

2. Ausgabe 2012

Allgemeines

Training:

Erwachsene:

Jeden Montag und Donnerstag von 20:00 – 21:30 Uhr.

Dojo: Schulhaus Kirchmatt, 6300 Zug

Dojo Telefon: 041 711 76 45

Kinder:

Jeden Mittwoch von 18:30 – 20:00 Uhr.

Dojo: Dreifach- Turnhalle Sunnegrund (Halle 2), 6312 Steinhausen

Anlässe:

20. Dezember 2012

Fondueplausch

28. Februar 2013

GV

22. Juni 2013

Nationaler Ju-Jitsu Tag in Bern

Vorwort



Hallo miteinander! Alles was wir lernen hat einen bestimmten Grund, aber niemand bringt uns etwas über die Dinge im Leben bei die durch Zufall geschehen. Im Grunde geht es nur darum unseren Platz in der Gemeinschaft zu finden. Deshalb freut es mich sehr, dass wir in der letzten Zeit einige Besucher zum Schnuppertraining hatten. Einige von ihnen sind bei uns geblieben, weil sie ihren Platz bei uns gefunden haben.

Auf weitere schöne Stunden Barbara Allenbach

Stark sein

Es gibt viele Situationen im Leben
bei denen du stark sein solltest.
Anderen eine Chance zu geben
und ihnen sagen was du wolltest.

Egal wie es anderen geht.
Du musst stark sein.
Sie brauchen jemanden der zu ihnen steht.
Du solltest nicht um sie wein.

Denn so wirst du selber klagen.
Über schlechte Dinge nachdenken.
Und dich viele Sachen fragen.
Anstatt andere mit deinem Lachen zu beschenken.

So tun sie es dir gleich.
Sie strahlen wieder vor Glück.
Ihr Gesicht ist nicht mehr so bleich.
Und sie werden glücklicher Stück um Stück.

So ist man bestückt
mit viel Wärme und Liebe.
Sie spriesst weitere Triebe.
Alle Menschen dieser Welt werden damit beglückt.

So wie ein Tag vergeht.
Man über alles nachdenkt.
Das gute Gefühl das immer noch besteht.
Dich auch noch am nächsten Morgen beschenkt.

Nie aufgeben sollst du das Lachen.
Sei immer für deine Mitmenschen da.
Sie werden an schlechten Tagen auch über dich wachen.
Und sind dir dann ganz nah.

Von Barbara Allenbach

Go-Sen Bekleidung

Zu unserem Jubiläum konnten Polo Shirts, Pullover, Hüte usw. mit unserem Logo bestellt werden.

Ich als Präsident habe unseren Verein natürlich fleissig an verschiedenen Orten der Welt vertreten. Im Folgenden ein paar Beispiele.



Ko Sichang, Thailand, Indischer Ozean, 12 m ü. M.



Rapallo, Italien, Mittelmeer, ~1 m ü. M.



Wildstrubel, Schweiz BE, 3243 m ü. M.



Carillo, Costa Rica, Pazifik, 0.74 m ü. M.

Hast du unseren Verein auch in die Welt heraus getragen?

Schicke Deine Fotos an Barbara. Ich freue mich.



RESTAURANT RÜTLI

Lucia und Otto Zenger-Huwiler
Ägeristrasse 58, 6300 Zug
Telefon 041-710 31 50
Telefax 041-710 31 30

ZUG

Grillplausch

Der diesjährige Grillplausch fand auf der Alphütte Golperen statt. Wir hatten Gastrecht bei Barbara und Toni.

Die meisten reisten mit dem Auto an und liessen es ein Stück vor der Hütte stehen. Unseren täglichen Sport hatten wir nach dem hinauf wandern zur Hütte auch schon hinter uns. Nach und nach trudelten wir ein.

Es versammelte sich ein kleines Grüppchen und wir hatten uns viel zu erzählen. Als sich langsam unsere knurrenden Mägen meldeten, schmissen wir den Grill an und fingen langsam an unsere mitgebrachten Grilladen zu grillieren. Jede Familie brachte einen Salat oder ein Dessert mit. Das Buffet war gross und sehr abwechslungsreich. Es reichte von Gurkensalat über Randensalat bis hin zu Schokoladenkuchen und Erdbeertiramisu. Es versteht sich von selbst, dass diese Speisen alle sehr köstlich waren.

Da es etwas kalt war, durften wir auch ins Innern der Hütte um uns etwas zu wärmen und uns bei ausführlichen Gesprächen gemütlich zusammen zu setzen. Einige machten interessante Entdeckungen. Sie fanden beispielsweise heraus wer jetzt genau die Tochter von wem ist. Wer die Freundin von wem sein sollte. Im Verlauf des Gespräches stellte sich aber heraus, dass der vermeintliche Freund eigentlich der ältere Bruder ist. So kramten wir weitere Geschichten aus unseren Erinnerungen und hatten viel zu lachen.

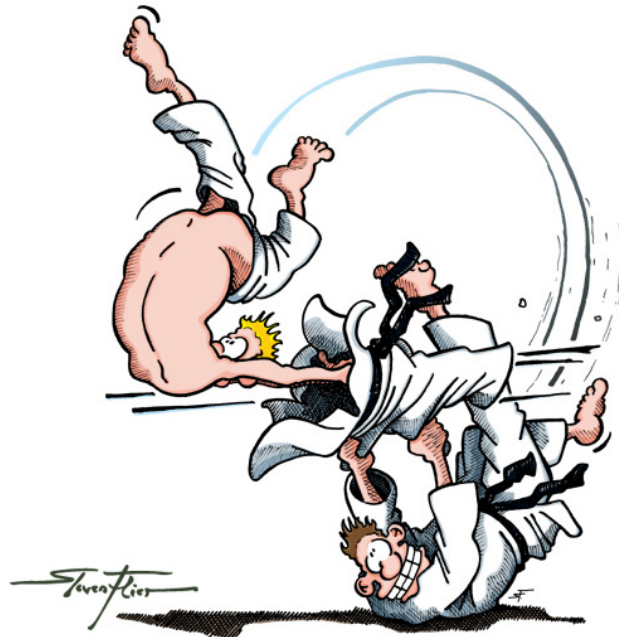
Manchmal ist es wirklich erstaunlich wie klein die Welt sein kann. Man denkt sich nichts Weiteres dabei, aber mit der Zeit merkt man wie viel einem eigentlich bekannt vorkommt und welche identischen Personen man kennt oder an welchen Orten man schon unabhängig voneinander war. Es sind diese kleinen Dinge im Leben, die mich staunen lassen und die mir zeigen, dass das Leben voller Überraschungen steckt. Jeder Tag hält etwas Neues für und bereit.

Wie jeder Anlass ist auch dieser zu schnell vorbei gegangen und wir mussten uns schon wieder verabschieden.

Doch eines ist sicher ich freue mich schon auf unseren nächsten gemeinsamen Grillplausch und auch auf unsere anderen Anlässe.

Nochmals vielen Dank an Barbara und Toni, dass wir an diesem schönen Plätzchen sein durften.

Go-Sen Trainingsweekend 27. – 28. Oktober 2012



An einem sehr trüben und nassen Samstagmorgen wurde die Turnhalle der Kirchmatt-Schule in ein grosses Dojo verwandelt und pünktlich um 10 Uhr begann unser alljährliches Trainingsweekend. Die Matte war wie jedes Jahr gut besucht und aufgrund zweier Trainer-Absenzen durfte ich das Aufwärmprogramm übernehmen und die teilweise noch etwas verschlafenen Gesichter (mich eingenummen) auf die 1 ½ Tage Ju- Jitsu einstimmen. Nach leichtem Jogging wurden die Beine als auch die Pulsfrequenz mit Koordinations- und Kraftübungen auf Trab gebracht. Nach der Fallschule konnten im technischen Teil verschiedene Kicks und Kickkombinationen geübt werden. Als Abschluss durfte in einem spielerischen Kick-Fight jeder einzelne die Theorie in die Praxis umsetzen, was wie ich finde, bei allen schon sehr gut aussah!

Nach einer kurzen Pause übernahm Charly das zweite Training und bei langsam einsetzendem Schneefall wurde fleissig mit den Stöcken gearbeitet. Dabei wurde der Fokus der Stockabwehr auf zwei Aspekte gelegt. Die reine Selbstverteidigung und die sportliche Variante. Bei der Selbstverteidigung wird die Abwehr auf einen Stockangriff kurz und effektiv durchgeführt mit dem Ziel einer schnellen Kontrolle über den Stock. Bei der sportlichen Variante zeigte uns Charly neben der reinen Abwehr und Kontrolle über den Stock noch tolle „Effekte“ wie Selbstfallwürfe u.a. Voll motiviert wurde geblockt, entwaffnet, gerollt und viel zu schnell war es auch schon Zeit zum wohlverdienten z` Mittag. Vielen Dank Charly für diese tolle Trainingseinheit!!!

In der Mittagspause durften wir leckere Salate, Speckkuchen, Nüsse und vieles mehr geniessen, die von „the president`s wife“ Daniela liebevoll zubereitet worden sind.

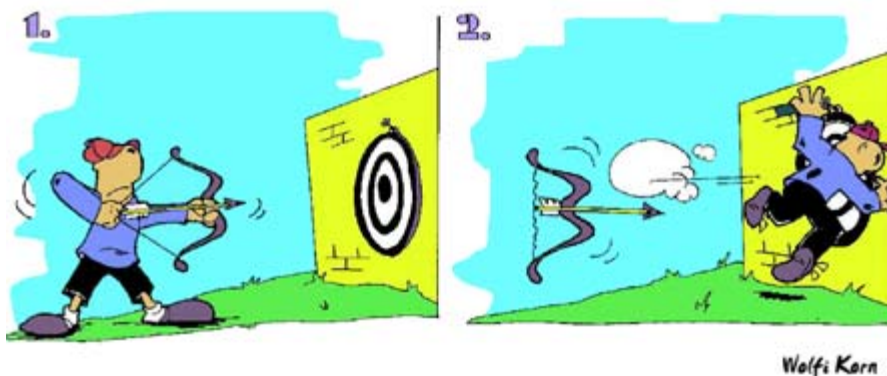
Nach der Pause startete Urs mit einem Warm-Up in den Nachmittag mit Grund- und Fallschule und anschliessend übten wir fleissig Kopfdrehgriffe und Nasengriffe als Antwort auf verschiedenste Angriffe. „Simple“ Techniken, aber seeehr effektiv ;-). Vielen Dank Urs für die wirkungsvollen Technikabfolgerungen.

Mehr oder weniger nahtlos ging es in die letzte Trainingseinheit und bei starkem Schneefall zeigte uns Erich in der gemütlich warmen Halle tolle Verkettungen mit Armstreckhebeln, Würfeln und vielem mehr. Ein grosses Dankeschön an Erich mit seinem abwechslungsreichen Training.

Am Ende des Nachmittags grüssten verschwitzte und zufriedene Gesichter ab und voller Vorfreude auf das von Rolli organisierte Bogenschiessen wurden die Duschen gestürmt. Anschliessend wurde mit und ohne Sommerreifen die Mehrzweckhalle in Abtwil angesteuert, wo wir die kommenden Stunden in die Welt des Bogenschiessens eintauchen konnten und dabei einen leckeren Apéro zur weiteren Entspannung geniessen konnten. Nur ein Wort zum Bogenschiessen: „In diesem Sport gilt man bei 5 Trainingseinheiten pro Woche 10 Jahre als Anfänger....“ (ungefährer Wortlaut des Trainers). Spannend fand ich dabei, dass man nicht wirklich mit dem Pfeil auf die Scheibe zielt, sondern die Scheibe als Ganzes wahrnimmt, sich den Pfeil in die Mitte denkt und die Sehne dann gehen lässt.

Die Ergebnisse des Wettkampfs findet ihr in der Tabelle. Für alle diejenigen, die sich in der Tabelle im oberen Drittel wiederfinden: „Leider kein Können – sondern Glück gehabt....“ ;-).

Vielen Dank Rolli fürs Organisieren! Mir hat dieser Ausflug extrem viel Spass gemacht!



Wettkampf Bogenschiessen		
Platz	Punkte	Name
1	40	Beat
2	38	Ueli
3	29	Julia
4	24	Andrea
5	20	Benni
6	19	Urs
7	18	Marco
8	17	Aline, Jonas
9	15	Rolli, Charly
10	13	Alex
11	11	Remo
12	10	Bruno, Patrick
13	9	Lukas
14	8	Beatrice, Erich
15	7	Michelle
16	6	Vanessa
17	3	Helena

Das sicher sehr feine Z`Nacht habe ich leider verpasst. Ich bin mir aber sicher, dass es ein geselliger und lustiger Abend wurde – vielleicht auch noch mit einem Absacker zur fortgeschrittenen Stunde ???

Frisch und ausgeschlafen (immerhin hatten wir aufgrund der Zeitumstellung eine ganze Stunde gewonnen) durften wir unter Michelles Leitung in den Sonntag starten. In dieser Trainingseinheit war das Motto: „Bloss nicht auf den Füssen stehen.“ Ausgangsposition war die sogenannte Diamantstellung – hat sich zwar nicht wie „Diamonds“ angefühlt, aber was muss das muss. Es wurde gerollt, gerollt und nochmals gerollt. Ich hatte dabei zwischendurch auch mal ganz schön die Orientierung verloren. Super Boden-Übungen! Ich hoffe wir können das Rumgerolle ab und an im Training einbauen. Mit bestem Dank an Michelle und ihre aussergewöhnliche Trainingseinheit.

Zum Abschluss widmeten wir uns Aikidotechniken, die von Beat angeleitet wurden. Was man aus einem Armstreckhebel so alles machen kann – so schön dynamisch und bloss keine Energie vergeuden.... Mein Dank gilt auch Beat für sein Training.

Viel zu schnell ging unser Weekend auch wieder zu Ende. Nächstes Jahr dürfen wir wieder unsere Freunde im Berner Oberland besuchen und ich hoffe, mein Terminkalender lässt es im 2013 endlich mal zu, in der schönen Bergwelt zwei Tage Ju Jitsu vom Feinsten erleben zu dürfen.

Bis Bald auf der Matte!

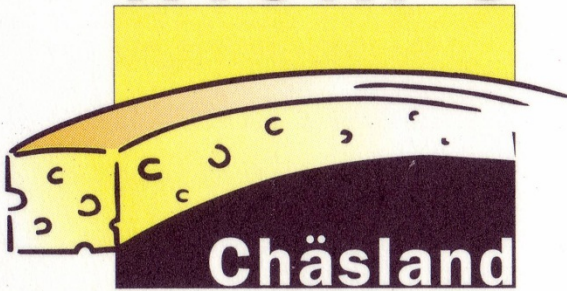
Julia







WICKI'S



Käseplatten

Milchprodukte

Früchte /Gemüse

Wein

Alice und Fredy Wicki

Neudorf-Center

Zugerstrasse 15/17

6330 Cham

Tel. 041 783 17 17

Fax 041 783 17 18

wickis@bluewin.ch

MO - DO 8.00 - 12.15

13.30 - 18.30

FREITAG 8.00 - 20.00

SAMSTAG 8.00 - 16.00

!!! Achtung !!!

Nicht verpassen!

Das traditionelle und feine Fondueessen findet auch dieses Jahr wieder statt!



Wann:

Donnerstag 20. Dezember 2012

19:30 Uhr

Wo:

Schulküche Schulhaus Feldheim 3

Steinhausen

Von Remo Zberg

Körper, Seele und Geist

Dieses Jahr habe ich in der Schule für ein Semester ein neues Fach. Mit gewissen Erwartungen war ich gespannt auf den Unterricht. Als erstes nahmen wir die Bachblüten, Schüsslersalze, die ätherischen Öle und danach die Spagyrik durch. Schon nach der ersten Lektion wurde mir bewusst, dass das Fach Erfahrungsmedizin nun mein Lieblingsfach ist. Ich weiss nicht ob ihr euch etwas darunter vorstellen könnt, aber ich fahre auch schon weiter.

Wir haben die Alchemie eingehend betrachtet. Die Alchemisten gehen davon aus, dass alles was existiert von einer gesamten, unsichtbaren Lebenskraft ausgeht. Diese Lebenskraft wird in drei Prinzipien aufgeteilt.

Sal: Steht für das materialisierende Prinzip. Alles was einen Gegenstand formt und sein Material ausmacht. Es verdichtet, fixiert und festigt. Sal ist unser Körper.

Sulfur: Steht für das beseelende Prinzip. Alles was bewusst macht und Energie gibt. Unser individuelles und seelisches Wesen.

Mercurius: Steht für das belebende, das lebensspendende und das bewegende Prinzip. Alles was spirituell, flüchtig, anonym und geistig ist. Es macht unsere Lebensenergie, also unser Verstand unsere Intelligenz und unsere Kommunikation aus.

Obwohl all diese Prinzipien in unserem Leben eine wichtige Rolle spielen steht Sulfur in unserem Zentrum. Alles im Leben ist vergänglich was uns bleibt ist Sulfur. So unterschiedlich wie wir Menschen sind so verschieden ist auch unser Wesen. Egal was dir andere sagen, was sie über dich denken, eigentlich sollte es dich nicht kümmern, denn es ist nur wichtig wie du dich siehst. Nur wenn du vollkommen mit dir zufrieden bist, kannst du das auch ausstrahlen und anderen weitergeben. Auch sehr offene Menschen haben einen kleinen Teil in sich, der nur ihnen gehört und zu dem niemand Zutritt hat. Dieses Thema regt zum Nachdenken an.

Überall entgegenen wir verschiedenen Prinzipien auch bei uns im Training kennen wir verschiedene Prinzipien wie man einen Angriff angehen kann. Man kann den Angriff blocken, auslaufen, weiterführen, unter Kontrolle bringen, kontern, abschliessen. Die Möglichkeiten sind gross und unsere Kreativität ist gefragt.



Auch bei den Jüngeren läuft im Training immer so einiges

Aus dem Kindertraining in Steinhausen



Impressum

Foto:
Simona Allenbach

Besuchen sie uns im Internet unter:

www.go-sen.ch

Preise für Inserate

$\frac{1}{4}$ Seite: Fr. 100.--/Jahr
 $\frac{1}{2}$ Seite: Fr. 150.--/Jahr
1 Seite: Fr. 250.--/Jahr

Die Inserats- Preise verstehen sich inkl. 8.0% MwSt,
gültig bis am 31. Dez. 2012