



**Tatami 01 / 09**

# 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 - 19.45 Uhr.

Dojo: Dreifach-Turnhalle Sunnengrund Steinhausen (Halle 2)

## *Anlässe:*

### **Nationaler Ju-Jitsu Tag**

Am 13. Juni 2009

Magglingen

### **Grillplausch**

Am 27. Juni 2009

### **Event in Adelboden mit Vorführung**

19. September 2009

Adelboden

### **Trainingsweekend**

7./8. November 2009

Adelboden

### **Samichlaus**

Im Dezember 2009

Dojo Zug und Steinhausen

### **Fondueessen**

21. Dezember 2009

???

V



W



T

Leit mir doch kurz euer Ohr (Ihr müsst halt laut lesen)  
Ihr haltet soeben die erste Ausgabe des Tatami des Jahres 2009 in den  
Händen.

Für dieses Tatami haben drei Person einen Beitrag geleistet. Wann bist du dran?  
Ich freue mich über jeden Beitrag.

Im Trainingsbetrieb gibt es eine Neuerung. Roli und ich werden ab sofort im  
Trainerteam durch Charly verstärkt. Er wird montags oder donnerstags immer  
wieder Trainingsblöcke leiten. Somit bekommt unser Training noch mehr  
Abwechslung und wir alle können noch mehr profitieren. Charly ist ja seit Jahren  
Leiter im Kindertraining, J&S Leiter 1 und daher schon sehr erfahren.

Ihr findet in diesem Tatami als Beilage eine Broschüre „Judo und Ju-Jitsu“. Der  
Zentralschweizerischen Verband hat diese erstellt. Sie kann dazu eingesetzt  
werden um bei Sponsoren, Eltern oder Behörden unseren Sport vorzustellen.  
Ich halte die Broschüre für gelungen. Solltet ihr Bedarf an ihr haben, so kann  
sie bei mir bezogen werden.

Euer Präsident  
Urs Lüthi

### Weisheit des Monats April

Die Kraft der Muskeln ist begrenzt.  
Die Kraft des Geistes ist unendlich.

# Na Toll..... !

Magglingen am 29. März 2009

Mit dem Nachschlafen der genommenen Stunde durch die Sommerzeitumstellung wird es an diesem Sonntag nichts. Joe und ich müssen um 09.00 Uhr in Magglingen auf der Matte stehen für das Begrüssungszeremoniel zu der Dan Prüfung von Joe.

Nach der Begrüssung konnten wir uns in aller Ruhe auf unseren Einsatz vorbereiten. Nach Zeitplan waren wir um 10.30 Uhr an der Reihe. Jetzt nur nicht zu nervös werden, aber ich hatte mir ja im Voraus schon ein ganzes Programm zurechtgelegt, um Joe ein wenig zu beschäftigen. Aber, Joe sass ganz ruhig auf einer Bank und beobachtete sehr aufmerksam die laufenden Prüfungen.

Nach 10.00 Uhr musste ich Joe von seiner Bank hohlen. Nun wurde es für uns Zeit mit dem Aufwärmen zu beginnen und unser Programm noch einmal durch zu arbeiten. Jetzt aber los.... Zusammen mit zwei anderen Paaren wurden wir abwechselnd aufgerufen die verschiedenen Blöcke vor zu zeigen.

Es ging mit der freien Vorführung los. Nach der ersten Technik sagte ich nur kurz: „Joe gib Vollgas“, und er gab Gas. Zum Abschluss noch zwei Abwehren „Joe Spezial“ und vorbei war der erste Teil. Wir waren beide zufrieden und genossen eine kurze Verschnaufpause.

Es ging an den Karate Teil. Hier hatten die Vorgaben, auf diese Prüfung hin, geändert. Es durfte keine Kata mehr gezeigt werden. Neu war, dass die verschiedenen Techniken in einer Angriff - Abwehr Situation demonstriert werden mussten. Im Vorfeld waren wir nicht so sicher ob wir hier das Richtige vorbereiten, aber wir haben bei den Prüfungen vor uns beobachten können, dass wir da gut im Rennen liegen mit unserer Demonstration. Alles gut gelungen, keine Pannen..so weit voll im Plan.

Aber Joes heikelster Teil stand uns noch bevor. Die Fragerei der Experten.

So ging es dann auch sofort weiter. „Joe zeige uns doch Mae-Ukemi-migi“, sagte Marlis, eine der Expertinnen. Joe schaute mich an, schaute die Experten an und sagte ganz spontan ....na Toll...! Worauf die Experten mit einem lächeln antworteten. So dachte ich ein wenig laut nach und sagte nur kurz „Fallübung“. Die Expertin hat mich auch sofort darauf hingewiesen dass ich ruhig sein muss, aber Joe hat es geholfen. So konnte es jetzt richtig losgehen, der Knopf war gelöst. Es ging dann sofort weiter mit Mae-Mawari-Ukemi mit anschliessendem Yoko-Geri. Kein Problem für Joe, ich glaube, nun hätten sie ihn alles mögliche fragen können.

Weiter ging es zu den Würfeln speziell an diesem Teil war, dass alle Würfe auch noch gezeigt werden mussten, ohne das am Kimono gehalten werden durfte. Anschliessend war die Reihe an den Kontrolltechniken und den Erklärungen von ein paar Kontrolltechniken (Te-Gatame, Waki-Gatame, Hara-Gatame). Zum Schluss kam noch die Aufgabe 5 Verschiedene Angriffe mit der Tokui-Waza abzuschliessen. Tokui-Waza ???? → Persönliche Lieblingstechnik.

Joe hat wieder sehr spontan gesagt er mache alle Techniken gerne, auf Drängen der Experten hat er sich dann doch für den Waki-Gatame entschieden. So konnte ich meine Angriffe starten.

Nach den verschiedenen Waki-Gatames sagten die drei Experten freundlich „Danke“.

Wir hätten gerne noch etwas mehr gezeigt, weil es ja gerade so gut gelaufen ist. Aber es kam keine Frage mehr!

Jetzt kam der letzte Teil, der schlimmste, warten, warten und warten.....

Immer wieder wurden Namen aufgerufen und Leute gesucht. Diesen hat man den Pass in die Hände gedrückt und hat mit ihnen ein paar tröstende Worte gesprochen. ....aber niemand hat Joe gesucht. Da war es für uns eigentlich klar. Heute hat es sich gelohnt etwas früher aufzustehen.

Zum Abschluss kam dann der lange ersehnte Moment. Joe wurde als erster aufgerufen um sein Diplom zum 1. Dan entgegen zu nehmen. Ich glaube diesen Augenblick hat er sehr genossen. ....Na Toll.....!!!!!!!



Joe bei seiner Tokui-Waza unter strenger Beobachtung



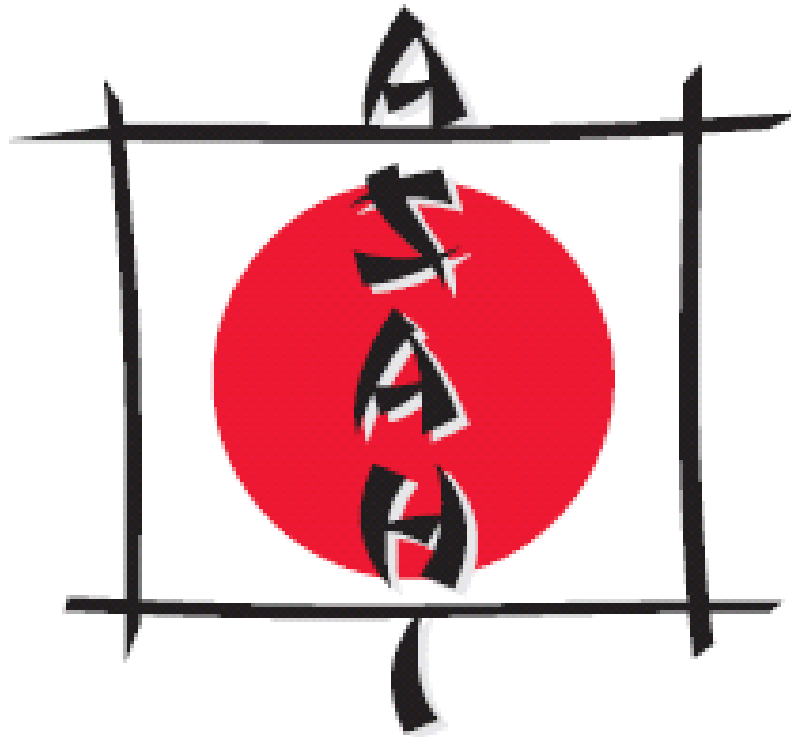
Joe mit Diplom



Gruppenbild mit dem neuen Dan Träger

## Bilder vom Dan Apéro





RESTAURANT  
BAR  
TAKE AWAY

Sushi essen wie in Japan  
Reservieren Sie sich Ihren Tisch  
Für die besonderen Tage im Leben

Japanische Spezialitäten- Kompromisslos Original

[www.asahi-sushi.ch](http://www.asahi-sushi.ch)

Kolinplatz 9- 6300 Zug- Tel.:041/ 711 22 11



# Jahresbericht des Präsidenten

Das vergangene Jahr hatte wieder einiges zu bieten. In den USA waren monatelang die Präsidentschafts Kandidaten und jetzt Barack Obama im Mittelpunkt. Die Finanzkrise, die Bankenpleiten, die Staatsgelder, Entlassungen und Firmenschliessungen sind seit Mitte 2008 ein Dauerthema. Die politischen Zänke in Bundesbern mit einigen Vorlauten Politikern sind leider auch nicht zu überhören. Gewisse Damen und Herren in der Schweiz und in der Welt, täten gut daran, sich wieder den echten Werten zu nähern. Wir Jiukas tun dies selbstverständlich, gehört es doch zu unserer Kampfkunst.

Es handelt sich um die folgenden acht Prinzipien:

## **Höflichkeit:**

Vor allem die Politiker sollten wieder lernen sich an die Formen zu halten. Behandle dein Gegenüber so wie du auch gerne behandelt wirst. Auch wenn jemand anderer Ansicht ist, kann man trotzdem Anständig bleiben.

## **Ehre:**

Ehren sollte man seine Partner. Banken seine Kunden, Politiker die Bevölkerung, Chefs ihre Mitarbeiter. Werte sollten gelebt werden. So schaut Gewinn für alle heraus.

## **Aufrichtigkeit:**

Manche Banker aber auch Politiker sollten sich ohne Hintergedanken voll für die Sache einsetzen. Das Wohl der Gemeinschaft sollte mehr gelten als die Gewinnsucht einiger Weniger.

## **Respekt:**

Sich selber soll man achten. Keiner darf aber vergessen, dass er alleine nichts ausrichten kann. Die Achtung der Anderen, von Minderheiten und Schwächeren sollte einen ebenso hohen Stellenwert haben wie die eigene.

## **Bescheidenheit:**

Einige wollten mehr sein. Es war aber alles nur Schein. Die haarstrebende Leichtgläubigkeit einiger Banker hat die gesamte Weltwirtschaft ins Wanken gebracht. Hier wäre für die Zukunft Bescheidenheit sehr angebracht.

## **Mut:**

Wir alle brauchen mutige Entscheide. Die Krise wird uns alle mehr oder weniger treffen. Einen kühlen Kopf bewahren und mutig vorwärts schreiten ist die richtige Strategie.

**Selbstbeherrschung:**

Nicht vom Weg abweichen. Die Verlockung des Geldes hat einige vom rechten Weg abgebracht. Risiken wurden falsch eingeschätzt, das grosse Geld schien der bessere Weg. Der rechte Weg ist nicht immer der angenehmste, aber für alle der beste.

**Freundschaft:**

Jeder sollte alles tun, um miteinander gedeihen zu können. Dem, dem ich vertrauen kann und der auch noch für mich da ist, wenn es mir schlecht geht ist ein richtiger Freund.

Würden alle diese Werte gelebt, gäbe es mehr Gerechtigkeit auf dieser Welt. Fangen wir bei uns damit an und tragen es nach Aussen. Jemand muss den Anfang machen.

Im Vorstand jedenfalls sind die obigen Werte immer präsent. Auch wir müssen verschiedenen Meinungen vereinen und den besten Weg für den Verein suchen. Die Geschäfte wurden wie üblich an zwei Vorstandssitzungen besprochen.

An der erweiterten Präsidenten Konferenz des Zentralschweizerischen Judo und Ju-Jitsu Verbandes nahm ich teil. Hauptthema war die Strukturanpassen des SJV, sowie das Auftreten des ZSJJV nach aussen. Als Resultat entstand eine Broschüre die unseren Sport vorstellt.

Im vergangenen Jahr fand eine Information zu den Strukturanpassungen des SJV statt. Fredy und ich liessen uns vom Projektleiter Reto Abächerli informieren.

An der DV des SJV liessen wir uns wie schon seit Jahren vom ZSJJV vertreten. Da sich nie jemand um den Besuch der DV in Bern reisst. Als dann die ausserordentliche DV mit der Abstimmung zur neuen Struktur und der Wahl des neuen Vorstandes anstand, liess ich es mir nicht nehmen wieder einmal persönlich an einer DV zu erscheinen. Meinen Bericht konntet ihr im Tatami 02/08 lesen.

Drei Mal konnte ich einen Bericht in der Zuger Zeitung platzieren. Einen zur GV, einen als uns ein Zauberer im Kindertraining besuchte und einen Bericht zur Dan Prüfung von Charly.

Lassen wir nun das Jahr 2008 im Verein nochmals an uns vorbeiziehen.

Herauszuheben und an erster Stelle steht der 2. November 2008. An diesem Tag konnte Charly den 1.Dan in Empfang nehmen. Nochmals herzliche Gratulation. Natürlich liess ich es mir nicht entgehen, dies zum Anlass für einen Apéro zu nehmen. Ebenfalls hatte ich zu diesem Anlass einen Zeitungsbericht verfasst.

Joe wird den technischen Teil ende Monat nochmals in Angriff nehmen. Wir drücken dir die Daumen.

Die Trainingsbeteiligung war Anfangs Jahr eher mässig. Bis Ende 2008 war aber eine kontinuierliche Steigerung zu vermerken. Ein sehr erfreulicher Grund ist sicher auch der Umstand, dass in der zweiten Jahreshälfte 6 neu Eintritte zu verzeichnen waren.

Natürlich wurden auch externe Kurse besucht. Die Trainingswoche in Mürren, der nationale Jiu Tag in Magglingen, Jugend und Sport Kurse sowie weitere Verbandsanlässe. Es ist im Interesse eines jeden Jiukas sich an solchen Anlässen weiterzubilden. Es ist aber auch im Interesse unseres Vereines, wenn unsere Mitglieder in der Jiu Welt präsent sind.

Als erstes nach der GV ist meist die gründliche Reinigung unseres Dojos angesagt.

Im vergangenen Jahr ist dies leider zu einer reinen Vorstandsache verkommen. Liebe Vereinsmitglieder. So nicht! Ich erwarte von euch wenn immer möglich diesen Termin wahr zu nehmen. Es ist das einzige Mal wo eure Mitarbeit gefragt ist.

Ende Juni fand dieses Jahr wieder die Brötlete statt. Wir durften wieder bei Andrea Gastrecht geniessen und den Grill einheizen. Vielen Dank.

Am 27. September besuchten uns die Kolleginnen und Kollegen aus Adelboden. Dieses Jahr war der Termin eher ungünstig, war doch in Steffisburg Ferienzeit. Wir verbrachten ein gutes Wochenende. Remo hat im Tatami 2/08 einen Bericht mit Fotos verfasst, denn ihr dort nachlesen könnt.

Im November war dann die bereits erwähnte Dan Prüfung.

Wie immer versammelten wir uns zum Jahresabschluss zum Fondueplausch. Dieses Mal durften wir im Schulhaus in Steinhausen den Käsegeruch verteilen. Remo hat uns diesen Platz organisiert. Trix und Roli sorgten für das leibliche Wohl und einen weihnachtlichen, reichlich gedeckten Tisch.

Einen herzlichen Dank an Trix, Roli und Remo für die Organisation.

Ich wünschte mir eine etwas grössere Beteiligung. Trix und Roli geben sich sehr viel Mühe den Abend stimmungsvoll zu gestalten. Eine grosse Schar am Tisch aber füllt die Stimmung erst richtig aus.

Im Vorstand musste einiges an Arbeit geleistet werden. Leider ist es so, dass unser technischer Leiter aus beruflichen und privaten Gründen sehr wenig dazu beitragen konnte. Er ist in ein eigenes Haus gezogen und hat dieses eigenhändig zu renovieren begonnen. Aus diesem Grund wird er heute keinen Bericht abliefern.

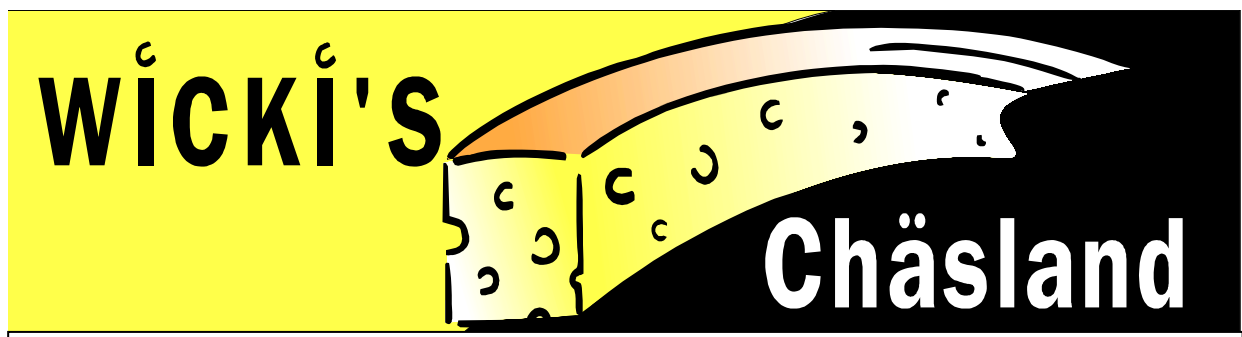
Einen Dank an den Vorstand für die Unterstützung und die gute Zusammenarbeit.

Einen Dank aber auch an alle die einen aktiven Beitrag zum Training geleistet haben. Wir haben nach wie vor ein qualitativ hoch stehendes Training. Dies kann nur mit den entsprechenden Trainern erreicht werden.

Für das laufende Jahr wünsche ich allen ein gutes Gelingen für eure Vorhaben. Es eröffnen sich auch in weniger Guten Zeiten neue Möglichkeiten und Chancen. Lasst unsere acht Prinzipien in den Alltag einfließen und somit die Anliegen unseres Sports herausragen.

Euer Präsident

Urs Lüthi



**WICKI'S**

**Chäsland**

**Neudorf-Center, 6330 Cham 041/ 783 17 17**

**Käseplatten und Buffets für verschiedene Anlässe, Fondue und Raclette vom besten. Breites Sortiment für Milchallergiker von Schaf-/Ziegen und Büffelmilchprodukten.**



Wir fahren gemeinsam hin.

Wer mitkommt, meldet sich bitte bei Charly.

# Die KODOKAN KATA

Neben dem Erlernen, Studium (Yaku-soku-geiko), freien Üben (Randori) und Wettkampf (Shiai) enthält Jiu und Judo als grosse Lehre noch weitere Gruppen sportlicher Tätigkeiten, die nicht nur Grundlagen der technischen Arbeit sind, sondern auch noch tiefere Schichten des Menschen ansprechen: die Kata.

Jigoro Kano, der Begründer des Judo, integrierte die Kata in sein Kodokan-Jiu/Judo, um überlieferte Techniken und traditionelle Selbstverteidigungstechniken zu erhalten und der Tendenz, das Judo nur zu Wettkampfpzwecken zu üben, entgegen zu wirken. Kata bedeutet übersetzt, "die grundlegende Form". Es handelt sich um eine Vorführung von grundlegenden, stilisierten Formen von Angriff und Abwehr, welche stets von zwei Partnern zusammen ausgeführt werden. Der innere Gehalt, eine Art seelische Dynamik, ist von grosser Wichtigkeit. Die Grundprinzipien von Kano, Sei-riyoku-zenyo (optimaler Einsatz der Kräfte) und Jita-kyoei (allgemeine Wohlfahrt und Nutzen) sollen sich darin widerspiegeln. Die Kata bezweckt das Beherrschen der bis ins letzte Detail ausgefeilten Techniken. Wenn es sich z. B. um Wurftechniken handelt, sollen die einzelnen Phasen der Wurftechnik (Tsukuri, Kuzushi und Kake) tatsächlich angewendet werden und klar ersichtlich sein. Die Aufgabe der Kata-Trainierenden besteht nun darin, diese Techniken fehlerfrei, ohne Hemmungen darzubieten. Es ist besonders wichtig, dass bei der Kata die Harmonie geübt wird. Alle Strebungen, möglichst der Aktiveren zu sein, wie etwa beim Randori, und alles Verlangen, möglichst zu siegen, wie bei Shiai, wirken dem entgegen. Anstelle der zweckgerichteten Leistung tritt die vollendete Bewegung. Häufiges Wiederholen des mechanischen Ablaufs ist unumgänglich, um zur vollendeten Ausführung zu gelangen. Es gibt sieben hauptsächliche Katas, denen ein bestimmtes Motiv zugrunde liegt. Dem jeweiligen Motiv durch die Technik Ausdruck zu verleihen, ist der tiefere Sinn der Übung. In unseren Trainingslektionen wird es aber in Zukunft vor allem um die Kime-no-Kata, und um die Goshin-jitsu-no-Kata gehen.

Jigoro Kano selbst stellte fest: "Kata, das ist die Grammatik, Randori, das ist der Satz". Kennt man die Grammatik nicht, kann kein Satz geschrieben werden. Daraus ist leicht verständlich, wie wichtig im Judo und Jiu die Studie der Katas ist. Werden im Jiu die Katas entsprechend trainiert, kann man auch lernen, sie für Sei-ryoku-zen-yo und Jita-kyoe anzuwenden.

**Kime-no-kata** (Form der Entscheidung) mit 20 Techniken

Kampfangriffe werden durch rascheste Entscheidung und Anwendung der entsprechenden Verteidigungsaktionen unwirksam gemacht und durch Gegenangriffe abgeschlossen.

**Goshin-jitsu-no-kata** (Formen der neuen Selbstverteidigung) mit 21 Techniken  
Sie ist die einzige Kata, die nach dem Tod von Jigoro Kano erarbeitet wurde, aber trotzdem im Kodokan anerkannt wird. Sie beinhaltet fünf Gruppen von Angriffen, davon mit Körperkontakt (7) und ohne Körperkontakt (5), mit Messer (3), Stock (3) und Pistole (3), die abgewehrt werden.

Die Weiteren Katas sind:

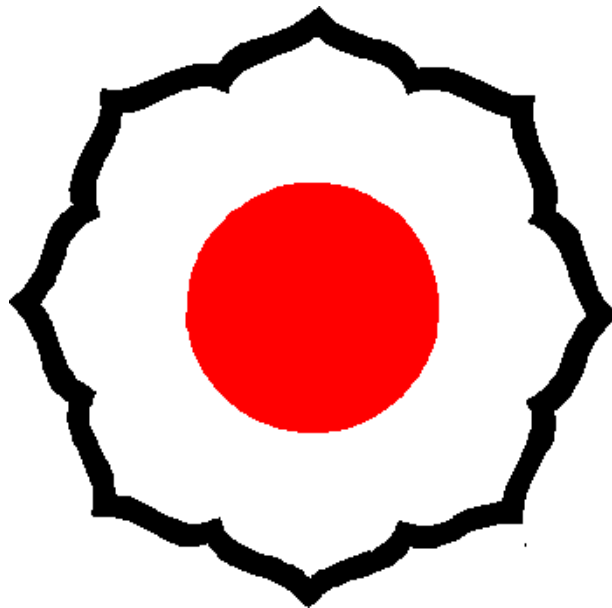
**Nago-no-kata** (Form der Wurftechniken)

**Katame-no-kata** (Form der Bodentechniken)

**Ju-no-kata** (Form der Geschmeidigkeit)

**Itsutsu-no-kata** (Form der fünf Symbole)

**Koshiki-no-kata** (Form der antiken Techniken)



### **Symbol des Kodokan**

Sinn des Zeichens, von Teizo Kawamura, 8. Dan Judo

Die innere, rote Kreisfläche bedeutet Sonne, Feuriges, Glut, Herz und Leidenschaft.

Den mittleren Teil, der die innere Kreisfläche umrahmt, solle man sich aus Baumwolle als etwas Weiches, Dämpfendes vorstellen, das heftige Impulse mildert.

Die äussere Umrandung besitze die Form alter japanischer Spiegel. Der vorgehaltene Spiegel gebe Anlass zu Selbstkontrolle.

# Mürren, wie was wo?

Mürren der Geburtsort von Therese Obrecht, ehemalige Slalom - Schweizermeisterin. Im tief verschneiten Mürren unterhalb des Schilthorn (Piz Gloria) wo George Lazenby den bekannten James Bond Film „Im Dienste seiner Majestät“ drehte.

Nun gut - uns, das heisst: Urs Lüthi, Charly Allenbach, Chnudel ( Insider ) und meine Wenigkeit Joe, bewegte eine andere Tätigkeit nach Mürren; Kurs Nr. 485 Leiter Alfredo eine Woche Training total. Na toll, meinerseits war Action angesagt, ob den hoch gradierten Instruktoren waren da nicht Reto Marthaler, Claudio Thoma, Erich Glarner und Gasttrainer Christian Braun; Schnitt -Stich - Stich -Schnitt (oh shit ) und Kuatsu Instruktor aus Bern umä gäng hü.

Sonntag 8.März 09 Anreise ca. Mittag, Zeit keine, angesagt Kuatsu - Ziel, zerlegen einer Puppe in alle Einzelteile, zwecks Organkenntnisse usw. Erste Unstimmigkeit wegen der Puppe.

Andrea meinte, Frau ab der Oberweite, als sich im (UG) das Geheimnis lüftete wurde allen klar (HansAnni; hiess- er oder sie ) und so ging es heiter weiter, ich meine OP gelungen. Patient ...ja mei ?

Am Abend wurde dann begrüsst; ich mit dem, der mit diesem, bis sich alle kannten. So gingen wir ca. um 21.00 Uhr erschöpft in unseren Ruhe zustand -bis uns der Montagmorgen energisch hinderte zufrieden weiter zu dösen.

7.00 Uhr; Appell, durch Charlys; ring- ring, schlurften wir Richtung Speisesaal, zwecks Füllung des Magens. Halb verdaut ging's Richtung Dojo, herrschte dort ein riesen Gedränge vor der Tür, alle beehrten um Einlass. Auch ich ergatterte ein Billett und siehe da, schon stand ich auf der Matte ups....jetzt gab es kein zurück mehr. Angesagt war; Messerabwehr mit Braun Stich - Stich - Schnitt und Hieb in Wirklichkeit wär ich längst ein Sieb. Doch irgendwann kam die rettende Stund und ....es wurde Mittag ( GSD ).Schleppend begaben wir uns zu Speis und Trank. Doch wärt die Ruh nur kurze Zeit, es wartet schon der nächste Fight. Kata am Nachmittag mit Reto und Erich, intensiv Jiu mit Claudio - wir gaben alles, Hände, Kopf Arme, und Schulter bis - Halt, Stopp, Feierabend. Der erste Tag er war geschafft ( Joe auch ).

Man traf sich nach kurzer Erschöpfungspause im Speisesaal, zwecks; isch glaub klar...! Um 21.00Uhr war schlafen angesagt oder so, wir Zuger nahmen das 2te. Zusammen mit Erich, Fränzi, Mario zog es uns ins „Tächi“. Ein kurzer Drink - es sollte sein, aber nein Andrea und die Bühne haben krach, sie stampft sie eben mal Flach, als Statisten mit dabei; Urs, Charly, Joe, Erich, Fränzi usw. den Gesellschaftlichkeit sei gross geschrieben, so sind wir halt länger geblieben.



Dienstagmorgen; Schlag, Stich, Schnitt, Schlag, Kata - Hebel, Wurf und Tritt alle machten wieder mit. Hadaka Jime, Tai o toshi, „zwischen durch mal eis as Goschi“ Entwickelte sich auch dieser Tag zur vollen Glückseligkeit. Man sieht sich; ruf ich einmal meh, ich glaub mich wends im „Tächi“ gseh und wieder machen alle mit, denn wir lernen Charlys Schritt. Wie im Dojo so auch auf der Tanzbühne, wir hatten alles im Griff! Na toll!

Mittwochnachmittag war trainingsfrei, uns zog es in die Höhe, lag ja in Mürren nur 1 ½ Meter Schnee. Runter ging` s etwas später per Schuhwerk. Ab und zu sah man Yeti wie er sich riesenhaft aus den Schneemassen empor hob. Ach nee das stimmt nid s isch en Lug s war Andrea nach em Saltoflug.!

Die nächsten zwei Tage gestalteten sich in Trainingseinheiten wie gehabt, mit unseren souveränen Instruktoren.  
Natürlich nicht zu vergessen der Fondueplausch am Donnerstagabend.

Das war` s Ende aus vorbei!

Ich darf sagen, dass jeder Kursteilnehmer, voller Zufriedenheit und Freude, diese Woche Mürren genossen hat. Ich denke auch; Urs, Charly und Andrea werden sich wenn...wieder in Mürren einfinden.

Joe Walker



Die muntere Mürren Truppe



Tächi Bar.....



Christian wird genau beobachtet

# Seidokaikan Karate

Hier einige wichtige Daten:

- Geburt von Kazuyoshi Ishii in Shikoku Island, Japan, am 10.06.1953
- Januar 1969, er start mit Kyokushinkai Karate im Ashihara Dojo in Shikoku
- Mitte 1975, er eröffnet das Ashijara-Dojo in Osaka
- Juni 1980, er verlässt dieses Dojo und beginnt mit der Seidokan-Organisation
- November 1981, er eröffnete das erste Seidokaikan Dojo in Osaka
- Oktober 1982, Ishii organisiert das erste „offene Turnier“ nach full contact Regeln, welches jährlich stattfinden soll
- April 1985, er eröffnet das erste Dojo in den USA
- September 1988, es findet zum ersten Mal ein Karate Turnier statt mit Kämpfen in einem Ring. Zudem gab es noch Extra Kämpfe bei denen mit Boxhandschuhen gekämpft wurde

Seitdem kämpfen regelmässig viele Schüler der Seidokan Schulen und auch Kämpfer von verschiedenen Organisationen aus aller Welt an diesen Turnieren.

Im März 1992 wurde das Seidokaikan Dojo in Tokio eröffnet.

Im Oktober desselben Jahres bekam das jährlich stattfindende Turnier einen neuen Namen: „Karate World Cup“

Im Jahre 1993 wurde die Vollkontakt-Liga K-1 gegründet. Der Buchstabe K steht für Karate, Kungfu, Kempo und Kickboxen, die Zahl 1 für den stärksten Kämpfer, die Nummer eins.

Der bekannteste K1 Kämpfer war Andy Hug. Er lehrte Seido-Kaikkan Karate. Sein Dojo in Luzern wurde 1993 eröffnet.



Andy Hug, 7.9.1964 - 24.8.2000

## Events in

# Adelboden Frutigen



Folgende Termine müsst ihr unbedingt in eure Agenda eintragen:

### 19. September 2009

Der Ju-Jitsu Club Adelboden führt einen Unterhaltungsabend durch.

Zu einem Nachtessen wird eine Jiu-Show gezeigt.

Dazu sind auch die Clubs aus Steffisburg und Zug eingeladen.

Verantwortlich für unseren Beitrag von ca. 15-20 Minuten ist Charly. Bitte meldet euch bei ihm wenn ihr Lust habt mitzumachen oder eine gute Idee für einen Beitrag habt.

### 4./5. November 2009

An diesem Wochenende findet unser traditionelles Jiu Weekend statt. Dieses Jahr in der Turnhalle in Adelboden (Halle hoffentlich beheizt).

Wir fahren voraussichtlich am Freitag Abend nach Adelboden, wo wir in einem Lagerhaus übernachten werden.

Teilnehmen können alle, die ihren Gurt selber binden können!

Wir freuen uns auf eine rege Teilname.



## RESTAURANT RÜTLI

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

## ZUG

# Impressum

## **Berichte:**

Charly Allenbach

Joe Walker

Uns Lüthi

**Besuchen Sie uns im Internet unter:**

[www.go-sen.ch](http://www.go-sen.ch)

## **Inserate Preise :**

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

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

$\frac{3}{4}$  Seite: Fr. 200.--/Jahr

1 Seite: Fr. 250.--/Jahr

Die Inserats-Preise verstehen sich inkl. 7.6% MwSt, gültig bis 31.12.2009

***Es hat noch genügend Platz für Inserate!***