter Anliker stellt sich an der kommenden Mitgliederversammlung als Präsident zur Verfügung.

Als Vizepräsident war er in den vergangenen Jahren bereits für unser Dojo verantwortlich, zudem leitet er am Donnerstagabend das Karatetraining. Andy Deller übernimmt zusätzlich zum Aktuar den Vizepräsident. Neu wird der Vorstand durch Bernhard Gerber als Beisitzer und Dojo-Verantwortlicher verstärkt. Ich werde dem Judokai Wallisellen noch bis Ende Juni als Präsident zur Verfügung stehen. Bis dann wird Peter Anliker seine Ausbildung abschliessen und kann sich anschliessend mit voller Energie der neuen Herausforderung stellen.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen bedanken, die mich in den vergangenen Jahren unterstützt und motiviert haben. Nicht immer war es einfach, aber zusammen wurde jede Herausforderung gemeistert. Ich bin stolz auf das Erreichte, bin aber auch froh, mein Amt weitergeben zu können. Mit einem weinenden und einem lachenden Auge verlasse ich den Vorstand. Meinem Nachfolger wünsche ich bereits jetzt viel Erfolg und alles Gute.

Allen Mitgliedern, den Kindern und Eltern wünsche ich für das neue Jahr alles Gute, beste Gesundheit und viele spannende Augenblicke auf und neben den Matten.

Viel Spass beim Lesen dieser Ausgabe! Ich freue mich, euch wieder auf den Tatamis oder an einem Anlass anzutreffen.

Sportliche Grüsse

Andreas





Aus dem Vereinsleben

Kindertraining Judo: neu mehrere Trainings pro Woche

Wie vermutlich allen bekannt ist, bieten wir für die Kinder im Judo drei Trainings an, je nach Entwicklungsstand der Kinder. Pro Kind gibt es also einen Abend, an dem es trainieren kann.

Nicht selten kommt es jedoch vor, dass ein Kind zwar vom Können her eine Stufe «aufsteigen» könnte, aber aus terminlichen Gründen nicht kann. Oder es kann in einer bestimmten Woche nicht ins gewohnte Training kommen und muss deshalb einmal aussetzen. Dies ist ab sofort nicht mehr nötig: **die Kinder können neu jeweils zusätzlich auch ein Training höher oder tiefer trainieren.** Konkret:

- Kinder aus dem Montagstraining (Stufe I) können auch am Donnerstag (Stufe II) trainieren
- Kinder aus dem Donnerstagstraining (Stufe II) können auch am Montag (Stufe I) oder Mittwoch (Stufe III) trainieren
- Kinder aus dem Mittwochstraining (Stufe III) können auch am Donnerstag (Stufe II) trainieren

Das «Haupttraining» bleibt wenn möglich am gewohnten Tag, das/die anderen Training(s) sind zusätzlich möglich.

Dies ist ein Versuch, ein breiteres Angebot zu bieten. Für die Trainer ist es hingegen meist einfacher – und für die Kinder vermutlich interessanter – wenn gleich zwei Kinder aufs Mal an einen bestimmten Tag wechseln, da der Altersunterschied zum Teil gross sein kann. Bitte beachtet auch, dass die Trainingszeiten je nach Tag unterschiedlich sind.

Andy Deller

Judo: Freundschaftsturnier im JKW 12.11.2011

Am Samstag 12. November fand in unserem Dojo das traditionelle Freundschaftsturnier mit auswärtigen Vereinen statt. Wir rechneten gemäss Anmeldung mit etwa 20 Kindern, tatsächlich fanden aber 30 Kinder aus Wallisellen, Winterthur und Diessenhofen den Weg zu uns. Noch besser, dann lohnt sich nämlich der nötige Aufwand erst richtig!

Pünktlich um 10 Uhr startete das Aufwärmen, und schon bald waren die Kinder warm genug, um die ersten Kämpfe zu starten. Unser Trainer Patrick Packes ist offizieller SJV-Kampfrichter und kam gleich im offiziellen Tenue. Er erklärte nochmals die wichtigsten Regeln und beantwortete alle Fragen der Kinder dazu. Damit die Kinder zu längeren Kämpfen kamen, wurde auf «Doppel-Ippon» statt dem normalen Ippon gekämpft. Dies bedeutet, dass für einen sofortigen Kampfgewinn nicht einer, sondern zwei Ippons nötig waren.



Begrüßung vor Wettkampfbeginn

Die Kinder in den leichtesten Kategorien starteten gleich voller Elan. Sie konnten es zum Teil kaum erwarten, aufeinander «loszugehen»! Wurde in diesen Kategorien vor allem der O-Soto-Gari und der Ippon-Seoi-Nage favorisiert, sah man in den höheren Kategorien auch weitere Techniken wie Uchi-Mata (gab einmal einen hervorragenden Ippon!), Hiza-Guruma und sogar Soto-Makikomi. Auch das zentral wichtige Brechen des Gleichgewichts war bei den Fortgeschrittenen deutlich besser sichtbar. Ein ganz schönes Beispiel für «Siegen durch Nachgeben» war ein Kampf, bei dem beide Teilnehmer stark zogen. Ein Trainertip von aussen später ging einer der Kämpfer auf den anderen zu und setzte zu einem O-Soto-Gari an, der eine Ippon-Wertung zur Folge hatte – wunderschön!

Auch die Wichtigkeit des Kumi-Kata, d.h. des Griffs am gegnerischen Judogi, war den Kindern der schwereren Kategorien teilweise schon sehr bewusst. Der Modus mit den Doppel-Ippons machte zudem deutlich, dass Ausdauer ein wichtiger Bestandteil eines Judoka ist. Obwohl die Kampfzeit auf zwei Minuten festgelegt war, kamen einige Teilnehmer kräftig ins Schnaufen, da nach einem Ippon der Kampf eben nicht vorzeitig entschieden war.

Wie praktisch, dass sich die Kämpfer zwischendurch verpflegen konnten: Äpfel, Bananen, Kuchen



Clubnachrichten 1. Semester 2012



und Getränke warteten auf die hungrige Mäuler. Eine Mutter eines auswärtigen Vereins brachte sogar noch einen selbstgebackenen Kuchen mit. Vielen Dank!

Trotzdem wurde es ab etwa 11:30 Uhr langsam unruhig im Dojo, da Kinder naturgemäss nicht stundenlang ruhig zuschauen können. Der Kampfrichter behielt die Situation im Auge und musste mehrfach genug Platz ums Kampffeld schaffen. Nach knapp drei Stunden Dauereinsatz des Kampfrichters und der Helfer waren alle Kämpfe vorüber. Die Rangverkündigung stand an, und alle Kinder konnten eine Medaille nach Hause nehmen.

Erfreulicherweise gab es keine Verwarnungen wegen Greifen ans Bein. Da dies an offiziellen Kämpfen ein direktes Hansoku-Make (Disqualifikation) zur Folge hat ist es wichtig, darauf auch in Freundschaftsturnieren zu achten. Ebenfalls erfreulich war, dass es zu keinen schwerwiegenden Unfällen kam. Zwei, drei leichte Blessuren konnte unser Präsident und Kuatsu-Instruktor Andreas Wisler problemlos selber behandeln. Die Stimmung war zudem durchwegs freundlich und diszipliniert (keine lauten Zwischenrufe, kein Fluchen, etc.).



Voller Einsatz und Konzentration – gelingt der O-Uchi-Gari?



Die Resultate:

- 25-26 kg:

1. Alina Notz
2. Gaspard Hünenberger
3. Alexander Romberg
4. Timo Repke
5. Bendix Frederik Etter

- 29-32 kg:

1. Noah Specker
2. Nils Hohfeld
3. Levin Monsch
4. Marvin Abram

- 32-34 kg:

1. Tobias Federli
2. Gabriele Vullo
3. Felicia Perucci
4. Merlo Siddharta

- 36-42 kg:

1. Daven Keller
2. Yannik Jenzer
3. Michelle Eugster und Severin Rigling

- 37-42 kg:

1. Toni Hummel
2. Raphael Vuilleumier
3. Jan-Andrea Meyer
4. Kevin Monddoni
5. Leon Geertsen



- 45-53 kg:

1. Achille Hünenberger
2. Jonathan Rappl
3. Nelson Dias
4. Pablo Bertsch

- 45-57 kg:

1. Julian Schmid
2. Marco Barra
3. Elias Ortega
4. Leon Krause



Fröhliche Gesichter nach der Rangverkündigung



Die Walliseller Judoka waren zu einem guten Teil erfolgreich, was sich auch in der Rangliste niederschlägt. Schade nur, dass nicht mehr unserer Kinder am Turnier teilnahmen. Herzliche Gratulation an alle Kinder und vielen Dank allen, die an diesem Anlass mitgeholfen haben!

Andy Deller

Judo: Gasttrainings mit Michael Brühlmann 23. und 30.11.2011

An zwei Abenden durften wir Michael Brühlmann bei uns auf den Tatamis willkommen heissen. Am 23. und 30. November 2011 stand alles unter dem Motto «Wettkampftechniken». Der 5. Dan-Träger startet mit einem intensiven Aufwärmen. Schon nach kurzer Zeit wurde mit Übungsformen für Seoi-Nage begonnen. Dieser Wurf sollte uns noch eine Weile beschäftigen. Schrittweise wurde die Technik aufgebaut. Beinarbeit, Armarbeit, Hüfte, Gleichgewicht und natürlich anschliessend alles in Kombination.

Der klassische Eingang wurde bald durch Variationen abgeändert. So soll der Gegner nicht gleich an der Bewegung merken, was nun folgt. Auch hier wurde wiederum alles Schritt-für-Schritt erarbeitet, wurden die Bewegungsaufgaben doch immer komplexer. Da können auch zwei Beine und zwei Arme im Weg sein. Durch die Geduld von Michael erreichten aber alle das Ziel des ersten Abends. Als Hausaufgabe zeigte der aktive Kämpfer eine Bewegungsaufgabe.

Niemand fand die Lösung bis zum darauffolgenden Mittwoch. Machte aber nichts, schon wenige Minuten später führten wir diese von Sergei Aschwanden perfektionierte Bewegung selber aus. Aber nicht allen gelang dies auf Anhieb...

Nochmals vielen Dank an Michael Brühlmann für die spannenden Abende. Wieder konnten neue Techniken und Abläufe in den eigenen Techniksack gepackt werden.

Andreas Wisler

Ju-Jitsu: Kinderprüfungen 29.11.2011

Am Dienstag den 29. November. 2011 haben im Ju-Jitsu Kyuprüfungen stattgefunden. Lorenzo Magnanelli und Marwan Chabou haben beide mit einer ausgezeichneten Leistung den gelben Gurt erreicht.

Robert Sellaro

Kindertraining: Samichlaus 7.12.2011

Am Mittwoch 7.12. durften die beiden anwesenden Trainer eine grosse Kinderschar auf den Matten willkommen heissen. Der Grund: die Trainings der ganzen Woche wurden zusammengelegt, damit ein Chlaustraining mit allen Kindern stattfinden konnte. Erfreulicherweise waren auch von den ältesten Kindern und Jugendlichen viele anwesend.

Das Training startete mit dem üblichen Einlaufen und ein paar Spielen, die nur bei einer grossen



Teilnehmerzahl möglich sind. Nach einem Fangis, einigen Stafetten und ein paar Bodentechniken waren alle warm. Es war interessant zu sehen, wie die «Grossen» mit den «Kleinen» umgingen, so dass niemand zu Schaden kam und beide Seiten profitieren konnten.

Um 19 Uhr war der typische Klingelton des Samichlaus zu hören und alle versammelten sich vor ihm und Schmutzli. Was der weise Mann mit dem weissen Bart nicht alles zu erzählen hatte! Er fasste sich jeweils kurz, konnte dafür aber vielen Kindern etwas auf den Weg geben. Als strenger Chlaus achtete er auch sehr stark darauf, dass Ruhe im Dojo herrschte, wenn er aus seinem dicken Buch vorlas – einige musste er sogar mehrmals ermahnen.

Nach dem Lob oder der Schelte konnten alle einen kleinen Sack in Empfang nehmen. Danach wollte der Chlaus natürlich sehen, was die Kinder an Judo zeigen konnten. Nach Falltechnik in alle Richtungen bekam er unterschiedliche Würfe zu Gesicht, die natürlich von den Grösseren schon gekonnter umgesetzt wurden. Aber auch die Kleineren zeigten guten Einsatz, und der Chlaus und der Schmutzli konnten wieder beruhigt losziehen.

Das Training ging noch bis um 19:45 Uhr, wobei natürlich auch ein kurzes Spiel zum Schluss nicht fehlen durfte. Vielen Dank an alle Kinder – auch den älteren – fürs Kommen und Mitmachen!

Andy Deller

Erwachsene: Bowling-Abend 14.12.2011

Auch in diesem Jahr genossen 22 Mitglieder den Jahresausklang neben den Matten. Wir trafen uns um 20 Uhr im Prestige Bowling zum Kampf mit den Bällen und Pins. Die 60 Fuss waren für einige eine grosse Herausforderung, nicht immer kam die Kugel bei den Pins an. Doch im Laufe des Abends wurden die Treffer und Punkte immer zahlreicher. Einige hatten klar mehr Übung und räumten von Beginn weg ab. So konnten einige Strikes verbucht werden.

Für die leibliche Stärkung trafen um halb neun die Pizzen ein. Die kurzen Pausen zwischen den Spielen wurde zum Essen, Trinken und Schwatzen genutzt. Schön war, dass auch einige Passivmitglieder dabei waren. Auf drei Bahnen wurde bis um 22 Uhr um jeden Pin gekämpft. Ob Sieg oder Niederlage, alle erlebten einen tollen Abend in einer gemütlichen Atmosphäre.

Andreas Wisler



Aus dem SJV

Judo: Angriffe im Kampf: Qualität oder Quantität?

Im «Dojo 2/2011» wurde am Swiss Judo Open in den Gewichtsklassen -48 kg (Damen) und -66 kg (Herren) analysiert, wie häufig angegriffen wurde und wie häufige diese Angriffe zum Erfolg führten.

Zusammenfassend sind folgende Punkte wichtig:

- Rund 10% der Angriffe führten zu einer Wertung. Eine hohe Anzahl (korrekt ausgeführter) Angriffe ist also entscheidend.
- Durchsetzungsvermögen im Griffkampf (Kumi-Kata) ist nötig, damit Würfe überhaupt möglich sind. Gewisse Judo-Lehrer sprechen vom Griffkampf sogar von einer eigenen dritten Disziplin neben Stand- und Bodenkampf.
- Ausdauer ist die Grundvoraussetzung, um überhaupt viele Angriffe durchziehen zu können.

Es ist also nicht ein entweder oder, sondern Qualität **und** Quantität sind der Schlüssel zum Erfolg, mindestens in internationalen Turnieren.

Zusammengefasst von Andy Deller

Termine

So 05.02.2012	Swica ZO-Cup, Uster
Fr 16.03.2012	Mitgliederversammlung 2011. Einladung und Details folgen
Mo 19.03.2012 19:45	Trainersitzung Spöde
So 01.04.2012	Anfängerturnier, Wetzikon
So 30.09.2012	Swica ZO-Cup, Uster
So 11.11.2012	Swica ZO-Cup, Wetzikon

Trainingsplan

Montag	17:45-19:15	Judo Kinder (Stufe I Halbgelb, Gelb) Trainerin: Cornelia Weiss
.	20:00-21:30	Freies Training für alle Stufen und Sportarten, Kampftraining Ju-Jitsu; Trainer: Robert Sellaro (SMS-Anmeldung)



Clubnachrichten 1. Semester 2012



Dienstag	18:15-19:45	Ju-Jitsu Kinder Trainer: Robert Sellaro
	20:00-21:30	Ju-Jitsu Erwachsene Trainer: Robert Sellaro
Mittwoch	18:15-19:45	Judo Kinder (Stufe III ab Gelb) Trainer: Andy Deller
	20:00-21:30	Judo Erwachsene Trainer: Andreas Wisler
Donnerstag	18:15-19:45	Judo Kinder (Stufe II Halbgelb, Gelb) Trainer: Patrik Sopran
	20:00-21:30	Karate Jugendliche und Erwachsene Trainer: Peter Anliker
Freitag	18:45-19:45	Judo-Kampftraining für Kinder und Jugendliche ab halbgelb Trainer: Robert Sellaro
Sonntag	11:00-13:00	oder nach Absprache: Krafttraining in Peters «Fit and Fight» Trainer: Peter Anliker (SMS-Anmeldung)

Telefonliste

Trainer

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

PACKES Patrick (Ju-Jitsu)
Schulstrasse 13a
8413 **Nefenbach**
E-Mail: s. unten

SOPRAN Patrik (Judo)
Im Geissacker 73
8404 **Winterthur**
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

Präsident

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

Kassierin

WEISS Cornelia (Judo) 044 233 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.

Mitglieder werben Mitglieder

Für jedes neu geworbene Mitglied gibt es CASH!



- Quatsche alle deine Schulkolleginnen und Kollegen an
- Bohre unerbittlich bei deinen Eltern nach
- Frag deine Onkels und Tanten
- Wieso sollen die Nachbarn verschont bleiben?



Der Judokai Wallisellen bietet ein **abwechslungsreiches Sportprogramm** für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an. Da hat es für Jede und Jeden etwas Passendes dabei.

Für jedes neu geworbene Mitglied gibt es **10 Franken** bar!

Kleingedrucktes:

Die Prämie wird pro Mitglied nur einmal ausbezahlt. Der Name des Vermittlers muss auf der Anmeldung angegeben werden.



Gutschein

1 Monat

Judo, Ju-Jitsu, Karate

Effiziente Techniken, die Sicherheit und
Selbstvertrauen schaffen. Probieren Sie es aus!

Infos / Anmeldung Andreas Wisler andreas.wisler@jkw.ch	Judokai Wallisellen unterhalb Hallenbad www.jkw.ch	Mitnehmen: Trainer, Duschutensilien Gültig: bis Ende August 2012
--	--	--

Nützen Sie diesen Gutschein und lernen Sie Judo und/oder Ju-Jitsu und/oder Karate kennen und anwenden. Natürlich darf dieser Gutschein auch weitergegeben oder verschenkt werden. Wir freuen uns auf zahlreiche Interessenten.

Kleingedrucktes:

Gutschein pro Person nur einmal einlösbar. Gilt nur für neue Interessenten.