

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 Sunnegrund (Halle 2), 6312 Steinhausen

Anlässe:

5.7. - 9.8.	Sommerpause
6. / 7. November	Jiu Weekend in Zug
Dezember	Fondueplausch

Vorwort



Hallo miteinander! Das erste Tatami nach der GV, in der wir unter anderem ein neues Logo gesucht und auch gefunden haben, ist nun erschienen. Remo ist für einige Zeit im Militär und ich darf in diesem Zeitraum das Tatami weiterführen. Es hat mir sehr viel Spass gemacht. Geniesst es...

Barbara Allenbach

20 Jahre Go~Sen

Liebe Mitglieder

Im nächsten Jahr wird unser Verein 20 jährig.

Ein Grund zum Feiern!

Aber wie sieht eine solche Feier aus?

Der Vorstand sucht Mitglieder, die bereit sind den besonderen Anlass zu gestalten.

Eine Gruppe von 2-4 Personen soll Ideen ausarbeiten wie unser Fest aussehen könnte. Zusammen mit dem Vorstand kann das Projekt an der nächsten GV 2011 präsentiert werden.

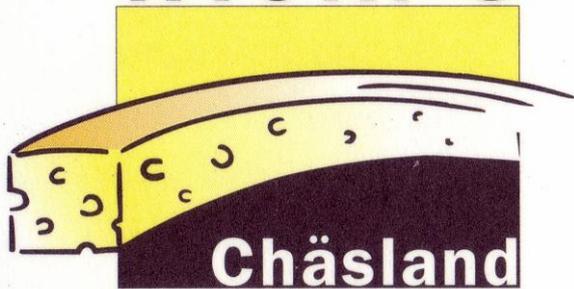
Wer Lust hat für unser Verein den Event der Vereinsgeschichte zu planen meldet sich beim Präsidenten oder einem Vorstandsmitglied.

Herzlichen Dank für euer Engagement.

Urs Lüthi



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



RESTAURANT RÜTLI

Lucia und Otto Zenger-Huwiler

Ägeristrasse 58, 6300 Zug

Telefon 041-710 31 50

Telefax 041-710 31 30

ZUG

Jahresbericht des Präsidenten

Ich habe mir einen Bubentraum verwirklicht. Im Dezember des letzten Jahres durfte ich im Führerstand einer Lokomotive mit einem Güterzug durch den Gotthard nach Luino fahren. Wie kann man sich solche Träume erfüllen?

Zu allererst muss man Träume haben!

Auch wenn die äusseren Umstände nicht unbedingt ein Traum sind sollte man das Träumen nicht aufgeben. Das vergangene Jahr ist bestimmt nicht für jeden einfach gewesen. Gesundheitliche Probleme, Private Ungereimtheiten oder die aktuelle Wirtschaftslage könnten Gründe dafür sein. Aber gerade in den schlechten Zeiten müssen wir etwas haben, woran wir uns festhalten können, etwas das uns Hoffnung gibt und uns weitermachen lässt. Warum nicht ein Traum?

Der Glaube daran lässt Berge versetzen und Träume wahr werden. Bei mir hat es mehr als 20 Jahre gedauert. Aber das Warten hat sich gelohnt.

In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist, heisst es. Der gesunde Geist ist in der Lage zu träumen. Den Körper dazu müssen wir aktiv gesund halten.

Es gibt eine Körper-, Seelen- und Geist Fitness. Diese Heisst Ju-Jitsu!

Auch in Jiu lassen sich Träume verwirklichen. Dies ist auf alle Fälle Joe gelungen.

Nach langen Jahren des Trainierens hat Joe am 29. März 2009 seine Prüfung zum

1. Dan erfolgreich abgelegt. Ein grosser Erfolg auch für unseren Verein. An dieser Stelle noch einmal herzlichen Glückwunsch. Natürlich durfte der dazugehörige Dan Aperio nicht fehlen. Zu diesem Anlass habe ich einen Zeitungsartikel geschrieben, der am 7. April in der Neuen Zuger Zeitung veröffentlicht wurde.

Vorher noch, nämlich am 18. März ist ebenfalls in der NZZ die Berichterstattung unserer GV 2009 erschienen.

Nun aber zurück zum Vereinsjahr 2009.

Der Vorstand hat seine Geschäfte an zwei Sitzungen besprochen.

An der DV des Zentralschweizerischen Judo und Ju-Jitsu Verbandes habe ich selber teilgenommen, an der DV des SJV jedoch hat unsere Stimme der Vertreter des ZSJJV erhalten.

Der Trainingsbetrieb konnte an allen vorhergesehenen Daten abgehalten werden.

Die Anzahl der Trainierenden war eigentlich das ganze Jahr recht hoch.

Im März fand der traditionelle Mürrenkurs der Berner Jiukas statt. Die Zuger Beteiligung mit 4 Personen war sehr gut. Ich war das erste Mal dabei und kann die Trainingswoche nur weiterempfehlen.

Auch am nationalen Jiu Tag in Magglingen waren wir mit einer Gruppe dabei.

Bald nach der GV wurde das Dojo gründlich geputzt. Dieses Jahr war die Beteiligung gut. Die Notwendigkeit dieser Arbeit sieht sicherlich jeder ein. Ich hoffe auch dieses Jahr auf viele Helfer.

Am 27. Juni fand unser geselliger Sommeranlass statt. Anita und Joe Walker organisierten die Nollenhütte und dazu ein super Aperó-, Salat- und Desserbuffet.

Ich kämpfte mich mit dem Bike auf den Zugerberg und zur Nollenhütte.

Aber anstatt einer grossen Schar Jiukas mit Angehörigen traf ich vorerst nur Anita an. Schlussendlich kamen noch die Familie Müller und die Familie Allenbach dazu.

Den Genuss der Köstlichkeiten konnte dies nicht schmälern.

Aber ich fragte mich schon, kann es sein das jemand sich so ins Zeug legt, eine super Sache organisiert und das Angebot wird nicht genutzt?

Da wir im Moment niemanden den Aufwand aufladen möchten, hat der Vorstand sich entschieden den Anlass zu streichen.

Nach längerer Pause konnten wir das letzte Jahr gleich zweimal an einem Anlass auftreten.

Der Jiu Club Adelboden organisierte am 19. September einen Sommer End Event.

Nach einem feinen asiatischen Nachtessen konnten wir eine Show zeigen. Fünf Jiu Episoden und Fredy dem Zauberer dazwischen bescherte uns einen erfolgreichen Abend. Die Vorführung der Adelbodner, eine längere Zaubershow, Sketcheinlagen, ein kaltes Plättli sowie die Bar der Adelbodner liessen den Abend schnell vergehen.

Das zweite Mal konnten wir unser Können am Jubiläum von Wicki's Chäsland zeigen. Vor etwa 150 Gästen wurde wiederum Jiu und Zaubern gemischt. Wir waren sicher ein Höhepunkt des Abends und wurden auch entsprechen gelobt.

Nochmals ging es dann im späteren Herbst zum Weekend nach Adelboden. Unvergesslich unser Lohn der Show in September. Im warmen Aussenbecken des SPA Bereiches des Solis genossen wir die Aussicht auf die frisch verschneiten Berge des Berner Oberlandes. Frisch relaxed, sauniert und dampfgebadet konnten wir dann den Rest des Weekends geniessen.

So wie das Jahresende kommt, so kommt auch das Fondue. Kurz vor Weihnachten genossen wir eine Auswahl von vier verschiedenen Fondues.

Trix und Roli Steinger sowie Remo haben für uns ein Weihnächtliches Ambiente geschaffen, die grosse Schar Käseliebhaber am Tisch hat es genossen.

Herzlichen Dank den Organisatoren!

Ein paar Worte noch zum Nachwuchs. Hier wurde ich am meisten enttäuscht. Zum einen weil meine beiden noch aktiven Kinder das Gi an den Nagel gehängt haben, zum anderen weil wir es nicht geschafft haben, die vom Kindertraining her kommenden Jugendlichen bei uns zu integrieren. Es liegt sicher auch an den Jugendlichen selber. Trotzdem müssen wir unser Verhalten auch hinterfragen.

Im Kindertraining sind immer so ca. 20 Kinder aktiv. Ab einem gewissen Alter ist es einfach schwierig für die Grossen mit den teilweise fast nur halb so grossen Kleinen zu trainieren.

Zu diesem Zeitpunkt sollte der Übertritt zu den Erwachsenen erfolgen können. Es ist sicher etwas Nachsicht angebracht, ohne jedoch unsere Prinzipien zu verletzen. Wahrscheinlich werden ab Sommer 2010 wieder ein paar wechseln. Nehmen wir die gemachte Erfahrung mit und machen wir es besser.

Einen Dank auch an alle die einen aktiven Beitrag zum Training oder sonst zum Vereinsleben beigetragen haben.

Danke an meine Vorstandskollegen für die Top Arbeit, die jeder in seinem Ressort erbringt

Im laufenden Jahr wünsche ich allen die Erfüllung ihrer Träume. Sollte es nicht klappen, so hört nicht auf daran zu glauben. Irgendwann kommt die Zeit.

Bis es soweit ist, hoffe ich euch fleissig im Training begrüßen zu können. Euer Körper will trainiert und damit gesund gehalten werden.

Euer Präsident

Urs Lüthi

„Siegen durch Nachgeben“

Ju-Jitsu bedeutet die sanfte Kunst. Sie dient meist als waffenlose Selbstverteidigung. Dadurch werden aber auch der Charakter und das Selbstbewusstsein gestärkt. Es hilft eine friedliche Lösung des Konfliktes zu finden. Das Ziel ist es, den Gegner möglichst schnell unschädlich zu machen. Egal ob er eine Waffe mit sich trägt oder nicht. Dies kann durch einen Schlag, Tritt, Stoss, Wurf, eine Hebel- oder Würgechnik geschehen. Dabei gilt nicht Kraft gegen Kraft sondern das berühmte Sprichwort: „Siegen durch Nachgeben“ zu verwenden. Hier gilt, wenn möglich dem Angriff auszuweichen und die Kraft des Gegners gegen ihn zu verwenden. Man nutzt die Kraft und leitet sie in den neuen Angriff weiter.



Einzigartig

Jeder Mensch ist eigen
das kann man nicht verschweigen.
Auch wenn sie Zwillinge sind
einen Unterschied den man immer find.

Jeder hat sein Charakter Mass
oft gibt es viel Spass.
Doch manchmal ist es auch Wut
aber das kommt schon gut.

Es wäre ja wie Langeweile
wenn sich jeder beeile.
So wie der andere zu sein
man gleiche einem Stein.
So ist es wunderbar ein Eigen zu haben
und nicht im Schatten eines anderen zu traben.

Von Barbara Allenbach

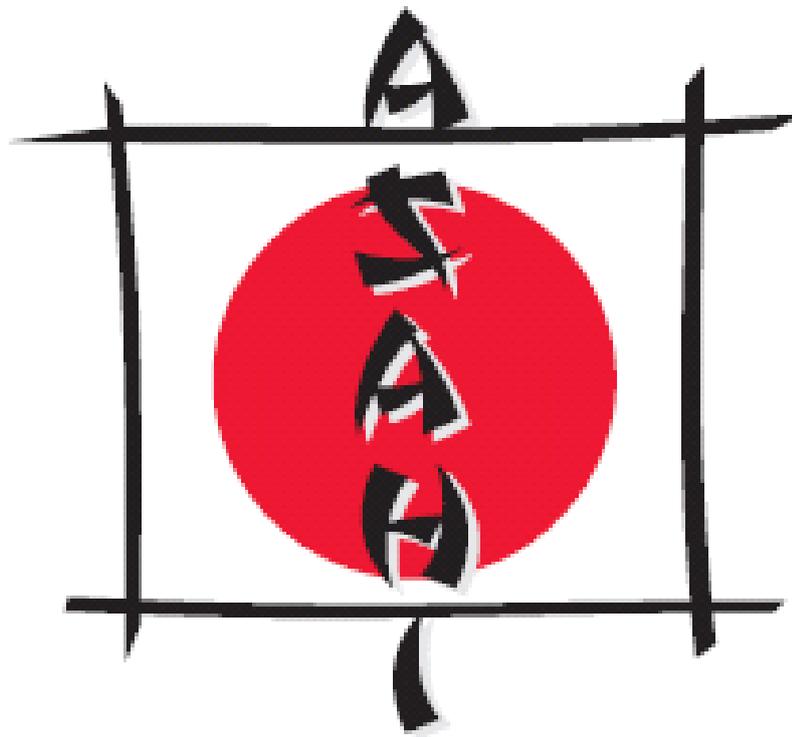
Kindertraining

Inzwischen sind es nicht nur viele Erwachsene, die Ju-Jitsu machen, sondern auch sehr viele Kinder. Jetzt sind es schon 22 Jiukas, die an den Kindertrainings teilnehmen. Die Trainer sind erfreut, dass unter ihnen auch 6 Mädchen trainieren.

Im Kindertraining geht alles etwas langsamer zu und her. Im Kindertaining gibt es keine Hebeltechniken, denn die Gelenke der Kinder und Jugendlichen sind im Wachstum sehr empfindlich.

Es ist sehr wichtig, dass die Kinder keine Angst haben und sich trauen einander anzugreifen. Natürlich ist immer alles mit ein bisschen Spiel und Spass verbunden.





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

Mürren 2010

Der Himmel war strahlend blau und eine leichte Biese strich durch den Bahnhof als ich in Schwyz mit meinem Rucksack beladen die S-Bahn Richtung Zug bestieg. In Zug traf ich Charly und wir fuhren weiter Richtung Mürren.

Kaum hatten wir unser Reisegepäck im Sportchalet untergebracht, um auf die Suche nach einer geeigneten Beiz zu gehen, trafen wir auf den Strassen von Mürren auch schon auf unsere adelbodner Freunde. Gemeinsam konnten wir die erste Erkundung der näheren Umgebung starten.

Als wir zurück ins Chalet kamen begrüßten uns viele bekannte Gesichter. Es war schön das wieder alle „Dauergäste“ kamen, die ich schon von den ersten zwei Kursen her kannte. Mit ihnen konnte ich über alte und gemeinsame Erinnerungen plaudern. Nach dem Apéro im Stübli des Chalets gab es auch schon bald das erste Abendessen. Einige von uns machten später auch schon das erste mal Mürren unsicher.

Am Montagmorgen starteten wir auch schon wieder in den Trainingsalltag. Der erste Teil wurde von Claudio gestaltet, er war für den technischen Teil verantwortlich. Nach einer kleinen Pause faszinierte uns wieder einmal Reto Martahler mit seiner unglaublichen Fähigkeit, ins kleinste Detail genau zu beschreiben wie man einen Nage Waze exakt ausführen muss.

Nach dem Mittagessen kamen die Katas an die Reihe. Charly widmete sich der Goshin - und ich mich der Kimono Kata. Da ich kurz vor der Blaugurtprüfung stand, war es für mich von besonderem Vorteil bei einem Meister wie Erich Glarner zu lernen. Nach einer kurzen Verschnaufpause starteten wir dann in die letzte Runde „Jiu extrem“ mit Claudio und konnten uns noch einmal so richtig auspowern. Die Fäuste flogen nur so durch die Lüfte und nur die lauten Kampfschreie übertönten den Aufprall der Füße und Fäuste auf die Schlagkissen.

Uff...fast... geschafft. Jetzt noch mit Charly eine halbe Stunde für die Prüfung lernen und dann ab in die Sauna.

Die ganze Woche war wieder einmal ein voller Erfolg. Die intensiven Stunden auf der Matte, in denen konzentriert gearbeitet wurde und doch das Lachen auch seinen Platz bekam. Die gemeinsamen Stunden in der Sauna, in der man über Gott und die Welt sprach und Alfredo uns neue Witze erzählte oder einfach nur das gemütliche Zusammensein mit so vielen verschiedenen Menschen, die alle eine gemeinsame Leidenschaft teilen.

Ich vermisse es jetzt schon und ich blicke mit grosser Vorfreude und Sehnsucht auf nächstes Jahr, wenn ich wieder eine Woche voller Inspirationen, das gemütliche Zusammensein mit besonderen Menschen und die wunderschöne Aussicht geniessen kann.

Es würde mich freuen, wenn nächstes Jahr ein paar mehr von uns den Weg nach Mürren finden würden. Glaubt mir es lohnt sich!

Von Andrea Betschard☺

Erfrischungsgetränk

Da wir alle immer intensiv trainieren und es schon manchmal vorkommt, dass der Schweiß rinnt, gehen wir oft nach dem Training ins Rütli um uns eine kleine Erfrischung zu gönnen. Es ist sehr gemütlich so zusammen zu sitzen und miteinander zu plaudern. Aber für diejenigen, die meistens nach dem Ju-Jitsu nach Hause gehen, habe ich ein kleines Erfrischungsgetränk vorbereitet.



Chriesi Iistee

Für 1Liter:

- 8 dl kaltes Wasser in einen Krug füllen
- 2dl Wasser mit 6EL Zucker in einer kleinen Pfanne zum Kochen bringen.
- 8 Beutel Chriesitee beifügen und etwa 5Min. ziehen lassen.
- Anschliessend in den Krug füllen und eventuell noch Eiswürfel dazu geben.



Nationaler Jiu Day 2010 in Magglingen

Unter der Leitung des Ausbildungschefs des Schweizerischen Judo & Ju-Jitsu Verbandes SJV, Andreas Santschi, fand in Magglingen der National Ju-Jitsu Day 2010 statt. Zu Ehren des 150. Geburtstages von Judo-Begründer Jigoro Kano fanden beide Anlässe unter dem Motto von dessen zwei Maximen statt: „Optimale Anwendung der Energie“ und „Miteinander gedeihen“. Auf dem Programm standen jeweils drei Trainingsblocks unter der Leitung von diplomierten jiu Lehrerinnen und Lehrern und Spitzenathleten des SJV sowie ein Randoriblock unter der Leitung der Ausbildungschefs. Fast 350 Ju-Jitsuka machten mit Begeisterung mit. Natürlich war auch eine Delegation vom Go - Sen dabei.



Wir hatten alle einen riesen Spass an diesem toll organisierten Tag teil zu nehmen. An diesem Tag geht es ja nicht nur um das Jiu, auch die Kameradschaft kommt an diesem Tag nicht zu kurz. Hat man doch die Gelegenheit mit Jiukas aus der ganzen Schweiz zu trainieren. Solch eine Gelegenheit bekommt man nur in Magglingen.

Charly Allenbach

Schlusswort

Nun sind wir am Ende des Tatamis angelangt. Ich hoffe euch haben die Texte, die Bilder und mein Gedicht gefallen. Vielleicht hat euch das Lesen schon so erschöpft, dass ihr euch jetzt einen Eistee anmachen könnt. Ich glaube er wird euch schmecken!

Danke fürs aktive mitlesen. Rückmeldungen werden gerne entgegengenommen. Ich freue mich auf weitere Trainings mit euch...

Liebe Grüsse

Barbara Allenbach

Impressum

Bilder und Foto`s:
Barbara Allenbach

Besuchen sie uns im Internet unter:

www.go-sen.ch

Preise für Inserate

¼ Seite: Fr. 100.--/Jahr

½ Seite: Fr. 150.--/Jahr

1 Seite: Fr. 250.--/Jahr

Die Inserats- Preise verstehen sich inkl. 7.6% MwSt,
gültig bis am 31. Dez. 2010

Es hat noch genügend Platz für Inserate!