

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:

28. Februar

20. Generalversammlung

Vorwort



Ciao fleissige Jiukas! Ich geniesse meine Zeit hier in Bellinzona sehr und habe jede menge zu tut. Neben der Schule muss ich mich auch noch um meine neue Familie kümmern. Deshalb habe ich fast keine Zeit das Ju-Jitsu zu vermissen. Sollte es doch einmal so weit sein tröste ich mich damit, dass ich vielleicht an Anlässen teilnehmen kann, die an den Wochenenden statt finden. Mit diesem Tatami bin ich in Gedanken bei euch. Entfernte Grüsse...

Barbara Allenbach

Schlechte Tage

Man steht am Morgen auf und weiss:

„Heute wird ein schlechter Tag.“

Es wird einem augenblicklich heiss

die ganze Zeit man im Bett bleiben mag.

Doch was bringt einem ein schlechtes Gesicht

man sollte nach vorne schauen.

Auf deinem Herzen lastet zu viel Gewicht

dir gelingt der Aufbruch du wirst staunen.

Alle schlechten Gedanken musst du vertreiben

sie bringen dich ins Wanken.

Du darfst nicht zu lange auf dem Negativen

verweilen.

In dieser Zeit solltest du deinen Freunden vertrauen

sie können dir helfen und sind für dich da.

Wie weit sie für dich gehen, du wirst staunen

denn sie standen dir schon immer ganz nah.

Von Barbara Allenbach

NORTH LAKES JUJUTSU

DEDICATED TO THE STUDY OF NIPPON KORYU BUJUTSU

We are the Cumbria's only "Classical Martial Arts Organisation". The association was founded with the specific goal of bringing Authentic, Classical Japanese Martial Arts to Carlisle.

Dies war mehr oder weniger die Einleitung, welche uns O-Sensei Andy MC Cormick über seine Art und Weise vermittelte.

In den folgenden vier Stunden liessen wir uns in die Geheimnisse des North Lakes Jujutsu einweihen. Gemeinsam mit Andys Schülern aus Cham und Carlisle haben wir die erste Stunde mit dem Wissen über den richtigen Stand verbracht. Seine Idee war es dabei zu zeigen wie wichtig es ist im Gleichgewicht zu stehen. Bei jeder Gelegenheit benutze er die Wörter „Keep your strong line.“



englisch – zugerische paare bei der Arbeit

Durch seine Erfahrung hat Andy sofort gemerkt, dass wir zu mehr fähig sind. Deshalb hat er uns komplexere Bewegungsabläufe beigebracht. Für diesen Teil des Trainings hatten wir englisch – schweizerische Trainingspaare gebildet. Die Sprachbarrieren konnten durch praktisch Übungen überwunden werden. Die Zeit verging wie im Flug und schon mussten wir wieder unsere Tatamis ins Dojo zurück schleppen.

Da es noch immer ein schöner Herbstabend war, ging das Training im Gartenrestaurant weiter. Diesen Teil haben wir von Go-Sen eindeutig verlohren. Gegen die trinkfesten Engländer hatten wir keine Chance.



Die ganze Gruppe nach dem Training: in Schwarz Andy

Von Charly Allenbach



RESTAURANT RÜTLI

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

ZUG

Jiu Weekend in Zug

Auch dieses Jahr trafen wir uns wieder mit unseren Kolleginnen und Kollegen aus Adelboden und aus Steffisburg. Wie immer ist es nicht nur ein Trainieren sondern auch ein Zusammensein unter Freunden.

Gestartet haben wir aber mit dem Aufstellen der Matten, diese mussten von unserem Dojo in die Burgbachhalle gebracht werden. Nach dem verdienten Kaffee ging es dann gleich mit dem Einlaufen los.

Der erste Block war zusammengestellt aus Aikidotechniken. Urs hat uns einige Abfolgen beigebracht. Danach, im zweiten Block, haben wir verschiedene Techniken aus dem Repertoire von Mario kennen gelernt. Nun haben wir uns aber wirklich eine Mittagspause verdient. Hans Peter hat für uns einige Platten mir Sushi zusammengestellt. Dabei hat er uns ein wenig in die japanische Kunst der Küche eingeführt. Es hatte fast für alle etwas dabei. Ob mit Fisch, Pilzen, Toffu oder mit Gemüse, mit oder ohne Wasaby, die Auswahl war gross. Mit teilweise vollen Mägen und neuer Energie haben wir uns erneut in die Halle begeben um weiter zu trainieren. Das Powertraining von Fränzi bestand aus verschiedenen Karatetechniken. Fränzi wurde abgelöst von Erich. In seinem Kampftraining konnten sich alle so richtig auspowern.

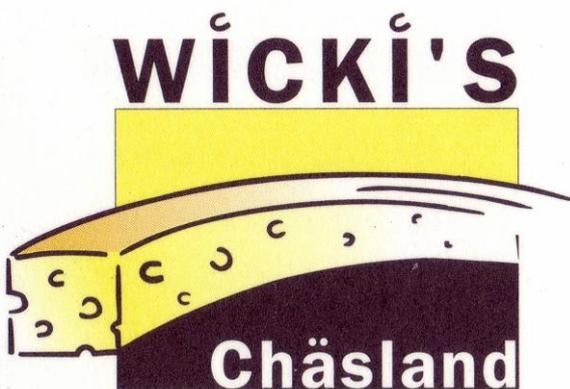
Nach diesem anstrengenden Tag haben wir einiges über Zug und seine nähere Umgebung gelernt. Den Apèro, im Anschluss an die Stadtführung, haben wir uns reichlich verdient. Nach ein paar leckeren Häppchen waren wir so richtig bereit für das köstliche Nachtessen. Neben dem Essen hatten wir auch genügend Zeit uns über diesen erfolgreichen Tag zu unterhalten. Diejenigen, die immer noch nicht genug von diesen Tag bekommen hatten, versuchten einen Platz in einem Club zu bekommen. Dies stellte sich als eher schwierig dar.

Mehr oder weniger ausgeschlafen trafen wir uns am nächsten Morgen wieder in der Turnhalle. Die erste Lektion wurde von Charly gestaltet. Er brachte uns einige Stocktechniken bei. Weil Vreni kurzfristig erkrankte, wurde ihre Lektion zwischen Charly, Mario und Fränzi aufgeteilt. Die meisten von uns waren nach diesem

Wochenende ziemlich verspannt. Deshalb haben wir uns unter der Aufsicht von Alex wieder entspannt. Er hat uns einige Lockerungsübungen gezeigt, die wir mit einem PartnerIn durchgeführt haben.



Von Barbara Allenbach



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

Training mit Marco Limacher

Zum zweiten mal in diesem Jahr, hatten wir einen Gasttrainer eingeladen. Marco Limacher war unserer Einladung gefolgt. So konnten wir am 22. November einen frisch gebackenen 5. Dan Ju Jitsu Lehrer bei uns begrüßen.

Er hatte sich das Thema Mae Geri vorgenommen. Manch einer hat ein wenig staunend aus seinem Gi geschaut. 90 Minuten Mae Geri, ob das wohl geht!? Marco hat uns aber gezeigt, dass man mit Mae Geri – Aufbau – Technik – Bewegungsschulung und Anwendung wirklich genug Stoff zur Verfügung hat. Die Jiukas, welche schon mehr mit Marco gearbeitet haben, kennen seine Trainingsmethoden ja schon. Die anderen haben während des Abends schnell mitbekommen, dass die Trainings mit Marco nicht nur vollen körperlichen Einsatz verlangen, sondern auch eine rechte Portion Konzentration und Koordination.

Bis am Schluss hatten wir seine Bewegungsfolgen aber alle recht gut drauf. Ich denke die eine oder andere Übung wird sicher den Weg in unser Dojo finden und im Laufe des Jahres in einem Training wieder auftauchen.

Nach den gegenseitigen Dankesworten, wie sich das für so einen Anlass auch gehört, haben wir im Rütli noch unseren Durst gelöscht.



Müde aber immer noch gut aufgelegt nach dem Training

von Charly

Der Samichlaus zu Besuch im Dojo



Am 6. Dezember dauerte unser Training eigentlich immer etwas weniger lange.“ Wir beendeten die Lektion eine viertel Stunde früher“, hat uns mindestens Urs vor Trainingsbeginn gesagt. Aber aufgehört haben wir dann pünktlich um halb Zehn, wie wir das ja kennen.

Das Warten hat sich aber gelohnt. Andrea hat für uns einen Tisch voll mit Leckereien, passend zum Samichlaustag, organisiert. Der frische Lebkuchen, natürlich mit viel Schlagrahm obendrauf, hat einen reissenden Absatz gefunden. Es gab sogar die Auswahl mit süßem Rahm oder Rahm ohne Zuckerzusatz. Eine Rahmdose ist dann fast voll geblieben.....!

Als alle gedacht hatten, jetzt bleiben halt nur noch die Mandarinen und Nüsse, hat Andrea noch ein Schachtel Pralinen hervorgezaubert. Etwa ein Kilo der feinsten „Feusi“ Schokolade musste versucht und beurteilt werden. Hier hatte es auch für jeden Geschmack etwas dabei.

Einen kleinen Rest hatten wir noch übrig lassen müssen, damit die Gruppe nach dem Donnerstag Training auch noch etwas zu probieren hatte. Hätten wir am Montag gewusst das fast die gleichen Leute dann wieder am Donnerstagstraining sind, wer weiss, vielleicht wäre etwas weniger übrig geblieben.

Auf alle Fälle haben wir den „richtigen“ Samichlaus nicht vermisst. Noch einmal vielen Dank an Andrea für die Organisation der Leckereien und den Getränken dazu. Ich denke der Job ist schon wieder vergeben fürs nächste Jahr.....??

von Charly

La Pizza bianca

Für 4 Personen

400 g Mehl in eine Schüssel geben

1 Kl Salz beifügen, mischen und mit dem Löffel eine kleine Mulde formen

2 ½ dl Wasser in die Mulde giessen

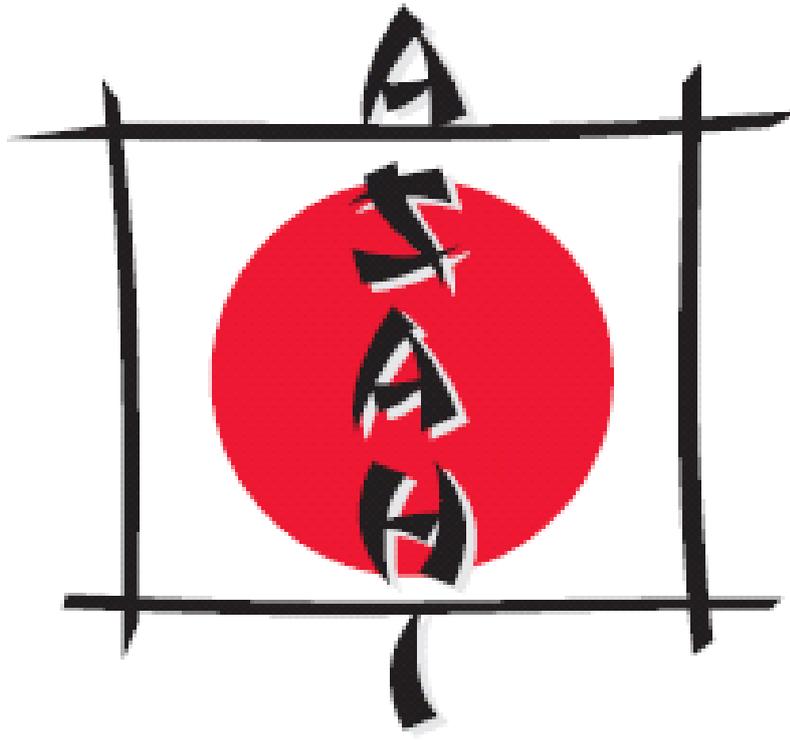
2 El Olivenöl dazu geben

½ Hefewürfel (15g) darin auflösen

Mehl mit der Flüssigkeit von der Mitte aus zusammenrühren und zu einem Teig zusammenkneten. – 2 Stunden aufgehen lassen

Ein Blech mit Backpapier belegen und den Pizzateig darauf ausbreiten. Die Pizza mit ein wenig Olivenöl bestreichen, mit Mozzarella belegen und etwas Rosmarin darüber streuen. Die Pizza bianca auf der unteren Ofenhälfte bei 220 C 15 min backen. Buon appetito!





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

Schlusswort

Aller Anfang hat ein Ende. So neigt sich ein schönes Jahr dem Ende zu. Für das neue Jahr wünsche ich mir eine etwas aktivere Mitarbeit von allen Jiukas beim TATAMI. Ich nehme sehr gerne Berichte und Beiträge für die nächste Ausgabe entgegen.

Somit wünsche ich euch schöne Weihnachten und einen guten Start im neuen Jahr.

Liebe Grüsse

Barbara Allenbach



Santa Yoko Geri

Impressum

Bilder und Foto`s:
Charly 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. 2011