

Begrüssung des Präsidenten

Liebe Löwinnen und Löwen.

Das Jahr 2009 neigt sich dem Ende zu und auch dieses Jahr war wieder viel los auf und neben den Matten.

Unser Club konnte sich dieses Jahr an der Züspa präsentieren; auf dem Stand des Zürcher-Sport-Verbandes konnten die Weissen Löwen ihr Können unter Beweis stellen. 20 Minuten lang zeigte unsere Jungmannschaft den Messebesuchern, was Judo ist. Für alle Teilnehmer der Judo-Demonstration war dies ein Erlebnis und für den Judo und Jiu-Jitsu Club Weisse Löwen Zürich eine gute Plattform, um sich in der Öffentlichkeit zu zeigen.

Beim Schwamendingerfest 2009 kehrten wir zu unseren Wurzeln zurück und kochten wieder Mah-Meh. Dies fand bei der Mehrheit der Gäste grossen Anklang. Der Aufwand war natürlich wieder grösser, was aber auch einen höheren Ertrag zur Folge hatte.

Im September wurden während einer Woche tagsüber Judo-Schnuppertrainings auf unseren Matten durchgeführt. Der Schweizerische-Gehörlosen Sportverband war für eine Woche Gast im Dojo des WLZ und brachte die Sportart Judo jungen, gehörlosen Berufsschülern näher. Für diese Aufgabe wurden der Japaner Masaki Negishi und Jonas Jenzer (3. Platz an der Gehörlosen-Olympiade) in unser Dojo geholt.

Bei den Teilnehmern fand dieser Schnuppertag grossen Anklang.

Ich wünsche Euch allen einen guten Start ins Jahr 2010.

euer Präsi ,
Peter Truninger



Inhaltsverzeichnis

Begrüssung des Präsidenten	1
Einladung zur Generalversammlung 2010	3
Protokoll der Generalversammlung 2009	4
Berichte aus der Sparte Judo	8
Bericht der TK Judo	8
Wettkampftraining	10
Clubmeisterschaft	11
Die Weissen Löwen an der Züspa	12
Resultate Clubmeisterschaft	13
Regeländerungen im Wettkampfsudo	14
Schwammendingerchilbi	17
Bootsplausch auf Thur und Rhein	18
Berichte aus der Sparte Jiu-Jitsu	25
Bericht TK Ju-Jitsu	25
Ju-Jitsu Ursprung und Entwicklung	27
Eventkalender	31
Wichtige Adressen	32
Trainingsplan	36

Impressum

Herausgeber:

Judo und Ju-Jitsu Club Weisse Löwen Zürich

Redaktion:

Dalila Korkmaz, dalila.korkmaz@hotmail.com

Jasmin Krismer, jkrismer@gmx.ch

Druck:

wizadruck, Zürich

Auflage:

190 Stück



Einladung zur Generalversammlung 2010

Liebe WLZ-ler und Freunde

Wir laden euch herzlich zur nächsten Generalversammlung der Weissen Löwen ein.

Wir treffen uns am

FREITAG, 5. FEBRUAR 2010, UM 19:30 UHR

im oberen Saal des Restaurants Ziegelhütte, Schwamendingen.

Traktanden

1. Begrüssung und Apell/Tagesordnung
2. Wahl der Stimmzähler
3. Genehmigung des Protokolls der letzten GV
(Abnahme des Revisorenberichts 2009)
4. Abnahme der Jahresberichte
5. Abnahme der Jahresrechnung und Entlastung der Kassastelle
6. Genehmigung der Jahresbudgets, sowie Neufestlegung der
Vorstandsentschädigungen und des Freibetrages
7. Festsetzung der Mitgliederbeiträge und der Beitrittsgebühr
8. Wahl des Vorstandes, der Delegierten und Rechnungsrevisoren
9. Anträge der Mitglieder und des Vorstandes
10. Ehrungen
11. Erledigung aller Geschäfte, die nach Gesetz oder Statuten
nicht in die Kompetenz anderer Organe fallen
12. Verschiedenes, Daten für kommende WLZ-Anlässe

Das Protokoll der letzten GV ist im aktuellen MTB abgedruckt.

Anträge sind schriftlich bis 10 Tage vor der GV dem Präsidenten einzureichen.

Wir freuen uns auf eine lebendige Versammlung.

Der Vorstand



Protokoll der Generalversammlung vom 6.2.2009

1. Begrüssung und Appell/Tagesordnung

Der Präsident Peter Truninger eröffnet um 19.15 Uhr die Generalversammlung. Er begrüßt namentlich die beiwohnenden Ehrenpräsidenten Walti Haas und Franz Reinthaler sowie die Ehrenmitglieder Werner Jordi, Urs Knapp und Eugen Müller. Für die heutige GV haben sich Pascal Pfister, Nico Grütter, Tim Reinthaler, Kaj Reinthaler, Jasmin Krismer, Urs Walter und René Jud entschuldigt. Der Vorstand möchte das Traktandum 7 dem Traktandum 6 vorziehen. Dies wird von der GV einstimmig angenommen.

2. Wahl der Stimmzähler

Als Stimmzähler wird Kurt Truninger gewählt. Es sind insgesamt 25 Personen anwesend, davon sind 25 stimmberechtigt.

3. Genehmigung des Protokolls der letzten GV

Thomas Weber schlägt vor, die Tabelle am Ende des Protokolls wegzulassen, da die eher tiefen Zahlen keine gute Werbung sind. Dies wird einstimmig angenommen. Das Protokoll der GV 08 wurde im aktuellen Mitteilungsblatt publiziert. Denise empfiehlt das Protokoll zur Annahme. Es wird mit Applaus genehmigt.

4. Abnahme der Jahresberichte

Die Jahresberichte des Präsidenten (Peter Truninger), des TK-Chefs Ju-Jitsu (Martin Vetterli), des TK-Chefs Judo (Gàbor Sifrig) und des Jugendobmanns (Michel Bochsler) werden mit Applaus gutgeheissen.

5. Abnahme der Jahresrechnung und Entlastung der Kassastelle

Der Kassier, Edi Hägi, legt der Generalversammlung die Jahresrechnung vor. Da die falschen Unterlagen vorgelegt wurden, die Revisoren abwesend und der Revisorenbericht nicht vorhanden ist, bleibt der Punkt 5 offen. Franz Reinthaler schlägt vor die Rechnung 08 an der GV 2010 abzunehmen. Dieser Vorschlag wird einstimmig angenommen.

7. Festsetzung der Mitgliederbeiträge und der Beitrittsgebühr

Das Traktandum 7 wird dem Traktandum 6 vorgezogen. Es wird vorgeschlagen die Mitgliederbeiträge um 1 Franken zu erhöhen. Die Beitrittsgebühr und der Beitrag der Passivmitglieder soll unverändert bleiben.



Neu	Mitgliederbeitrag Erwachsene	40 Franken
	Mitgliederbeitrag Kinder	27 Franken

Die Erhöhung des Mitgliederbeitrags wird mit 24 Stimmen angenommen.
Stimmhaltung: 1

6. Genehmigung des Jahresbudgets sowie Neufestlegung der Vorstandsentschädigung und des Freibetrags

Da die Reserven des Vereins merklich schwinden, gibt es eine offene Runde über die Verbesserung der Finanzen. Tiefere Trainerentschädigungen sowie die Aufhebung der Freimitgliedschaft werden diskutiert. In beiden Punkten möchte eine Mehrheit der Mitglieder keine Veränderung wissen, da die Trainerentschädigung denjenigen zu Gute kommt, welche sich aktiv am Clubleben beteiligen und im Falle der Freimitgliedschaft gehe es um langjährige Clubmitglieder. Aus der Diskussion entstehen keine Anträge und so bleibt alles beim Alten. Der Kassier präsentiert das Jahresbudget 2010. Es gibt keine Fragen zum Budget. Die Generalversammlung stimmt dem Jahresbudget einstimmig zu. Die Jahrespauschalen für den Kassier und die übrigen Vorstandsmitglieder werden bei 1000.- Franken beziehungsweise 300.- Franken belassen. Ebenfalls unverändert bleibt der Freibetrag.

8. Wahl des Vorstands, der Delegierten und Rechnungsrevisoren

Jan Bochsler tritt als Sekretär zurück. Der Vorstand schlägt vor das Gremium zu verkleinern und Pascal Pfister als Vizepräsidenten und Sekretär zu wählen. Die Wiederwahlen des Präsidenten (Peter Truninger), des Vizepräsidenten (Pascal Pfister), des TK-Chefs Judo (Gàbor Sifrig), des TK-Chefs Ju-Jitsu (Martin Vetterli), des Jugendobmanns (Michel Bochsler) und des Kassiers (Edi Hägi) fallen einstimmig aus. Ebenfalls einstimmig wird Pascal Pfister neu als Sekretär gewählt. Edi Hägi führt die Kasse gemeinsam mit seiner Frau, wobei er die alleinige Verantwortung gegenüber der GV hat. Edi Hägi übernimmt neu das Amt des J+S Coaches. Thomas Weber schlägt sich neu als Revisor vor und wird einstimmig gewählt. Als Delegierte des WLZ werden Peter Truninger und Martin Vetterli bestätigt.

9. Anträge der Mitglieder und des Vorstands

Es sind keine Anträge seitens der Mitglieder und des Vorstands eingegangen.



10. Ehrungen

Gàbor Sifrig wird für seinen unermüdlichen Einsatz und seine geleistete Arbeit für den Verein geehrt. Der Präsident überreicht ihm einen Gutschein für ein Essen im Restaurant Speck.

11. Erledigung aller Geschäfte, die nach Gesetz oder Statuten nicht in die Kompetenz anderer Organe fallen

Die Materialverwaltung wird weiterhin kompetent von Silvia Brunner geführt. Die Dojodisposition führt zur Zeit Peter Truninger. Das Amt ist vakant, ein Nachfolger wird gesucht. Kurt Truninger zeichnet sich weiterhin verantwortlich für den Internetauftritt (www.wlz.ch). Das Mitteilungsblatt wird von Jasmin Krismer und Dalila Korkmaz gestaltet. Für die Schwamendingerchilbi soll es eine Veränderung geben. Das OK bilden Peter Truninger und Edi Hägi. Die Daten des J+S Coaches sollen neu ins Mitteilungsblatt. Der Präsident bedankt sich bei allen Clubmitgliedern, welche zum Gelingen des Vereinslebens beitragen.

12. Verschiedenes, Daten für kommende WLZ-Anlässe

Es wird auf die Homepage verwiesen, welche unter „Events“ stets aktuell gehalten wird.

Schwamendingerchilbi 5.9. - 6.9.2009

Skitag 8.3.2009

Clubmeisterschaft 1.11.2009

GV 29.1.2010 oder 5.2.2010

Jan Bochsler, Sekretär



Trütsch-Fahrzeug-Umbauten AG

Winterthurerstr. 694
8051 Zürich
Tel. 044 320 01 53
Fax 044 320 01 58

www.truetsch.car4you.ch
truetsch-umbauten@bluewin.ch

Einbau von:

- Handbediengeräten zum Bremsen und Gasgeben ohne Beineinsatz
- Elektronischen Gasrängen
- Funkbedieneinheit für einhändiges Fahren
- Rollstuhlverladehilfe im Kofferraum
- Rollstuhlverladehilfe seitlich mit Schiebetüre
- Schwenksitz, Personenlift, Rampen
- Umbauanfertigung nach individuellen Angaben



Berichte aus der Sparte Judo

Bericht der TK Judo

Die Trainings liefen bis zu den Sommerferien gut und waren auch regelmäßig gut besucht. Leider war nach den Sommerferien eine eher schwache Trainingsbeteiligung festzustellen, jedoch zeigt der Trend bereits wieder nach oben und ich bin zuversichtlich, dass dies nur eine vorübergehende Flaute war. Noch immer sind oft Gäste anwesend. Einige alte Mitglieder sind wieder aufgetaucht und auch neue Judokas durften wir in unserem Dojo aufnehmen. Sehr schön war auch das Jiu-Jitsuka den Schritt wagten ein Judotraining bei uns mitzumachen. Es würde mich sehr freuen, wenn diese Gelegenheit gegenseitig mehr genützt würde.

Wir sind bestrebt weiterhin gute Trainings anzubieten, ein gutes und breites Judowissen weiterzugeben.

Wir haben aber wenig Ressourcen bei den Trainern. Nur ein kleines Team teilt sich die Einsätze untereinander auf. Es laufen zurzeit Abklärungen mit möglichen Partnern, die uns evtl. etwas entlasten können, zudem versuchen wir auch neue Leute zu rekrutieren und auszubilden.

Als kleines Dankeschön für den geleisteten Einsatz haben wir Trainer uns zu einem gemeinsamen Essen getroffen. Zur Zeit sind Jasmin Krismer, Franz Reinthaler und Nico Grütter als Jugendtrainer im Einsatz, Michel Bochsler und ich leiten neben den Jugendtrainings auch die Erwachsenentrainings und Peter Truninger und Pascal Pfister helfen aus und leisten so auch einen grossen Beitrag. Ganz wichtig sind unsere Assistenten Anja Gubelmann, Thomas Wildberger und Tim Reinthaler, sie unterstützen uns tatkräftig und sammeln so auch wichtige und wertvolle Erfahrungen.

Nach wie vor haben wir ein sehr gutes Klima in der Sparte Judo. Das Eventteam ist nach wie vor aktiv und stellt diverse Anlässe auf die Beine. Das Sommerferienprogramm brachte wieder einige Events und Zusammenkünfte in der trainingsfreien Sommerzeit, der Grillplausch ist bereits

Standard und wurde natürlich auch diesmal vor den Sommerferien durchgeführt. Das Wanderweekend wurde ersetzt, stattdessen scheuten die Löwen für einmal die Nässe nicht und paddelten mit Schlauchboten durch wilde Gewässer. Letzten Winter klappte es



sogar mit dem Skitag, so mutierten einige Löwen zu Skikanonen und verbrachten einen tollen Tag im nahen Hoch Ybrig. Ich bin gespannt was der kommende Winter bringt; eins weiss ich bereits jetzt schon, das alljährliche „Weihnachtsplättli“ ist bereits wieder geplant.

Wichtige Anlässe, die zwar eher in den Jugendbereich gehören, aber ohne die aktive Mithilfe der „grossen“ Judoka undenkbar wären sind die Clubmeisterschaft und das Pfingstlager. Beide Anlässe waren sehr erfolgreich und sind bei den Teilnehmern sehr gut angekommen. An dieser Stelle ein grosses Dankeschön all jenen die uns und unsere Jugend unterstützen und mithelfen, dass dies Veranstaltungen ein Erlebnis werden.

Natürlich muss auch die Chilbi erwähnt werden, auch da waren die Judoka zusammen mit den Jiu-Jitsuka aktive Helfer.

Es ist mir ein grosses Anliegen allen Helfern und Organisatoren von Anlässen zu danken. Ich schätze diese Arbeit und den geleisteten Aufwand sehr. Ich möchte auch alle ermuntern weiterzumachen, denn nur so kann ein Verein weiter existieren. Sorgen wir dafür, dass wir unser Boot auf Kurs halten und alle im Takt mitrudern.

Die Kameradschaft unter den Weissen Löwen ist ein positives Indiz und hilft mit, dass der Zusammenhalt bestehen bleibt. Mein Dank geht an euch alle, sei es als Trainer, als Organisatoren, als Helfer, als Funktionäre, als Vorstand oder einfach als Mitglied und trainierender Judoka, die aktiv bei uns mitmachen. Ihr alle seid Teil und Mitgestalter unseres Clublebens.

Gábor Sifrig, TK Chef Judo



Wettkampftraining

An der diesjährigen Clubmeisterschaft konnten die Fortschritte der Wettkämpfer erkannt werden. Das Wettkampftraining zeigt langsam Wirkung. Es ist aber noch ein weiter Weg zu beschreiten. Es fehlen uns aus früheren Zeiten bereits gut ausgebildete und erfahrene Wettkämpfer im Wettkampftraining, die für die jetzigen Judoka wie Lokomotiven wirken würden. Die Vorbilder in den eigenen Reihen fehlen, wir sind aber bemüht dies zu kompensieren. Wobei alle Kämpfer noch jung sind und uns durchaus noch Zeit bleibt den Weg weiterzugehen und neue Ziele zu erreichen.

Wir konnten auch dieses Jahr wertvolle Erfahrungen an diversen kleinen Turnieren sammeln, sogar die eine oder andere Medaille haben sich die jungen Löwen erkämpft.

Ein Höhepunkt war sicher die kantonale Meisterschaft, wo wir mit einem recht grossen Team vertreten waren und auch gute Resultate erzielen konnten. Jeweils den 3. Rang in ihrer Kategorie erreichten Noan Bombampete, Elias Asikainen und Goja Markovic, Roman Kobler kämpfte sich auf den guten 4. Platz vor. Eines der besuchten Wahlturniere war das nationale Ustermer Turnier, wo wir mit einer kleinen Delegation antraten. Sehr erfolgreich war Noan Bombampete, der sich in seiner Klasse die Goldmedaille erkämpfte.

Ein wichtiger Anlass war sicher auch das Pfingstlager. Da konnten unser Kämpfer zusammen mit den Judoka aus Wetzikon trainieren und ein tolles lehrreiches Wochenende erleben.

Für das kommende Jahr bin ich zuversichtlich. Die jungen Kämpfer werden nicht nur älter, sie werden auch etwas reifer und williger an sich zu arbeiten. Ein Judokämpfer braucht viel Training und Kampferfahrung. Es braucht noch mehr Disziplin und Biss. Wir sind aber auf einem guten Weg. Weitere Fortschritte kommen immer schneller. Das Training kann dadurch immer mehr gesteigert und effizienter werden. Wir haben den Wagen angestossen, der Wagen rollt und wird immer schneller.

Allen Wettkämpfern drücke ich die Daumen für eine erfolgreiche Saison! Wer sich für das Wettkampftraining interessiert, meldet sich beim Trainer. Natürlich kann man sich auch direkt an mich wenden.



Gábor Sifrig, Leiter Wettkampftraining

Clubmeisterschaft 2009

Frühmorgens war es, als die Helfer im Dojo eintrafen, um für die Clubmeisterschaft die letzten Vorbereitungen zu erledigen. Damit wir auch gestärkt daran gehen konnten, brachten Thomas und Pitsch Gipfeli mit, und schon bald wurde auch der erste Kaffee gemacht. Da wir schon routiniert sind, hatten wir schon fast alles eingerichtet, als die ersten Kinder eintrafen. Auch sie hatten früh aufstehen müssen, mussten sie doch schon um 9.00 Uhr im Dojo sein. Nach dem Einturnen ging es an die Kämpfe. Diese fanden auf zwei Mattenfeldern gleichzeitig statt, und wurden von erfahrenen Richtern geleitet. Für viele Schüler war es wohl der erste Wettkampf, andere waren bereits daran gewöhnt. Die Kinder kämpften in nach Gewicht eingeteilten Vierergruppen. Alles lief problemlos ab, sodass Thomas, der auch als Samariter fungierte, nicht dazu kam, seine diesbezüglichen Kenntnisse zu zeigen. Nach einer kurzen Pause, in der man sich an den Hotdogs stärken konnte, kam es zu den Finalkämpfen, wo die Sieger der Vierergruppen auserkoren wurden. Nicht fehlen durfte natürlich die Siegerehrung, die von Präsident und zwei Altpräsidenten vorgenommen wurden. Da es im Judo jeweils zwei Drittplazierte gibt, gehörten alle zu den Siegern. Die Medaillen wurden übrigens vollumfänglich von verschiedenen Eltern gesponsert, denen hier herzlich gedankt sei. Natürlich konnte man auch dieses Jahr wieder auf Eugen zählen, der als Hoffotograf, die Fotos von den Siegerehrungen schoss. Da wir schon so früh begonnen haben, war die Clubmeisterschaft bereits um die Mittagszeit beendet. Ein Dank sei auch all den Helfern ausgesprochen, die sich ohne zu zögern für den Einsatz als Kampfrichter, an Richtertisch und Buffet und im Vorfeld für die Organisation zur Verfügung gestellt haben.

Denise Lienhard, Organisatorin der Clubmeisterschaft

Einen Medaillensatz haben gespendet

Familie Hofmann

Familie Kobler

Familie Skomorac

Familie Aschwanden

Familie Bachofen

Familie Kalasch

Familie Kuci

Familie Petrovic

Familie Asikainen

Familie Reinthaler

Eugen Müller



Die Weissen Löwen an der Züspa

Zum 60. Mal wurde diesen Herbst die grösste Zürcher Publikumsmesse durchgeführt. Die Jubiläums-Züspa bot neben den bekannten Informations- und Einkaufsmöglichkeiten auch die Sonderschau ‚Sport in Zürich‘. Auf einer Showbühne wurde eine breite Palette von Sportvereinen vorgestellt. Neben Tanzen, Turnen, Fechten und diversen Kampfsportarten waren auch die Sportcracks der Grashoppers und der ZSC Lions zu sehen.



Bei diesem Anlass sollten die Weissen Löwen nicht fehlen. Am Abend des 29. und des 30. Septembers fanden sich jeweils ca. 12 Judoka des Kinderwettkampftrainings vor dem Haupteingang der Messehalle ein. Begleitet wurden sie von zahlreichen Verwandten und Bekannten. Schon in der Umkleidekabine war die Nervosität deutlich zu spüren. Schnell verbreitete sich das Gerücht, dass das Fernsehen anwesend sei. Dies mussten die Trainer aber dementieren. Dennoch war die Kulisse ansprechend. Etliche Zuschauer hatten sich in der Halle 4 eingefunden.

Nach dem Aufstellen der Judomatten starteten wir unsere Vorführung. Während unser Präsident Peter Truninger in einem Live-Interview mit Radio Zürichsee den Verein souverän vorstellte und das Geschehen auf der Matte kommentierte, zeigten die Wettkämpfer ihr Können. Mit grosser Ernsthaftigkeit und Konzentration – die im Training nicht immer von allen

zu sehen ist – wurde das einstudierte Programm durchgezogen. Neben viel Falltechnik wurde das Hauptaugenmerk auf die Prinzipien des Judos gelegt. Zum Schluss zeigten Jasmin und ich ein gegenseitiges Werfen. Der leicht federnde Untergrund erlaubte dabei einige gewagte Techniken.



Nach dem Abgrüssen wurde kräftig applaudiert. Der Stolz war den Judokas anzusehen. Alles in allem ein gelungener Anlass. Vielen Dank meinen Helfern auf der Matte Anja und Jasmin, Peter für den Mattentransport und den Judoka für ihren Einsatz.



Michel Bochsler, Jugendobmann

Resultate Clubmeisterschaft vom 1.11.2009

Gruppe 1

1. Rang Vismina Vandakoon
2. Rang Nikos Nikolos
3. Rang Enes Kuci
3. Rang Liana Pisano



Gruppe 2

1. Rang Lorenzo Manzo
2. Rang Alison Bachhofen
3. Rang Alessandra Kalasch
3. Rang Laurin Schenkel



Gruppe 3

1. Rang Fabian Langhans
2. Rang Beshir Zameli
3. Rang Zharai Bah

Gruppe 4

1. Rang Alija Skomorac
2. Rang Roman Kobler
3. Rang Leo Aschwanden
3. Rang Edwin Kuci



Gruppe 5

1. Rang Elias Asikainen
2. Rang Nils Kappeler
3. Rang Andrija Petrovic
3. Rang Michos Saki

Gruppe 6

1. Rang Goja Markovic
2. Rang Claudio Schmid
3. Rang Kai Rütimann
3. Rang Christoph Plain



Alle Jahre wieder: Regeländerungen

Ich erinnere mich gut, als vor 20 Jahren die Festhaltezeit bis zum Ippon von 30 auf 25 Sekunden verkürzt wurde. Für mich war damals als junger Judoka die Judowelt erschüttert. Wie kann man nur, habe ich gedacht...

Etwa zur selben Zeit habe ich mit meinen Judokollegen den Kata-Guruma geübt, mit dem Ziel den grünen Gürtel tragen zu dürfen. Stolz waren wir, als der Wurf langsam aber sicher regelmässig gelang. Und was passiert jetzt? Es besteht die Gefahr, dass der Kata-Guruma reglementarisch im Wettkampf verboten wird, aber als Bestandteil des Gokyos und der Kata gezeigt werden muss. Heute wird unsere Judowelt aber durch solche Meldungen nicht mehr erschüttert; denn wir sind uns von den letzten Jahren ja schon einiges gewohnt! Änderungen von Regeln oder deren Interpretationen gab es schon immer, wenn auch in den letzten Jahren vermehrt. Gründe für Regeländerung gibt es viele:

Bei Regeländerungen im Schülerjudo geht es meistens um die Sicherheit der jungen Judoka. Seit 1.1.2009 ist bei Stand-Techniken „der Griff in und um den Nacken (mit und ohne Jacke), wie zum Beispiel bei Koshi-Guruma und Varianten verboten“. Mit diesem Verbot soll der Nackenbereich der jungen Judoka geschützt werden. Aus dem gleichen Grund ist bei Festhalte-Techniken „der Griff bei Hon-Gesa-Gatame oder Kata-Gatame mit festem Halten in und um den Nacken verboten“.



Verbotener Koshi-Guruma



Verbotener Hon-Gesa-Katame



Sankaku-Techniken sind wegen Würgegefahr und Verletzung der Wirbelsäule im Schülerjudo vollkommen verboten.

Bei den jüngsten und per 1.1.2010 angekündigten Regeländerungen des internationalen Judoverbandes (IJF) liegen die Gründe anderswo. Das olympische Programm ist momentan so vollgepackt, dass das Internationale Olympische Komitee (IOC) neue Sportarten nur noch auf Kosten anderer Sportarten ins Programm aufnimmt. Die IJF befürchtet, dass die Sportart Judo früher oder später aus dem olympischen Programm fallen wird. Dass Judo seit einigen olympischen Perioden ein olympischer Wackelkandidat ist, ist eigentlich erstaunlich, wenn man die fast globale Verbreitung des Judosports betrachtet. Warum droht Judo aus dem olympischen Programm zu fallen? Mir kommen zwei Hauptgründe in den Sinn.

1. Für nicht fachkundige Zuschauer (inkl. IOC-Mitglieder), welche sich nur alle 4 Jahre mit dem Judosport beschäftigen, ist Judo nur schwer zu verstehen und darum nur mässig attraktiv.

2. Mit Ringen gibt es eine andere Kampfsportart im Programm. Nicht-fachkundige Zuschauer (inkl. IOC-Mitglieder) erkennen den Unterschied zwischen Ringen und Judo nicht. (Ringen = Judo in Badehosen)

Die Regeländerungen der vergangenen Jahre sind sicher als Reaktionen der IJF auf die obigen genannten Probleme zu verstehen:

1. Vereinfachungen für die Zuschauer

Einführung der blauen Kimonos:

Seit einigen Jahren sind in den Elitekategorien der nationalen und internationalen Turniere die roten Zusatzgürtel durch blaue Kimonos ersetzt worden. Diese Massnahme dient einerseits den Kampfrichtern aber sicher auch den Zuschauern zur leichteren Unterscheidung der Kämpfer.

Abschaffung der Warnfläche:

Warum wurde vor einigen Jahren die rote Warnfläche abgeschafft? Intuitiv bedeutet Rot „Halt“. Der Leihverstand nicht, warum auf dem roten Ring (wenigstens für 20 Sekunden) weitergekämpft werden darf.

Abschaffung der Koka-Wertung:

Aus einem ähnlichen Grund wurde auch die Koka-Wertung abgeschafft. Ein fachkundiger Zuschauer erkennt zwar sowohl in einem



Koka als auch in einem Ippon die verdiente Belohnung für eine schöne Technik. Für einen ungeübten Zuschauer aber ist ein „Plumpsen“ auf die Hüfte zu unauffällig und somit höchstens vergleichbar mit einem Pfostenschuss im Fußball.

Abschaffung der Strafen Chui und Keikoku:

Die Abschaffung der beiden Strafen zwischen Shido und Hansokumake (wer kennt die Begriffe noch?) sind weitere Beispiele, welche in diese Richtung zielen.

2. Abgrenzung vom Ringsport

Neben Regeländerungen, welche zur Vereinfachung des Judosports beitragen sollen, ist die IJF auch bemüht, sich durch weitere Regeländerungen vom Ringsport abzugrenzen. Die IJF will die Kämpfer mit Regeländerungen zum klassischen Judo zurückführen. Mit dem Verbot von „Beingrabsch“- und „Wrestling“-Techniken will sich die IJF vom olympischen Ringsport abgrenzen. An der Junioren-Weltmeisterschaft in Paris im Oktober 2009 waren alle Techniken, welche mit der Hand oder dem Arm unterhalb der Gürtellinie ansetzen, nicht mehr erlaubt. Konkret bedeutete das, dass jeder Athlet, welcher versucht, das Bein (auch ohne Stoff!!) seines Gegners direkt anzugreifen, beim ersten Versuch mit Shido und beim zweiten Mal sofort mit Hansoku-Make (!!) bestraft wurde.

Es ist zu hoffen, dass mit den umgesetzten Regeländerungen die angestrebten Ziele erreicht werden und bald wieder Stabilität in das Regelwerk zurückkehrt.

Pascal Pfister



Schwamendingerschilbi im September 2009

Als erstes ein herzliches Dankeschön an alle Helfer und Freiwillige, Mitglieder und Nicht-Mitglieder.

Das Chilbi-Wochenende war ein voller Erfolg! Das Wetter konnte einfach nicht besser sein und so hatte es viele Besucher an der Chilbi und auch bei uns im Zelt. Der Entscheid wieder Mah-Meh zu kochen, wurde von vielen Besuchern mit Freude aufgenommen und entsprechend haben wir 6 von 7 Gemüsemischungen an Frau/Mann/Kind gebracht.

Mit den Einnahmen von etwas mehr als Fr. 3'000.- können wir unsere Vereinskasse aufbessern. Diese Aufbesserung werden wir in die Förderung unserer aktiven Mitglieder und Jugend einsetzen.

Ein ganz spezieller Dank geht an Christian Krismer, welcher uns ein Festzelt zu Verfügung gestellt und es dazu noch geliefert und abgeholt hat. Auch wenn die Organisation in der Vorbereitung breiter abgestützt sein sollte, so machen uns die Begegnungen mit vielen alten Mitgliedern immer wieder grosse Freude und so freuen wir uns schon jetzt wieder auf die nächste Chilbi!

Peter Truninger und Eduard Hägi



Hallenbäder in Ihrer Nähe

Altstetten	täglich 6/8 Uhr - 18/21 Uhr	Tel. 044 431 77 44
Bläsi (Höngg)		Tel. 044 341 93 68
Bungertwies (Hottingen)		Tel. 044 251 77 30
City	täglich 6.30 Uhr - 21/22.30 Uhr	Tel. 044 219 77 22
Käferberg Wärmebad		Tel. 044 276 80 40
Leimbach		Tel. 044 481 80 00
Oerlikon	täglich 6.30 Uhr - 21/22.30 Uhr	Tel. 044 315 67 77



Stadt Zürich
Sportamt

Das Sportabo ist in allen städtischen
Badeanlagen gültig. Öffnungszeiten,
Preise, Angebote und Newsletter unter:

infos sportamt.ch



Eine Flussfahrt, die ist lustig...Judoka auf Thur und Rhein

Das Wichtigste vorweg: auch am diesjährigen Judoausflug hat jemand vergessen, Würste mitzunehmen. Immerhin hat der anonym bleiben wollende notorisch Vergessliche diesmal seine Käsebröte nicht im Kühlschrank liegen lassen. Doch es gab noch weitere Highlights unserer Flussfahrt auf Thur und Rhein. Schon bevor wir überhaupt wassern konnten, wurde für Hochspannung gesorgt. Die Wetterprognosen ändertens ich bis zum Schluss, doch Denises und Pitschs Entscheidung, trotz unsicherer Wetterverhältnisse den Anlass durchzuführen, war goldrichtig. Wir wurden denn auch nicht nass, also zumindest nicht durch Regentropfen. Logistisch anspruchsvoll war es auch, sich überhaupt zu treffen. Wir entschieden uns für eine Sternfahrt nach Eglisau. Edi holte das eine Schlauchboot und lud unterwegs Angelo auf, Pitsch und Walti holten Gábors schnittiges Gumboot im Dojo ab, wo auch Denise, Dalila, Jasmin, Michel und meine Wenigkeit sich einfanden, um mitgenommen zu werden. Kurt schliesslich entschloss sich, mit dem Zug von Schaffhausen nach Eglisau zu fahren, wo wir ihn alle gemeinsam abholten.

In Eglisau stürzten wir uns in hydrophiles Tenu (spricht: Badehosen), schmieren uns – etwas zu spärlich, wie sich zeigen sollte – mit Sonnencreme ein und verstauten unsere Esswaren in Denises wasserdichter Plastiktonne. Zwei Autos liessen wir in Eglisau, dem Ziel unserer Bootsfahrt und Edi bugsierte uns in seinem geräumigen Fahrzeug in die Nähe von Rüdlingen, wo wir unsere Boote in der Thur zu wassern trachteten. Wir schleppten also unser ganzes Zeug unter eine Brücke und schickten uns an, die Boote wenige Zentimeter neben einer Mountainbikerennstrecke aufzupumpen. Der Umsicht Kurts ist es zu verdanken, dass Biker und wir uns nicht ins Gehege kamen und ausschliesslich freundliche Worte gewechselt wurden – wir sind schliesslich alle sportlich. Pitsch hatte die äusserst geniale Idee, das grössere Boot mit einer Tauchpressluftflasche aufzupumpen, das ging äusserst fix! Als mich beim Helfen (spricht: luege, dass glueged isch) ein leiser Luftzug am Bein streifte, war ich zunächst etwas irritiert. Doch der aufkeimende Verdacht erhär-



tete sich: das Boot hatte ein Leck! Während Pitsch und Edi versuchten, Klebeband aufzutreiben wurden Michel und Jasmin von Bremsen und Schlupfwespen angefallen. Guten Mutes klebten wir dann das nicht allzu vertrauenserweckende Klebeband auf die lecke Stelle und wagten es, in See zu stechen, ganz nach



dem Motto: das kann doch einen Seemann nicht erschüttern. Mit etwas Mühe wasserten wir die Boote und machten es uns dann gemütlich darin: das kleinere „Bioboot“ wurde von Dalila, Jasmin und Michel geführt. Lange war nicht klar, wer in diesem Boot Skipper ist, sehr schnell jedoch war die Position des Leichtmatrosen bestimmt. Im grösseren Boot war die Hierarchie klarer: Denise, die alles, was mit Paddeln zu tun hat, als einzige im Griff hat, war Skipper, Edi, Angelo, Walti, Kurt und ich die manchmal etwas aufmüpfigen Matrosen. Und da war da noch „das Ungeheuer von Loch Ness“, „der Blauwal“, „der schwarze Hai“ ... oder einfach Pitsch, der uns im Taucheranzug und Flossen begleitete. Bis heute ist unklar, ob er den Booten jeweils Antrieb verlieh, wenn er sich dranhängte oder als Schwebanker wirkte. Die Ansichten darüber gehen weit auseinander. Gemütlich liessen wir uns also die Thur heruntertreiben, konnten „die Baustelle“ des grossen Renaturierungsprojektes begutachten und unsere koordinativen Ruderfähigkeiten üben. An der Mündung der Thur in den Rhein wichen wir gekonnt mächtigen Strudeln, Mahlströmen und Gegenwassern aus und gewannen im platschvollen blauen Strom rasch an Geschwindigkeit. Am unteren Ende eines Altlaufs, der nun ein Naturschutzgebiet ist, ankeren wir zum ersten Mal, um nachzupumpen. Bei dieser Gelegenheit taten alle einen Schwumm im kühlen Nass. Beeindruckend war die Nonchalance und Grazie mit der Michel kurzerhand, ohne ein Wort zu verlieren ins doch nur gut 20-grädige Wasser sprang. Michel war im Wasser, es gibt Zeugen! Frisch gepumpt ging die Fahrt weiter. Langweilig wurde es uns nicht, da es immer wieder eine aufkeimende Meuterei der Matrosen niederzuschlagen oder angreifende Blauwale zu besänftigen galt. Raum für Verbesserungen gibt es sicher noch in der Koordination der Paddelschläge und beim Gehorsam. Angelos Versuche, uns mittels rhythmischen Trommelschlägen anzutreiben, blieben ebenso erfolglos wie Waltis Anfeuerungen, volle Rammgeschwindigkeit zu erreichen. Edi konterte Missfallensbekundungen seitens seiner Kollegen durch zwei



beherzte Paddelschläge, die uns für den Rest der Fahrt beschleunigten. Es machte mächtig Spass! An einem idyllischen, bewaldeten Uferstück nach der Einmündung der Töss bei Tössegg machten wir verdiente (und teilweise wurstlose) Rast und stärkten Körper und Moral. Da der Rhein unterhalb Eglisau gestaut wird, verlor der Fluss bald an Geschwindigkeit, so dass wir wieder in die Riemen greifen mussten. Das Bioboot kam mit einer innovativen Technik, die Drehungen um die eigene Achse involvierte, zwar nicht ganz so schnell wie das andere Boot, aber doch überraschend zügig voran. Mittlerweile gab es ganz schön Betrieb auf dem Fluss: Gummiboote, Motorschiffe und nervige Aussenborder fuhren uns um die Ohren... falsch, wir fuhren ihnen um die Ohren! Kurz vor der Landung in Eglisau war die Luft in unserer havarierten Kammer fast draussen, so dass Denises Position am Heck arg prekär wurde. Selbstlos opferten sich zunächst Edi und Angelo, dann Kurt und ich und stürzten sich ins Nass, um dem Boot etwas mehr Auftrieb zu verleihen. Wohlbehalten kamen alle an der Anlegestelle in Eglisau an, wo Edi, Walti und Pitsch sogleich losgingen, um die diversen Autos einzusammeln. Die Tatsache, dass sie unterwegs ein Bier trinken gingen, wird von ihnen heftig bestritten. Wir anderen legten derweil die Boote zusammen und erfuhren, warum man ein SUV benötigt, wenn man ein Motorboot hat und umgekehrt. Gekonnt liessen Range Rover- und Tuaregfahrer ihre schnittigen Schnellboote zu Wasser oder luden sie auf die Anhänger. Als wir dem Treiben zuschauend an unseren Beinen runterschauten, mussten die meisten von uns gewisse Rötungen feststellen, die den Teint auf etwas unvorteilhafte Weise zur Geltung brachten.

Unsere Chauffeure brachten uns dann sicher nach Hause, herzlichen Dank an Walti, Edi und Pitsch! Und grosser Dank gilt natürlich Denise, die diesen supertollen Anlass mit gewohnter Präzision und Achtsamkeit organisierte!

Gemütlich zuhause sitzend konnten wir dann am Abend dem Gewitter zusehen, das uns den ganzen Tag über schön unbehelligt liess.



Logbuch von Norman Backhaus



Gurtprüfungen 2009

Halb-Gelb-Gurt

Nicolas Golia

Gelb-Gurt:

Claudio Schmid

Marmi Stefan

Kappeler Nils

Rüttimann Kai

Manzo Lorenzo

Kuci Edwin

Martinez Kevin

Aschwanden Leo

Halb-Orange-Gurt

Alessandra Kalasch

Alexandra Bachofen

Alija Skomorac

Alison Bachofen

Andrija Topalovic

Morris Wolf

Roman Kobler

Yanis Pizarro



Verein zur Verhinderung sexueller
Ausbeutung von Kindern im Sport



Sport ohne dunkle Seiten



Viele Vereine sind bereits Mitglied bei VERSA (www.zss.ch)

Infos bei Ihrem Sportverein

Gratulation



7 Jahre nach der Gründung des «Vereins zur Verhinderung sexueller Ausbeutung von Kindern im Sport» (VERSA), können die Initianten eine positive Bilanz ziehen.

Heute sind insgesamt 273 Vereine und Verbände bei VERSA angeschlossen. Bemerkenswert und erfreulich ist die Mitgliedschaft von 180 Vereinen von insgesamt 230 Clubs, die in der Stadt Zürich den Jugendsport fördern. Auch Ihr Verein ist Mitglied bei VERSA und schenkt dem Schutz der ihm anvertrauten Kindern und Jugendlichen grosse Beachtung. Dafür möchten wir Ihnen danken und Sie gleichzeitig ermuntern den eingeschlagenen Weg konsequent weiterzugehen. Auch wenn eine Mitgliedschaft bei VERSA keinen hundertprozentigen Schutz vor sexuellen Übergriffen an Kindern und Jugendlichen garantiert, zeigt oft allein schon die Thematisierung und Enttabuisierung im Verein und seinem Umfeld Wirkung.

Dialog fördern

Rückmeldungen von Mitgliedern bestätigen immer wieder die Tauglichkeit des VERSA Instrumentariums in der täglichen Vereinsarbeit. Mit VERSA wurde generell die Thematisierung des Anliegens zum Schutz der Kinder und Jugendlichen erleichtert. Insbesondere der Dialog zwischen Verein und Eltern konnte damit gefördert werden. Bei

Problemen schuf auch verschiedentlich eine Rücksprache mit VERSA Klarheit. Insgesamt stellt VERSA den Vereinen ein sehr gutes Zeugnis aus. Und dass sich der Sport gegen die Gefahr von sexueller Ausbeutung wehrt, wird heute von der Öffentlichkeit als verantwortungsbewusstes Handeln wahrgenommen. Dazu gratulieren wir Ihnen und danken für Ihre Unterstützung und Ihr Vertrauen.

VERSA VORSTAND 2008

Schumacher Hermann

Präsident VERSA

Böni Ruth

Stadtpolizei Zürich

Büchi Roland

Kantonspolizei Zürich

Hediger Andreas

Sportdirektor LCZ,
stv. Meeting Direktor Weltklasse Zürich

Ogi Erich

Vorstandsmitglied ZSS,
Mitglied Geschäftsleitung ZSC Lions

Schär Susy

Schweizer Fernsehen

Wipf Rosmarie

Psychotherapeutin SPV,
Gestalttherapeutin FPI, Theologin

Mehr Informationen:

www.zss.ch, Tel. 044 396 25 55

Hakan Yesilgüller

Blitz Garage AG
Winterthurerstrasse 725, 8051 Zürich
Telefon: 044 322 88 11 , Telefax: 044 322 93 00
E-Mail: blitzgarage@bluewin.ch

www.blitzgarage.ch

Verkauf - Reparaturen - Spenglerei - Waschanlage - Abschleppdienst



Berichte aus der Sparte Ju-Jitsu

Jahresbericht TK Ju-Jitsu 2009

Personell hat es in diesem Jahr in der Sparte Ju-Jitsu keine allzu grossen Veränderungen gegeben. Im Schnitt besuchen 7 topmotivierte Jiu-Jitsuka regelmässig beide Ju-Jitsu Trainings. Am 28. Februar 2009 besuchten Berta Müller und Silvia Brunner den technischen Ju-Jitsu Kurs in Rorschach bei Andreas Santschi. Am 10. Juni 2009 konnte Marcel Brunner nach bestandener Prüfung den wohlverdienten Gelbgurt (5.Kyu) in Empfang nehmen. Herzliche Gratulation! Zur Auflockerung des Trainingsbetriebes führten wir wieder verschiedene Spezialtrainings, wie das Kime no Kata Training oder das Training mit Strassenkleidern durch.

Während den Sommerferien trafen wir uns bei Norine Eggenberger in Winkel zum Grillplausch. Norine und ihr Freund verwöhnten uns mit sehr leckeren Grilladen. An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank für die Bewirtung! Das Spezialtraining im Wald fand aus verschiedenen Gründen nur einmal statt. Am 19. August 2009, es war ein herrlich heisser Sommerabend, liessen wir uns von Silvia und Marcel Brunner spontan und ohne grossen Widerstand überreden, doch besser im Pool bei ihnen zu baden, anstatt im heissen Dojo zu schwitzen.

Ein unvergessliches Erlebnis war der Besuch des 11. Internationalen Budo Meetings am 31. Oktober 2009 in der Saalsporthalle in Zürich. Grosse Meister aus dem In- und Ausland stellten ihr Können in verschiedenen asiatischen Kampfsportarten unter Beweis. Zum Beispiel Koreanische Schwertkunst, Karate Kids, Nunchaku Meister Guido Kessler oder Cloe Bruce mit Ihrer unglaublichen Beintechnik zogen uns in Ihren Bann.

Am 22. November 2009 haben wir als Jahresabschluss alle zusammen einen Sonntagsbrunch im Alpen Rock House in Kloten genossen.

Ich danke meinem treuen und zuverlässigen Trainerteam Thomas Weber, Berta Müller und Silvia Brunner für den unermüdlichen Einsatz für unseren Sport und die tatkräftige Unterstützung auf und neben dem Mattenfeld!

Nun wünsche ich allen Löwinnen und Löwen frohe Festtage und viel Glück und Erfolg im neuen Jahr.

Martin Vetterli, TK Chef Ju-Jitsu





Mir wünsched
en schöne Abig!



Lehrstellen
für Zimmerlehrlinge
und
Schreinerlehrlinge

Holzkonstruktionen und
Innenausbauten vom Fachmann
sind besser, schöner
und preiswürdiger

Überlandstrasse 49
8050 Zürich
Telefon 044 321 15 15
Telefax 044 321 00 00

A. STEINER

A. STEINER ZIMMEREI & SCHREINEREI AG
Zimmerei Schreinerei Treppenbau Innenausbau

Unterstütze die
Weissen Löwen mit deiner
Passivmitgliedschaft*!



info@wlz.ch

*30.-/Jahr

Wer het's erfunde? Ju-Jitsu – Ursprung und Entwicklung

Um den Anfang des Ju-Jitsu zu finden, müssen wir uns auf eine lange Reise begeben. Ausgehend von unserem Dojo in Schwamendingen reisen wir zuerst um die halbe Erde nach Japan. Mittels einer Zeitmaschine geht es nun 350 Jahre zurück ins japanische Mittelalter, wo wir auf ein Schiff umsteigen um nach China zu segeln. Zu Fuss durchwandern wir China und weitere 1000 Jahre Zeit, welche uns schliesslich nach Indien führen. Vom Norden Indiens führt uns der Weg ganz in den Süden dieses riesigen Landes und noch weitere 2000 Jahre zurück auf der Zeitskala.

Angekommen sind wir nun in Kalari rund 1500 vor unserer Zeitrechnung und hier gab und gibt es ein Kampfsystem mit dem schönen Namen Kalarippayat, welches bereits über die klassischen Grundprinzipien des Ju-Jitsus verfügt: Ausweichen, Nachgeben und Ausnutzung der Energie des Gegners. Ja selbst ein paar wenige Würfe kannten die Kampfkünstler von damals. Wer meint Ju-Jitsu hat gewisse Ähnlichkeit mit Tanzen liegt nicht ganz falsch, die Bewegungen des Kalarippayat erinnern an traditionelle indische Tänze und wurden sicherlich in deren Entwicklung durch diese stark beeinflusst. Für die Inder ist die Massage des Körpers ein wichtiger Bestandteil und es ist nicht auszuschliessen, dass dabei auch die schmerzempfindlichen Punkte unseres Körpers entdeckt wurden. Noch heute drücken wir nur zu gerne mit unseren Fingern auf sie um unseren Partner zum Abklopfen oder lösen des Griffes zu zwingen.

Zum Glück blieb dieses Wissen nicht in Kalari. Dank dem indischen Prinzen und Mönch Bodhiharma gelangten die Techniken um 500 n. Chr. nach China. Hier soll Bodhiharma im Shaolin Tempel von Honan das berühmte Kung-Fu eingeführt haben, welches über dieselben Grundprinzipien verfügt, auch wenn die Weiterentwicklung und die Imitierung von Tierbewegungen dies nicht immer auf den ersten Blick ersichtlich machen: Ausweichen, Nachgeben und Ausnutzung der Energie des Gegners.

Wie das ganze Wissen nach Japan kam weiss man nicht so genau. Eine Geschichte sendet den Chinesen Chin-Gen-Pin 1650 auf die Insel der Samurai, welche sofort begeistert waren von den neuen Techniken. Stand man doch im Streitfall ohne Schwert, ob verloren im Kampf oder bei der hübschen Geisha vergessen, ziemlich dumm da. Tritte und Schläge gegen die schweren Rüstungen zeigten keine grosse Wirkung. Ein schöner Wurf nach dem man dem Schwertschlag ausgewichen war und die Vorwärtsbewegung ausnutzte, zeigte dahingegen deutlich mehr Wirkung.



Die Samurai waren nicht untätig und entwickelten auch ihrerseits das nun erstmals Ju-Jitsu genannte Kampfsystem fleissig weiter und fügten unter anderem Bodentechniken hinzu, welche selbst Angriffe während eines Tee-Zeremoniells berücksichtigten.

Japan löste sich 1853 aus seiner Isolation gegenüber der restlichen Welt und von da an war es nur noch eine kurze Zeit bis Ju-Jitsu nach Europa gelangte. Anfänglich waren es Matrosen, welche die Kunst von ihren Seereisen mitbrachten, dann wurden die Kunststücke sogar zirkusreif und mittels Showkämpfen als unbesiegbare Geheimwaffe präsentiert. So etwas kann man natürlich nicht einfach ignorieren und stehen lassen, haben sich vermutlich 1957 eine Gruppe Leute aus der Schweiz gesagt, und zusammen den Judo und Ju-Jitsu Club Weisse Löwen Zürich in Schwamendingen gegründet. Noch heute wird hier in der alten Tradition die Techniken des Ju-Jitus trainiert und weiter entwickelt.

Weiter entwickelt? Klar, die Grundprinzipien bleiben: Ausweichen, Nachgeben und Ausnutzung der Energie des Gegners. Jedoch haben sich Kleidung, Bewaffnung und die Situationen verändert. So musste zum Beispiel der schöne japanische Fächer dem Handy weichen und Tee-Zeremonielle im Kniesitz wurden selten. Dafür steht man im 21. Jahrhundert vor einem Bankomaten oder wird beim beladen des Autos überrascht.

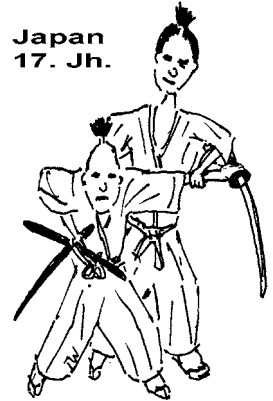
Selbst Pistolen-Abwehren kennen wir heutzutage... doch unter uns gesagt, lieber komme ich in die Situation wo ich die im Ju-Jitsu erlernten Tanzschritte zu Musik gebrauchen muss.

Thomas Weber

Indien 1500 v.Chr.



**Japan
17. Jh.**



Schwamendingen 2009





Das gemütliche Quartier-Restaurant

- vielseitige Speisekarte mit Winterspezialitäten
wie Fondue, Raclette und Chässchnitte
- Pizza

Auf Ihren Besuch freuen sich A. & F. Ben Younes und das Au Hof-Team

RESTAURANT
Au Hof
ZNÜNI - ZMITTAG - ZNACHT

• 30 Parkplätze, Kurfür LKW • «Stühle» für Gruppen und Vereine • auch reserviert

Öffnungszeiten: Mo-Fr 6-24 Uhr, Sa 10-20 Uhr, So 14-20 Uhr
Überlandstr. 215, 8050 Zürich, Tel./Fax 044 321 44 77 www.restaurantauhof.ch



vibes

CLUB-LOUNGE-BAR



VIBES-CLUB

INDUSTRIE KLOTEN-BASSERSDORF
WWW.VIBES-CLUB.CH



Billabong

Australian Restaurant & Bar

Zürcherstrasse 260. Winterthur
Bei Autobahnausfahrt Töss



Reservierungen unter: 052 202 62 61

Eventkalender

Internes

5.2.10	Generalversammlung
7.3.10	Curling
4./11.7.10	Segeln auf dem Zürichsee
13.7.10	Grillabend
19.7.10 - 20.8.10	Sommerferienprogramm
4.9.10 - 5.9.10	Schwamendingerchilbi
14.11.10	Clubmeisterschaft 2010
6.12.10 - 11.12.10	Chlauswoche
21.12.10	Jahresschlusshöck

Judo Turniere¹

16.1.10-17.1.10	Rankingturnier Morges 2010 Morges
28.2.10	Nationales Schüler A Turnier Niederbipp
13.3.10	35. Rheintaler Ranking Turnier 2010
14.3.10	35. Rheintaler U14 A Turnier 2010
17.4.10 - 18.4.10	22. Internationales Gallus Open-Turnier 2010
1.5.10 - 2.5.10	Rankingturnier Bellinzona
22.5.10 - 23.5.10	Rankingturnier + A Turnier Sierre
6.6.10	39. Nationales Schülerturnier Spiez
19.6.10	Rankingturnier Uster
20.6.10	Schülerturnier Uster
25.9.10 - 26.9.10	Ranking-Turnier und Schüler A-Turnier Murten
27.11.10 - 28.11.10	Schweizer Einzelmeisterschaften Chiasso

¹ SJV-Homepage (Stand vom 28.11.09)



Wichtige Adressen

Trainer und Trainerinnen

Ju-Jitsu

Martin Vetterli Rosengartenstr. 43 8107 Buchs
martin.vetterli@bluewin.ch 044'844'37'65

Thomas Weber Dielsdorferstr. 8 8107 Buchs
Thomas.Weber@oce.com 044'845'06'89

Judo

Gábor Sifrig Am Burenbüel 14 8320 Fehraltorf
Gabor.Sifrig@tpcag.ch 044'955'14'20

Peter Truninger Zelgmatt 24 8122 Egg
jjjcwz@sjv.ch 043'277'04'22

Michel Bochsler Earhartstrasse 10 8152 Glattpark
micboc@web.de 043'211'92'43

Eduard Hägi Schürwiesweg 8 8864 Reichenburg
eduard.haegi@gmx.ch 055'464'17'78

Philipp Hammer Bächlerweg 15 8046 Zürich
philipp.hammer@nova5.ch 044'371'70'89

Jasmin Krismer Earhartstrasse 10 8152 Glattpark
jkrismer@gmx.ch 043'211'92'43

Pascal Pfister Erlifeldstr. 10 5032 Unterentfelden
ppfister@permafrost.ch 062'723'25'20

Franz Reinthaler Tulpenstr. 22 8051 Zürich
044'321'09'77



Kurt Truninger Artilleriestr. 33 8200 Schaffhausen
trunikurt@gmx.net 052'624'16'35

Vorstand, Funktionäre und Funktionärinnen

Vorstand

Präsident

Peter Truninger Zelgmatt 24 8122 Egg
jjjcwlvz@sjv.ch 043'277'04'22

Vizepräsident

Pascal Pfister Erlifeldstr. 10 5032 Unterentfelden
ppfister@permafrost.ch 062'723'25'20

Kassier

Eduard Hägi Schürwiesweg 8 8864 Reichenburg
eduard.haegi@gmx.ch 055'464'17'78



H. Waldvogel

Inh. HJ. Saner dipl. Ing. FH/SWKI

Telefon 044 322 74 70
SANITÄR, HEIZUNGEN
OEL-/GASFEUERUNGEN
REPARATUREN
Zürich und Ebmatingen



TK-Judo

Gábor Sifrig	Am Burenbüel 14 Gabor.Sifrig@tpcag.ch	8320 Fehraltorf 044'955'14'20
--------------	--	----------------------------------

Jugendobmann

Michel Bochsler	Earhartstrasse 10 micboc@web.de	8152 Glattpark 043'211'92'43
-----------------	------------------------------------	---------------------------------

TK-Ju-Jitsu

Martin Vetterli	Rosengartenstr. 43 martin.vetterli@bluewin.ch	8107 Buchs 044'844'37'65
-----------------	--	-----------------------------

Sekretär

Pascal Pfister	Erlifeldstr. 10 ppfister@permafrost.ch	5032 Unterentfelden 062'723'25'20
----------------	---	--------------------------------------

Funktionäre und Funktionärinnen

Disposition

Sandra Gabrieli	Dreispietz 18 s.gabrieli@freesurf.ch	8050 Zürich 044'322'07'59
-----------------	---	------------------------------

Material

Sylvia Brunner	Hardhof 66	8064 Zürich 044'432'38'62
----------------	------------	------------------------------

Dojowart

Eugen Müller	Roswiesenstr. 136	8051 Zürich 044'322'06'22
--------------	-------------------	------------------------------



Mitteilungsblatt

Dalila Korkmaz Wehntalstr. 635 8046 Zürich
dalila.korkmaz@hotmail.com 076'504'76'20

Jasmin Krismer Earhartstrasse 10 8152 Glattpark
jkrismer@gmx.ch 043'211'92'43

Werbung

Franz Reinthaler Tulpenstr. 22 8051 Zürich
044'321'09'77

Adresswesen

Eduard Hägi Schürwiesweg 8 8864 Reichenburg
haegiedu@gmx.ch 055'464'17'78

Homepage

Kurt Truninger Artilleriestr. 33 8200 Schaffhausen
trunikurt@gmx.net 052'624'16'35

J+S Coach

Eduard Hägi Schürwiesweg 8 8864 Reichenburg
haegiedu@gmx.ch 055'464'17'78



Bäckerei-Konditorei
Café-Restaurant

Winterthurerstr. 557
8051 Zürich

Tel. 01/322 88 22

Montag geschlossen!





Trainingsplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
		17:00-18:00 Judo-Kindertraining Nico Grütter	
18:00-19:15 Judo-Einführungskurs Franz Reinthaler	18:15-19:45 Judo-Kinderkampftaining Gábor Sifrig	18:00-19:00 Judo-Kindertraining Michel Bochsler, Thomas Wildberger	18:45-19:45 Judo-Kindertraining Jasmin Krismer
	19:45-21:15 Judo-Erwachsenentraining Gábor Sifrig	19:00-20:00 Judo-Kindertraining Michel Bochsler, Thomas Wildberger	19:45-21:15 Judo-Erwachsenen- kampftaining Michel Bochsler
20:15-21:50 Ju-Jitsu Erwachsenen- Training Martin Vetterli, Thomas Weber		20:15-21:50 Ju-Jitsu Erwachsenen- Training Martin Vetterli, Thomas Weber	