

Tatami 01 / 07

Anlässe:

Nationaler Ju-Jitsu Tag

Am 16. Juni 2007 Magglingen

Grillplausch

Am 1. Juli 2007 Veranstalter bitte bei mir melden

Trainingsweekend

Herbst 2007 Adelboden

Schlittschuhlaufen mit Fondueessen

17. Dezember 2007 Herti Zug

Vorwort



Oben seht ihr das Vorwort unserer Aktuarin. Sie befindet sich zu Zeit zu einem Sprachaufenthalt in Australien.

Das hat zu Folge, dass die Tatami Ausgabe 1/04 nun fast ganz in meinen Händen liegt. Da ich als Präsident die Verantwortung dafür trage, musste ich selber in die Hosen steigen.

Zum Glück gibt es noch den Bericht von Remo. Er wird uns in der nächsten Zeit verschieden Kampfsportarten aus der ganzen Welt vorstellen.

Der Rest stammt aus meiner Feder. Ich hoffe ihr genießt die Ausgabe trotzdem.

Ich wünsche mir aber in Zukunft mehr Beiträge von eurer Seite.

Erlebnisse, Zeichnungen, Fotos, Berichte; alles ist willkommen.

Da gilt für die ganze Truppe im Kindertraining, sowie für alle Erwachsenen.

Nun also viel Spass beim lesen.

Urs

Einstand des neuen Präsidenten

Liebe Jiukas, liebe Freunde des Ju-Jitsu

Charly hat schon lange gesagt, dass seine Amtszeit als Präsident nach spätestens sechs Jahren zu Ende geht. Er hat das so durchgezogen. Alles Flehen und Bitten hat nichts genützt. Er konnte nicht umgestimmt werden.

So begann also die Suche nach einem Nachfolger. Nachdem die Liste der potentiellen Kandidaten immer kleiner wurde, war abzusehen, dass zwar jemand in den Vorstand zu gewinnen war, jedoch nicht als Präsi. Mit dieser Situation konfrontiert habe ich mich bereit erklärt die Verantwortung als Präsident zu übernehmen. Wichtig ist mir, dass mit Roman ein junger engagierter Jiuka bereit ist im Vorstand mitzuarbeiten. Gesucht habe ich diese Herausforderung nicht, annehmen werde ich sie aber gerne. Ich weiss aus meiner 10-jährigen Vorstands-Erfahrung, dass der Präsident auf die Mitarbeit seiner Vorstandskollegen und Kolleginnen angewiesen ist. Ich weiss aber auch wie gut das funktioniert. Aber ein Präsident ist auch auf die Mitarbeit aller Mitglieder angewiesen. Ihr seid der Verein, nicht der Präsident. Da wir eine tolle Truppe sind, ist es mir eine Ehre als Repräsentant dieses Vereines auftreten zu dürfen.

Die Entscheidung zu diesem Schritt fiel relativ kurzfristig. Daher habe ich mir auch noch keine grossen Ziele gesteckt. Ein paar Sachen aber möchte ich doch erreichen.

- In diesem Jahr sollen neue Dan Träger unseren Verein verstärken. Dies war als technischer Leiter schon mein Ziel und ist es auch als Präsident.
- Der Vorraum im Dojo soll endlich fertig gestaltet werden. Einige Stellen müssen nochmals gemalt werden, Bilder richtig aufgehängt werden und japanische Schriftzeichen für Ju-Jitsu sollen den roten Punkt an der Wand schmücken.
- Die Präsenz unseres Vereines soll verstärkt werden. Wir müssen mehr auf uns aufmerksam machen. Begonnen wurde mit dem neuen Internetauftritt. Folgen sollen eine Tafel die während dem Training an der Strasse aufgestellt werden kann, Zeitungsberichte und ein Anfängerkurs. Weitere Ideen sind Kleber, Kleidungsstücke oder öffentliche Auftritte.
- Die Trainingsdisziplin soll erhöht werden. Die Teilnehmerzahl pro Training darf nicht mehr kleiner werden.
- Nicht zuletzt sollten wir den Nachwuchs pflegen. Die älteren aus dem Kindertraining sollten den Anschluss in unser Training finden.
- Die Mitgliederzahl muss konstant bleiben, noch besser sich erhöhen.

All diese Ziele sind nur gemeinsam erreichbar. Ich zähle auf Euch.

Ich wünsche Euch allen weiterhin viel Spass und Befriedigung beim schönsten Sport der Welt.

Euer Präsident
Urs

Jahresbericht des technischen Leiters

2005 hätte es sein sollen

2006 sollte es sein

2007 wird es werden

das Jahr in dem der erste Schüler vom Verein Go-Sen seine Dan Prüfung absolviert. Die Lernzeit für einige von euch neigt sich dem Ende zu. Unser Dan Kollegium erwartet Zuwachs. Der letzte Neue war meine Wenigkeit vor nun bereits 17 Jahren. So sassen wir also gespannt auf dem Bänkli und verfolgten die Prüfung von Roli und Fredy. Sie zeigten eine gute Prüfung, meiner Meinung die besten aller fünf 1 Dan Aspiranten. Natürlich haben wir mit gelitten als bei der zweiten Kata die blöde Technik vergessen ging, aber dass es deswegen nicht reichen könnte hat uns dann doch alle überrascht.

Trotz dem harten Verdickt aber gratuliere ich Roli und Fredy für die erbrachte Leistung. Der technische Teil ist bestanden. Das ist ein Gradmesser für unseren Verein und vor allem für uns Trainer. Unsere Trainings und unsere Techniken sind im schweizerischen Vergleich sehr gut. Die Offenheit unseres Vereines für externe Trainer und die Besuche von Kursen trägt bestimmt das seine dazu bei. Das alles ermöglicht die optimale Entwicklung seines persönlichen Ju-Jitsu für jeden Schüler und Meister.

So war also vor allem nach den Sommerferien die Dan Vorbereitung sehr im Vordergrund. Aber nicht nur Fredy und Roli haben sich auf eine Prüfung vorbereitet. 5 Mitglieder haben ihre Prüfung zum nächsten Kyu absolviert:

Engetschwiler Roman	1. Kyu
Engetschwiler Urs	1. Kyu
Betschart Christoph	4. Kyu
Lindemayer Sebastian	5. Kyu
Trochsler Nadia	5. Kyu

2006 wurden in unserem Verein 81 Trainings angeboten, gleich viele wie 2004 und 2005.

670 Trainingsbesuche konnten verzeichnet werden. Da ergibt einen Durchschnitt von 8.27 Teilnehmern pro Training.

Im Vergleich zum letzten Jahr waren damit durchschnittlich 0.69 Personen pro Training weniger anwesend.

Somit hielt der Abwärtstrend leider an. Klar sind ein paar Teilnehmer die einst fleissig waren abgesprungen oder verletzt, klar konnten im Gegensatz dazu nur wenig neue Teilnehmer gewonnen werden, unter dem Strich aber ist die gesamt Zahl der Mitglieder relativ konstant. Die Trainingsdisziplin schwank jedoch stark. So waren am 24. April Rekord mässige 21 Teilnehmer zu verzeichnen!! Dem stehen aber Trainings mit nur gerade 4 Teilnehmern gegenüber. Ich kann euch einfach nur versprechen, dass die Qualität des Trainings immer etwa gleich hoch bleibt. Bitte nutzt das Angebot.

An dieser Stelle einen herzlichen Dank an unseren donnerstags Trainier Roli, sowie an alle die für einzelne Trainings eingesprungen sind.

Wichtig ist auch, dass sich die Trainer ebenso wie jeder Schüler bei jeder Gelegenheit weiterbilden. Das Kursangebot in SJV ist inzwischen derart gross, dass es fast jedes Wochenende möglich ist, einen Kurs zu besuchen.

Zwei verlängerte Wochenenden für einen Kurs hat sich Roman Zeit genommen. Er hat die Grundausbildung Jugend und Sport absolviert und erfolgreich bestanden. Somit haben wir einen weiteren qualifizierten Leiter in unseren Reihen. Er wendet sein Wissen bereits an und unterstützt Charly und mich als Leiter im Kindertraining.

Für Abwechslung sorgen jeweils auch Gäste in unserem Dojo. Am 19. Juni konnten wir wieder einmal Marcel Jann auf unseren Tatami begrüßen. Der Ju-Jitsu verantwortliche des Zentralschweizer Judo und Ju-Jitsu Verbandes brachte bei seinem Besuch interessante Techniken mit. Es lohnt sich immer bei solchen Trainings dabei zu sein.

Natürlich waren wir am nationalen Ju-Jitsu Tag in Magglingen im Juni mit dabei. Eine eher kleine Gruppe fuhr los um von der schweizerischen Trainerfront das neueste zu erfahren und um gutes Jiu von guten Leuten zu lernen. Wir wurden nicht enttäuscht. Ich hoffe auch du bist dieses Jahr am 16. Juni dabei.

Das Jiu Weekend erfuhr letztes Jahr die zehnte Auflage. Aus diesem Grund begaben wir uns auf neutrales Terrain. In Mürren erlebten wir zwei tolle Tage.

Abwechslungsreiche Trainings in einer wunderschönen Bergwelt ergänzt mit feinem Essen, gemütlichen Zusammensein und einem sehr fordernden Frageparcours rundeten diesen Event ab. Sehr erfreulich war, dass mit Mario und Fränzi aus Steffisburg sowie unserem Charly zwei Trainings von „neuen“ Leuten gestaltet wurden. Ich hoffe wir sehen uns in Adelboden...

Kinder Jiu

Das vergangene Jahr verlief relativ ruhig. Erfreulich, wie oben schon erwähnt unterstütz uns jetzt Roman. Das Highlight war sicher der Elternabend im Oktober. Nach den Sommerferien begann das Training dazu, wir wollten den Eltern nicht nur erzählen was Jiu ist, sondern es ihnen zeigen. Fünf Trainings hatten wir Zeit uns vorzubereiten. In diesen fünf Mal haben die Kinder gezeigt, was in ihnen steckt. Phantasievoll und eifrig waren sie am Werk und halfen mit den Abend zu gestalten. Es wurde ein Erfolg.

Zum Vergleich mit den Erwachsenen hier ein paar Zahlen.

Total sind 20 Kinder in Training. Durchschnittlich besuchen 17 Kinder das Training. Insgesamt wurde an 37 Abenden trainiert. Einige Kinder haben eine Beteiligung von mehr als 90%, eines sogar 100%. Alle Kinder waren an mehr als 50% der Trainings anwesend. Ich träume von solchen Zahlen im Erwachsenen Training.

Es sei an dieser Stelle wieder einmal gesagt, dass das Kinder Jiu beim J&S angemeldet ist. Alle drei Trainer sind wir aktive J&S Leiter. Damit das so bleibt, sind wir verpflichtet alle zwei Jahre einen Weiterbildungskurs zu absolvieren. Die Planung, Durchführung und Dokumentation der Trainings unterliegt den Vorgaben durch J&S und kann jederzeit kontrolliert werden. So ist sichergestellt, dass unser Training nicht nur technisch, sondern auch pädagogisch optimal geleitet wird. Aus diesen Erfahrungen gewinnt auch das Erwachsenen Training. Ich als J&S Coach bin auch noch die Verbindung zum Sportamt und habe die Verantwortung über die Ausbildung der Trainier und die Kontrolle der Trainings. Auch für dieses Amt muss ich alle zwei Jahre einen FK absolvieren. Dort werden wir jedes Mal mit den neuesten Informationen eingedeckt.

Kurz muss ich auch noch ein leidiges Thema ansprechen – die Verletzungen. So geplagt wie letztes Jahr wurden wir noch nie. Zwei Kreuzbänder kaputt und eine Hand verstaucht, alles im Training! Zudem wurde Flavios Knie bei einem Arbeitsunfall zertrümmert und Joes Knie hat sich stark verschlechtert. Liebe Kolleginnen und Kollegen, bitte schaut zu euch und zu eurem Trainingspartner. Die Gesundheit ist unser aller kostbarstes Gut.

Zum Abschluss meines Berichtes und meiner Tätigkeit als technischer Leiter bleibt mir nun noch allen zu Danken. Meinen Mittrainern, euch allen die an den Trainings mitmachen, allen die einspringen wenn Not am Mann ist und allen die mich sonst irgendwie unterstütz haben. Jetzt ist es aber Zeit einen jüngeren ran zu lassen. Ich bin als Trainer weiterhin für euch da und für den Verein sowieso. Ich bitte euch meinen Nachfolger ebenso zu unterstützen wie ihr das für mich getan habt. Ich freue mich auf viele weitere Trainings mit Euch.

TK Verantwortlicher
Urs Lüthi



Kobudo



Der Ursprungs Ort dieser Kampfsportart ist, wie man oben im Bild sehen kann, Japan oder noch genauer Okinawa. Unter Kobudo (kleine Kriegskünste) versteht man heute die Fertigkeit, mit alten, traditionellen Waffen umzugehen. Als die Insel um 1600 besetzt wurde, verboten die Besatzer jegliches tragen oder besitzen einer Waffe. Die Einwohner von Okinawa suchten sich mit Gegenstände des täglichen Lebens zu verteidigen und setzten ihre landwirtschaftlichen Werkzeuge gegen die bewaffneten Krieger ein. Die Bauern benutzten ihre Ackergeräte als Verteidigungswaffen, die sie mit karateähnlichen Bewegungen erfolgreich handhabten.

Man benutzte den Dreschflegel (Nunchaku) zum Kampf und schützte sich. Auch die dreispitzige Gabel (Sai) war eine gefürchtete Waffe. Sie wurde insbesondere zur Schwertabwehr benutzt. Der Kriegs- Sai wurde aber auch als Wurfwaffe eingesetzt. Kombo, die Kunst sich mit einem Stock (Bo, Hanbo) zu verteidigen, übernahm man aus der Tradition buddhistischer Mönche. Die ihren Wanderstock notfalls als

wirksame Waffen einsetzen. Ausserdem kamen der Griff zum Drehen eines Mühlrades (Tonfa) und die ursprünglich aus Holz gefertigte Sichel zu Reisschneiden (Kama) zum Einsatz.

Die Positionen und Bewegungen des Kobudo entsprechen in etwa denen des Karate, wobei der Unterschied in der Hinzunahme der Waffe besteht.



Tonfa



Hanbo

Remo Zberg

Die Gurtgrade, ihre Namen und Bedeutung

Dass Kyū/Dan-Graduierungssystem entstand in Japan gegen Ende des 19. Jahrhunderts und wurde von Jigorō Kanō, dem Begründer des Judo, populär gemacht. Im Judo dienen sie zur Dokumentation der Könnensstufe.

Seit 1895 wurden die Kyū-Grade in Anlehnung an das deutsche Schulsystem des 19. Jahrhunderts geschaffen. Die alte Klassenhierarchie (Sexta, Quinta, Quarta, Tertia, Sekunda und Prima) drückt in lateinisch nichts anderes aus als 6., 5., 4., 3., 2., 1. Klasse (Das japanische Wort Kyū bedeutet Klasse, Schüler)

Die Dan Grade sind die zweite Fortschrittsstufe und bezeichnen mit Nummern von 1-10 den Rang eines Meisters.

Auf Japanisch werden die Dangrade wie folgt benannt:

- 1. Dan – Shodan
- 2. Dan – Nidan
- 3. Dan – Sandan
- 4. Dan – Yondan
- 5. Dan – Godan
- 6. Dan – Rokudan
- 7. Dan – Nanadan
- 8. Dan – Hachidan
- 9. Dan – Kudan
- 10. Dan – Jūdan

Dabei heißt *Shodan* wörtlich *Anfangsgrad*, die übrigen enthalten das entsprechende Zahlwort als Vorsilbe und heißen damit *Zweiter Grad*, *Dritter Grad* usw.

Das Erreichen des 1. Dan bedeutet noch keineswegs die perfekte Meisterschaft. Eine Bedeutung des Wortes Dan, nämlich Stufe, legt nahe, dass auch der Dan-Grad nur ein Schritt von vielen ist. In einigen Systemen gilt vielmehr, dass der 1. Dan lediglich die Befähigung darstellt, die *eigentliche* Kampfkunst zu erlernen, d.h. den Abschluss einer lediglich vorbereitenden Ausbildung markiert.

Die Dan Grade unterteilen sich nochmals in zwei Gruppen.

1.-4. Dan werden als Yūdansha „Kriegergrade“ bezeichnet.
4.-10 Dan werden als Kodansha bezeichnet.

Yūdansha 1.-4. Dan

Die Kyugrade sind die Schülergrade. Grade vom 1. bis 4. Dan werden als Schüler auf dem Weg bezeichnet. Es ist die Stufe der Krieger. In diesem Abschnitt wird der Übende ein Experte im Kampf und in der Technik. Diese Stufe kann erst betreten werden, wenn der Schüler auch die geistigen Voraussetzungen zu erfüllen beginnt.

Es bedarf perfektionierten Techniken und einer rechten inneren Haltung. Ohne die Perfektion der beiden können keine höheren Niveaus erreicht werden.

- Der 1. Danträger ist ein Weg-Suchender.
- Der 2. Danträger ist ein Schüler am Weganfang.
- Der 3. Dan ist ein anerkannter Schüler.
- Der 4. Dan ist ein technischer Experte.

Kodansha 5.-10. Dan

Hier beginnt die eigentliche Lehrerstufe. Man wird zu Lehrer des Weges. Als Kodansha steht man in einer beständigen Herausforderung gegenüber dem höchsten Ideal und sucht die geistige Perfektion.

Ein 5. und 6. Danträger wird „Renshi“ genannt und bezeichnet den Grad des Wissens.

Ein 7. und 8. Danträger wird Kyoshi genannt.

Ein 9. und 10. Danträger wird Hanshi genannt.

Der 7. bis 10. Dan sind Grade der Reife.

Ein Dan-Grad wird mit dem Tragen eines schwarzen Gürtels bei den unteren Dan-Graden kenntlich gemacht. Die höheren Dan-Grade werden teilweise ebenfalls mit einem schwarzen, zum Teil auch mit einem rot-weißen, roten oder wiederum weißen Gürtel, entsprechend dem niedrigsten Schülergrad, gekennzeichnet. Letzteres begründet sich in der asiatischen Philosophie und soll symbolisieren, dass die Schüler- und Meistergrade einen geschlossenen Kreis, eine Harmonie bilden. Allerdings oft nur theoretisch, denn in den meisten Kampfsportarten werden die höchsten Dan-Grade kaum oder gar nicht vergeben, da sie als Vollendung der Kunst angesehen werden.

Urs Lüthi

Skibock fahren in Adelboden

Ein in Adelboden weit verbreitetes Wintergefahrtsport ist der Skibock.

Auf der Tschentenalp ob Adelboden fanden im März die dritten Skibock Weltmeisterschaften statt.

Ich hatte das Vergnügen vor kurzem eine Skibockfahrt zu absolvieren. Ich konnte mir gar nicht vorstellen, dass man mit dem Gefährt die Balance halten kann. Daher musste zum Einwärmen ein Sileren Kafi eingenommen werden. Danach ging es ohne Umwege direkt auf die Piste. Schon nach den ersten Metern stellte ich fest, dass das Ding einfach zu handhaben ist. Ideale Pistenverhältnisse machten die rasante Abfahrt zu einem Spektakel. So einfach das Gefährt ist, so cool und lustig ist die Fahrt.

Und das geht so: Man säge einen Ski auf ca. 1m Länge ab. Befestige ein Balken auf dem Ski und oben drauf ein Brett als Sitz – fertig.



Impressum

Berichte:

Urs Lüthi
Remo Zberg

Besuchen Sie uns im Internet unter:

www.go-sen.ch

Inserate Preise:

¼ Seite: Fr. 100.--/Jahr

½ Seite: Fr. 150.--/Jahr

¾ Seite: Fr. 200.--/Jahr

1 Seite: Fr. 250.--/Jahr

Die Inserats-Preise verstehen sich inkl. 7.6% MwSt, gültig bis 31.12.2007.

Das Inserat erscheint 2x jährlich in der gedruckten Ausgabe und auf unserer Homepage mit einem Link.

Es hat noch genügend Platz für Ihr Inserat!