

## 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:

18. August 2014	Trainingsbeginn nach Sommerpause
18. August 2014	Start J&S Kurs Jugendliche
20. August 2014	Start J&S Kurs Kinder
22. / 23. Nov. 2014	Jiu Weekend in Zug

# Vorwort



Hallo miteinander! Dass wir stets fleissig am trainieren sind, kann man an den erfolgreichen Prüfungsergebnissen sehen, die in der letzten Zeit erzielt wurden. Einige von unseren Jiukas sind auf der Leiter, die zum Schwarzgurt führ, eine Sprosse weiter nach oben geklettert. Diese Zeit ist nicht nur für die geprüfte Person, sondern auch für den Partner sehr lehrreich. Für mich ist es eine Ehre, wenn mich jemand bittet mit ihm die Prüfungsvorbereitung zu machen. Dabei versuche ich immer mein Bestes zu geben und die Person möglichst gut zu unterstützen. Ich hoffe dass mir das auch gelingt.

Bis auf den Matten Barbara Allenbach

## Jahresbericht der Präsidentin

Mein erstes Jahr verging wie im Fluge. Ich habe in den vergangenen Monaten viel Neues kennengelernt. Die administrativen Aufgaben am Start eines Jahres, die Organisation von unseren Vereinshighlights und die kleinen stetigen, aber sehr wichtigen Arbeiten, die für das gemeinsame Wohlfühlen im Verein unerlässlich sind.

Der Vorstand konnte sich in drei Vorstandssitzungen über alles Wichtige austauschen und die Aufgaben und Arbeiten waren schnell verteilt. Dabei profitierte ich sehr vom reichen Erfahrungsschatz meiner Kollegen und fühlte mich von Anfang an super unterstützt.

Im Frühling wurde ich von Roli an die EPK des ZSJJV in Luzern begleitet. Dort lernte ich die Präsidenten der anderen Zentralschweizerischen Judo und Jiu-Jitsu Vereine kennen. Es war ein sehr aufschlussreicher Abend über die vielfältigen Aktivitäten des ZSJJV.

Neben der verstärkten Förderung von jungen Nachwuchstalenten der Region, werden jedes Jahr auch zwei Kurse für Vereinstrainer und Assistenztrainer angeboten, sowie Zentralschweizerische Judo und Jiu-Jitsu Meisterschaften organisiert. Auch wenn das Hauptaugenmerk nach wie vor auf dem Judo liegt, hat sich, wie ich persönlich finde, der Fokus auf das Jiu-Jitsu in den letzten Jahren leicht verstärkt. Es wäre schön zu sehen, dass dieser Trend auch in den kommenden Jahren anhält. Der Zentralschweizerische Verband ist eine gute Möglichkeit, die Ressourcen in der Region zu bündeln und seine Aktivitäten sind zudem auch eine gute Werbung auf gesamtschweizerischer Ebene für unsere Region.

Mit unserer Mitgliedschaft im ZSJJV konnte ich meine Stimme delegieren und wir wurden an der DV des SJV von Matias Häfliger, dem Präsidenten des Zentralschweizerischen Verbands, vertreten.

Neben diesen administrativen Aktivitäten wurde natürlich auch Jiu-Jitsu ausgeübt. Wir konnten uns das ganze Jahr über an zwei Trainings pro Woche in Form halten. Daneben fand einmal die Woche das Kindertraining in Steinhausen statt.

Wie immer durften wir viel Jiu-Jitsu von ganz unterschiedlichen Trainern geniessen. Trainer, die ihren Charakter und ihr ganz eigenes Wesen in die

Trainings einfliessen lassen. Trainer, die mit hoher Kompetenz und mit dem Auge fürs Detail uns jede Woche helfen besser zu werden. Sehr erfreulich ist auch, dass immer wieder auch von Schülerseite aktiv Trainings mitgestaltet oder sogar ganz geleitet wurden. Als kleiner Verein ist dieses Trainingsangebot mit Sicherheit keine Selbstverständlichkeit und ich möchte mich auf diesem Wege ganz herzlich für das tolle Engagement bedanken!

Dank Barbara konnten auch im letzten Jahr wieder einige Ausgaben unserer Vereinszeitschrift Tatami erscheinen. Eine schöne Tradition! Barbara arbeitet das ganze Jahr hindurch mit grosser Leidenschaft und viel Herzblut an diesem Magazin. Eine solche Tradition lässt sich aber nicht ganz alleine bewältigen und nur am Leben erhalten, wenn wir alle dazu etwas beitragen. Macht euch doch den nächsten verregneten Sonntag zu Nutze und schreibt einen kleinen Beitrag für unser Tatami.

Dir liebe Barbara einen herzlichen Dank für deine Zeit, deine Energie und dem Verfassen von schönen Gedichten und Geschichten!

Im Frühling wurde der grosse Hausputz gestartet. Jede Ecke, jeder Winkel und alle Matten im Dojo wurden von ihrer Staubschicht befreit. Andrea hatte alles professionell vorbereitet, einige Helfer waren zur Stelle und so konnte der Aufwand für jeden Einzelnen in Grenzen gehalten werden. Auch in diesem Frühling steht ein Frühlingsputz vor der Tür und ich finde, die Anzahl Helfer lässt sich noch weiter steigern.

Kurz vor der Sommerpause reisten wir mit einer gemischten Truppe aus Kindern und Erwachsenen an den Jiu-Day in Bern. An diesem Anlass nehmen jedes Jahr hunderte Jiukas aus der ganzen Schweiz teil und für mich ist das eines der Trainings-Highlights! Auch in diesem Jahr werden wir wieder an den Jiu-Day fahren, der voraussichtlich in Biel stattfinden wird.

Während der Sommerpause organisierte der Vorstand den Grill-Plausch an der Nollenhütte auf dem Walchwilerberg. Leider war die Resonanz darauf eher bescheiden. Dies hat uns als Vorstand dazu bewogen, das Konzept dieses Anlasses zu ändern. Die Details dazu werden wir euch an der GV 2014 vorstellen.

Im Herbst machte ich mit unseren drei Trainern einen Ausflug nach Luzern. Wir nahmen an einem der zwei ZSJJV-Workshops teil. Marco Limacher erarbeitete mit uns einen Vormittag lang verschiedene Möglichkeiten zum Lehren der Nage-Waza. Auch wenn dieser Kurs von einer Verletzung Rolis überschattet wurde, war es doch ein aufschlussreicher Vormittag. Auch in diesem Jahr werden wieder zwei Kurse stattfinden.

Kurz vor dem Einbruch des Winters stand unser alljährliches Trainingsweekend vor der Tür. Dieses Jahr durften wir wieder zu unseren Freunden nach Adelboden reisen. Zwei Tage lang wurde viel geschwitzt, konzentriert gearbeitet, aber auch auf und neben der Matte viel gelacht. Die Adelbodner hatten wie immer alles perfekt organisiert und neben dem Training konnte man in der Kletterhalle die Vertikale erkunden und bei einem feinen Nachtessen die vielen Eindrücke Revue passieren lassen.

In diesem Jahr wird unser Weekend wieder in Zug stattfinden. Auch dafür muss einiges organisiert werden und der Vorstand freut sich über eure tatkräftige Unterstützung.

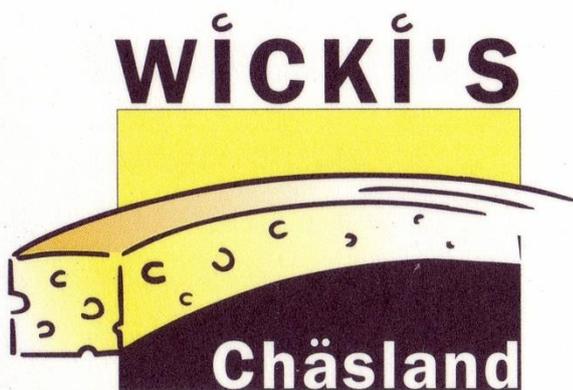
Am Jahresende durften wir in einem Spezialtraining interessante Techniken und Konzepte des Brazilian Jiu-Jitsu kennenlernen. Auch in diesem Jahr wird es wieder Spezialtrainings geben, in denen wir neue Erfahrungen sammeln können.

Das Vereinsjahr wurde traditionell mit dem Fondue-Plausch der Eigenmarke Fredys abgeschlossen. Wir wurden herzlich und warm in Abwil von Roli und Trixi willkommen geheissen und haben einen sehr gemütlichen Abend verbracht. Herzlichen Dank für diese grosszügige Gastfreundschaft!

Zum Schluss meines Berichts möchte ich noch meinen Vorstandskollegen danken. Dank euch habe ich mich gut und schnell in meiner neuen Rolle zurechtgefunden. Herzlichen Dank für die warme Aufnahme in den Vorstand und für eure tatkräftige Hilfe! Wir konnten alle notwendigen Aufgaben immer gut erledigen und ich konnte mich zu jeder Zeit auf jeden von euch verlassen. Auch Urs Lüthi stand mir als ehemaliger Präsident mit all seiner Erfahrung immer mit Rat und Tat zur Seite. Danke Urs!

Ein grosses Dankeschön geht natürlich auch an alle meine Trainingskollegen, die ich mal mehr mal weniger auf der Matte antreffe! Egal wie oft man sich dort trifft, ich freue mich immer über jedes schöne Training mit euch.

März 2014, eure Präsidentin Julia Franzen



**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**

## Jahresbericht des technischen Leiters Vereinsjahr 2012

In meinem Bericht will ich als erstes die technischen Höhepunkte des vergangenen Vereinsjahres hervorheben.

- 4. – 10. März, Trainingswoche in Mürren. Teilnahme von Andrea, Fredi, Urs und Charly
- Im Mai, Spezialtraining mit Marcel Jann in unserem Dojo
- 23. Juni, Nationaler Ju Jitsu Tag in Biel. Mit einer grossen Gruppe waren wir am Jiu Day vertreten. Ich hoffe es wird viel Reklame gemacht, damit auch am nächsten Jiu Day, in Bern, eine Gruppe des GO-SEN anwesend ist.
- 25. August, 1. Trainer Workshop in Kriens. Organisiert vom Zentralschweizerischen Judo- und Jiu Verband.
- 27. ~ 28. Oktober, Jiu Weekend in Zug. Gemeinsam mit unseren Jiu Freunden aus Adelboden und aus Steffisburg.

Nicht nur an diesen speziellen Anlässen, sondern während des ganzen Jahres wurde im Dojo fleissig gearbeitet. Es gab während des Jahres 82 Trainings.

An diesen Trainings waren im Schnitt 8.39 Leute anwesend. Oder eben 688 persönliche Trainingslektionen im ganzen Jahr. Dabei war die Streuung wie immer sehr gross, zwischen 65 besuchten Trainings und 3 besuchten Training war auch in diesem Jahr alles dabei.

An dieser Stelle einen grossen Dank an unsere Trainer Urs und Roli. Auch an einen Dank an diejenigen welche zwischendurch einspringen, wenn die Haupttrainer mal verhindert sind. Im letzten Jahr waren dies Julia und Remo. Vielen Dank für die abwechslungsreichen und anspruchsvollen Trainings.

Andere Jahre konnte ich an dieser Stelle immer sagen, dass unsere Trainings allesamt auch Unfallfrei verlaufen sind. Leider ist das in diesem Jahr nicht der Fall.

Vielleicht ist es Zufall, aber vielleicht kam das auch aus anderen Gründen zu Stande. Ich will die Gründe hier nicht analysieren, aber ich will alle darauf aufmerksam machen, das es in der

Verantwortung jedes einzelnen ist, seine Fähigkeiten und Möglichkeiten möglichst richtig einzuschätzen und sein Verhalten dementsprechend anzupassen.

Auch dieses Jahr konnten einige Gurt-Prüfungen abgelegt werden. Im Vereinsjahr 2012 konnten 5 Jiukas eine Kyu Prüfung ablegen.

Blaugurt → von Remo Zberg und Barbara Allenbach,

Orangegurt → von Lukas Schauber,

Gelbgurt → von Stefan Wanger und Jonas Klass

Ich gratuliere allen noch einmal für die erbrachten Leistungen und ich hoffe dass es in diesem Jahr so weiter geht. Gleichzeitig bedanke ich mich bei allen Uke's welche bei den verschiedenen Gurtprüfungen mitgeholfen, motiviert und unterstützt haben.

Ein paar Worte zum Kindertraining, nun sind wir schon im 12 Jahr in Steinhausen. Hier wird an jedem Mittwoch sehr fleissig trainiert. Im Moment sind 17 Kinder im Training dabei.

Und noch ein kleiner Aufruf an alle. Schaut doch mal in ein anderes Dojo herein. Es gibt sehr viele Kurse welche von verschiedenen Vereinen angeboten werden. Nehmt die Gelegenheit wahr und schaut wie es die anderen Trainer machen. Man kann immer etwas neues sehen und lernen.

Zum Schluss habe ich noch drei kleine Geschenki für die fleissigsten Trainingsbesucher zu verteilen.

Es waren dies mit 55 besuchten Trainings Remo Zberg und mit je 44 Trainings Barbara Allenbach und Lukas Schauber.

Herzliche Gratulation!

Vielen Dank fürs Zuhören

Der technische Leiter

Charly Allenbach, Steinhausen im Februar 2013

## **Protokoll der Generalversammlung vom Donnerstag 13. März 2014**

Ort: Rest. Rütli, 6300 Zug

Anwesend: Vereinsmitglieder gemäss Präsenzliste

Entschuldigt: Ehrenmitglieder Anton Baumann  
und René Trochsler  
Mirija Weber, Lydia Nussbaumer, Vanessa Sari,  
Guido Künzle, Patrick Betschart, Ruedi  
Hermetschwiler, Stefan Wanger

Beginn: 19:30 Uhr

Ende: 20:25 Uhr

### **1. Eröffnung durch die Präsidentin**

Julia Franzen begrüsst alle anwesenden zur 23. Generalversammlung. Speziell begrüsst Julia Franzen das Ehrenmitglied Roland Uttinger und die Neumitglieder.

Anschliessend erklärt uns Julia Franzen noch die Mutationen:

Eintritte: Patrick Betschart, William Egli, Jannik Neumann, Andrin Schaubert, Mirija Weber

Austritte: Kevin Garcia, Jonas Klaas, Anita Niederhauser, Pascal Steiner

Übertritte: Sandro Allenbach, Remo Niederhauser

Für die Generalversammlung wird noch ein Stimmzähler gewählt. Es ist dies Marco Allenbach.

Julia Franzen fragt die Versammlung an, ob jemand die Traktandenliste noch ändern will. Dies ist nicht der Fall.

## **2. Genehmigung des Protokolls der letzten Generalversammlung**

Das letztjährige Protokoll ist im TATAMI 1/13 erschienen. Anschliessend fragt Julia Franzen nach, ob jemand noch etwas ändern will. Da dies nicht der Fall ist kommt es zur Abstimmung. Das Protokoll wird einstimmig angenommen.

## **3. Jahresbericht der Präsidentin**

Die Präsidentin Julia Franzen liest ihren Jahresbericht vor. In ihrem Bericht blickt sie zurück auf ihr erstes Vereinsjahr als Präsidentin. Sie listet auch ein paar Jahreshighlights auf. Am Schluss bedankt sich Julia Franzen bei ihren Vorstandskollegen, bei Urs Lüthi und bei allen Vereinsmitgliedern.

Die Versammlung bedankt sich bei Julia Franzen mit einem Applaus für ihren Jahresbericht.

## **4. Jahresbericht des technischen Leiters**

Der technische Leiter Charly Allenbach liest uns seinen Jahresbericht vor und erzählt uns von den Jahreshighlights. Er stellt uns auch die Statistik der Trainings vor. Auch bedankte er sich bei allen Trainer und Hilfstrainer für die interessanten, guten und unfallfreien Trainings.

Charly Allenbach durfte auch ein Prüfungserfolg vermelden. Es war dies auf den Blaugurt: Julia Franzen

Er macht in seinem Bericht auch auf die verschiedenen Kurse vom Verband aufmerksam.

Zum Schluss wird noch die Trainingsfleissigste verkündet. Es ist dies:

Barbara Allenbach. Charly Allenbach übergibt ihr ein kleines Präsent.

Die Versammlung nimmt seinen Bericht einstimmig an.

Julia Franzen bedankt sich bei Charly Allenbach für seinen Bericht.

### **5. Abnahme der Jahresrechnung 2013 / Revisorenbericht**

Roli Steinger präsentiert der Versammlung die Jahresrechnung. Welche leicht negativ ausgefallen ist. Julia Franzen dankt ihm für das erstellen der Jahresrechnung.

Anschliessend liest Lukas Schaubert seinen und den von Lydia Nussbaumer verfassten Revisorenbericht vor. Sie bestätigen dass die Rechnung sauber geführt wurde und empfehlen der Versammlung die Annahme der Jahresrechnung

Die Anschliessende Abstimmung zur Jahresrechnung wurde einstimmig angenommen.

### **6. Mitgliederbeiträge 2014**

An den Mitgliederbeiträgen von 200.- Fr. für Erwachsene und 140.- Fr. für Kinder, Jugendliche und Polizeiangehörige sind keine Änderungen geplant. An der anschliessenden Abstimmung wird dies auch einstimmig angenommen.

### **7. Budget 2014**

Ein Budgetposten hebt Roland Steinger gleich als erstes hervor. Seit dem Bestehen des Vereins wurde noch kein Vorstandsessen durchgeführt. Dies soll nun nachgeholt werden. Der dafür vorgesehene Betrag wurde von der Versammlung einstimmig angenommen.

Roland Steinger erklärt der Versammlung anschliessend noch das restliche Budget 2014.

Anschliessend wird das Budget einstimmig angenommen.

Julia Franzen bedankt sich bei Roland Steinger für das erstellen des Budget 2014.

## 8. Wahlen

Julia Franzen bedankt sich beim Revisor Lukas Schauber für seine Arbeit. Nun wird Lydia Nussbaumer erster Revisor. Als zweiter Revisor wird Roger Steffen der Versammlung vorgeschlagen. Er wird an der Abstimmung einstimmig gewählt.

## 9. Verschiedenes

### Verdankungen

Julia Franzen bedankt sich bei folgenden Personen mit einem Präsent:

Barbara Allenbach für das Schreiben des TATAMI`s.

Urs Lüthi für das Betreiben der Homepage.

Roland Steinger für das Organisieren des Fondueplauschs.

### Termine

- Die diesjährige Dojo Reinigung findet am **Samstag 5. April** statt.
- Für das Spezial Training mit dem Schwinger im Mai soll man sich noch im Doodle eintragen.
- Am **Samstag 22. Juni** findet wieder der alljährliche Jiu Day statt.
- Der Sommerplausch findet am **Donnerstag 3. Juli** statt.
- In den Sommerferien findet kein offizielles Training statt.
- Im Herbst wird das Jiu Weekend wieder in Zug ausgetragen.

## Sonstiges

- Der SJV Beitrag wurde von 50.- Fr. auf 70.- Fr. erhöht.
- Der Sommerplausch findet im Rahmen eines Minigolfturniers statt. Fredy Wicki wird helfen diesen zu organisieren.
- Das TATAMI wird als Test im PDF Format verschickt. Personen welche es dennoch in Papierform wünschen, müssen sich bei Charly Allenbach melden.
- Beim TATAMI sind Beiträge von allen erwünscht. Auch für Werbung hat es noch genügend Platz.
- Auf der Vereinshomepage hat es noch Platz für Foto`s von Vereinsanlässen.
- Urs Lüthi gibt der Versammlung noch einen Einblick in das Geschehen vom Kinder Training in Steinhausen welches jeweils am Mittwoch stattfindet.

Wir schliessen die Generalversammlung um 20:25 Uhr und geniessen anschliessend ein feines Nachtessen im Rest. Rütli.

Der Aktuar, Remo Zberg



## RESTAURANT RÜTLI

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

## ZUG

## Die Berge

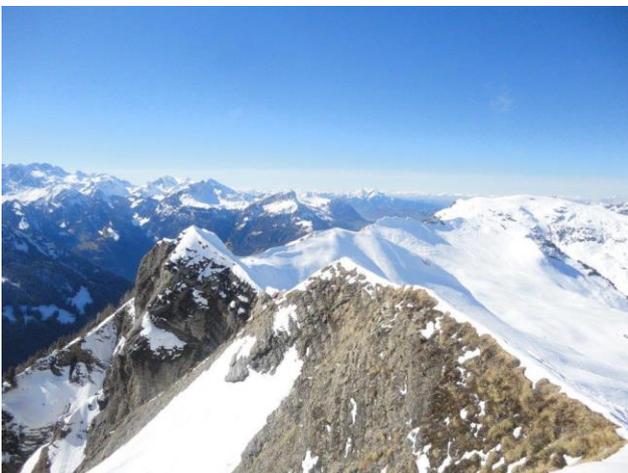
Meine Blicke streifen  
ich will es nicht begreifen.  
Schnee wie Puderzucker auf den Wipfeln  
auf den Gipfeln.  
Schön ist die Aussicht von hier oben  
da braucht man nicht zu toben.

Wir horchen leise  
wie auf dem Geleise.  
Vögel hören wir singen  
der Aufstieg mag uns gelingen.

Einmal oben angekommen  
haben wir uns versonnen.  
Der Anblick ist einfach zu schön  
um schon wieder zu gehen.

Wie in einer Märchenwelt  
die uns in den Händen hält.

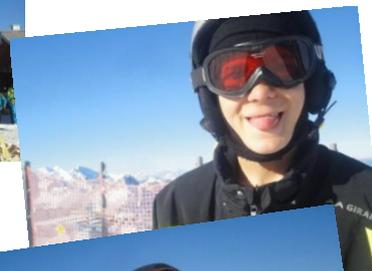
Von Barbara Allenbach



## Skiausflug

Für mich fühlte es sich immer schon so an als wären wir auf und auch neben den Matten wie eine grosse Familie. Einmal mehr wurde mir dieses Gefühl bei unserem Skiausflug bestätigt. Ich möchte gar nicht viele Worte darüber verlieren. Nur so viel sei gesagt; Wir durften sehr viele lustige Momente miteinander erleben. Auch die Sonne haben wir überaus genossen.

Ich denke die Bilder sprechen für sich. Für diejenigen unter euch, die nicht dabei waren, lasst sie auf euch wirken. Alle Sportler, die dabei waren, schwelgen doch noch etwas in diesen Erinnerungen.



## Spezialtraining 2014 – Hosenlupf mit den Profis

Die Neugierde und die Spannung waren gross, als sich 13 Go-Sen Jiukas an einem Samstagmorgen im Mai Richtung Schwyz aufmachten. Pünktlich um 9:15 Uhr versammelten wir uns vor dem Schwingkeller des Schwingerverbands am Mythen und wurden schon von zwei Hünen erwartet. Die zwei Profischwinger Philipp und Ivo Laimbacher hatten sich bereit erklärt, uns Gi-Trägern an diesem Samstagvormittag das Sägemehl näher zu bringen.

Schnell waren alle umgezogen und nach einem ersten Vorgeschmack, sprich nach dem Aufwärmen, war schon allen klar, dass hier heute niemand den Schwingkeller sauber verlassen wird. Bevor es dann mit den ersten Techniken losging, konnte sich jeder von uns noch die passende Zwilchhose aussuchen.

Philipp und Ivo zeigten uns drei typische Schwünge: den Übersprung, den Kurz und den Haken. Schnell merkten wir, dass die Art der Würfe ziemlich ähnlich zu unseren sind. Die Art des Greifens unterscheidet sich aber sehr. Als eingefleischte Jiukas hatten wir aber schnell Blut geleckt und den neuen Griff adaptiert.

Nach einigen Übungsrounden, in denen allen schon richtig gut warm wurde, kamen wir dann zum Kern des Schwingens, dem Wettkampf. In verschiedenen Varianten (Teamwettkampf, Einzelwettkampf etc.) wurde kräftig geschwungen und wir glichen uns mehr und mehr panierten Schnitzeln an ;-). Dabei kam es auch immer wieder zu interessanten Paarungen mit sehr interessanten Ausgängen. Der Stärkere oder Grössere gewinnt hierbei nicht zwangsläufig.

Nach knapp zwei Stunden verspürten alle einen zufriedene Müdigkeit und die nächste Herausforderung, das Loswerden des Sägemehls, konnte in Angriff genommen werden. Was ein Unterschied zu unserem Training im weissen Gi mit gewaschenen Füßen....

Vielen Dank Andrea für die super Organisation dieses Anlasses! Ich denke wir werden noch lange davon zehren können. Wer weiss, vielleicht überkommt es uns in ein paar Jahren wieder?



Von Julia Franzen

## Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an ...

Bei mir hat es mit 55 Jahren neu begonnen  
Ich habe gestern den orangen Gurt gewonnen.  
Ach nein, ich habe dafür gekämpft und trainiert  
Und nicht in der Stadt herum flaniert.

Einen weiteren Gurt zu machen war mir zuerst nicht wichtig  
Aber dann, mit Remo als Partner, ging es los, so richtig.  
Das Training machte Spass  
Und wir wurden vom Schwitzen nass.

Langsam traute ich mir den Erfolg zu  
Denn Remo schaute nicht nur zu.  
Mit Geduld zeigte er mir all sein Wissen  
Am Schluss fühlte er sich aber selber beschissen.



Denn jetzt konnte ich die Griffe so gut,  
Dass er heute hoffentlich nicht leiden tut.  
An der Prüfung musste Experte Urs noch ein paar Verbesserungen  
erwähnen  
Diese werde ich mir natürlich zu Herzen nehmen.

Auch Elena konnte zum gleichen Erfolg jubiliere  
Wozu ich ihr herzlich gratuliere!  
Über den Abschluss bin ich nun stolz und freue mich  
Das nächste Ziel ist der Grüne Gurt – hoffentlich.

Möge es die Gesundheit zulassen  
Dann will ich noch ein paar Mal am Gi fassen.

Von Lydia Nussbaumer

## Nationaler Ju-Jitsu-Tag in Bern

Der diesjährige Nationale Ju-Jitsu-Tag sollte an einem Sonntag stattfinden. Trotz des verschobenen Datums kamen viele Jiukas von unserem Club nach Bern mit.

Nachdem wir uns in den verschiedenen Autos aufgeteilt haben, fuhren wir los. Während der Fahrt haben wir Musik gehört und miteinander geredet. Die Vorfreude war bei allen sehr gross.

In der Turnhalle angekommen, haben wir uns sogleich einen Platz in der Garderobe gesucht. Nachdem wir unsere Taschen an einem gemeinsamen Treffpunkt deponiert hatten, wollten wir uns einen kurzen Überblick über die angebotenen Trainings machen.

Die offizielle Begrüssung ging, wie vermutet, etwas länger. Es wurden alle Trainer und Gasttrainer vorgestellt.

Nun konnten wir uns endlich hinter unser erstes Training machen. Elena und ich haben einige interessante Trainingslektionen besucht. Wir haben einige wirkungsvolle Techniken mit Alltagsgegenständen kennengelernt. Nützliche Gegenstände, wie Kugelschreiber, Kreditkarte, Handy, Schirm oder Deo Spray haben wir näher betrachtet.

Auch das nächste Training, in dem wir weiterführende Techniken angeschaut haben, war sehr spannend. Wir wussten ja bereits, dass man stundenlang an derselben Technik arbeiten kann und sie dabei immer mehr weiterführen vermag. Einige Methoden haben wir hier gesehen und auch gefestigt.

Der Morgen zog sehr schnell vorüber und es war bereits Mittagspause. Ich hatte nur eine kleine Portion bestellt, obwohl ich den Unterschied nicht genau erkennen konnte zwischen klein und gross. Nach einer gestärkten Runde mit Kaffee und Muffins, wo bei sich einige von uns beides gegönnt hatten, machten wir uns wieder zum Nachmittagstraining auf.

Nach einem kurzen allgemeinen Einwärmern waren wir wieder frei uns ein Training auszusuchen. Natürlich mussten wir auch ein Training bei dem Gasttrainer aus Russland besuchen. Es hat uns sehr wirkungsvolle Techniken aus der Polizeischule gezeigt. Da die meisten Arten irgendetwas mit dem Zentrum der Macht zu tun hatten, eigneten sich diese besonders gut bei Männern.

Danach waren eigentlich schon alle ziemlich müde und wir durften uns noch mit einigen Bodenkämpfen abmühen. Nach einer erfrischenden Dusche und einem Autogramm, als Bestätigung für den absolvierten Tag, machten wir uns wieder Richtung heimwärts. Bei einer Tankstelle genehmigten wir uns ein Eis. Bei der anschließenden Rückfahrt konnten wir unsere gewonnenen Eindrücke noch einmal vor unserem geistigen Auge aufblitzen lassen.

Rückblicken kann ich nur sagen, dass dieser Tag sehr spannend und lehrreich war. Schade nur, dass der Trainingsraum sich eher klein, für diese viele Besucher, gestaltete. Nun freue ich mich schon auf das nächste Jahr und hoffe, dass wir dort auch wieder so zahlreich auftauchen werden.

Fotos unter der folgenden Adresse:

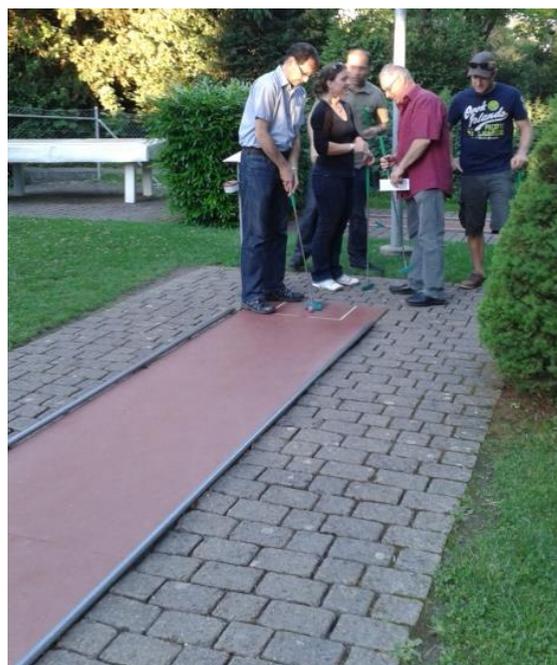
<https://www.flickr.com/photos/sjvfsj/sets/72157645431495022/>

## Das letzte Training vor den Sommerferien

Das letzte Training vor unserer offiziellen Sommerpause fand nicht wie gewöhnlich auf den Matten statt. Für diesen besonderen Tag trafen wir uns in Cham zum Minigolfen. Zum Glück habe ich kürzlich noch mit der Schule Minigolf gespielt. Vielleicht kam mir das an diesem Tag zur Hilfe. Immerhin habe ich zwei Mal den Ball beim ersten Schuss im Loch versenkt. Es waren nicht alle Bahnen gleich einfach oder schwierig. Was natürlich immer aus der Sichtweise des Betrachters anders aussieht. Einige schossen ihren Ball aus der Bahn oder sogar in den nahegelegenen Wald. Nachdem wir aber alle Bälle wieder eingesammelt und alle Bahnen mehr oder weniger erfolgreich absolviert hatten, genehmigten wir uns einen Coup.

Rangliste:

Lukas	46
Charly	54
Patrick, Roger	56
Urs	58
Barbara, Marco, Roli	62
Andrea	64
Vanessa, Fredy	65
Thomas	67
Elena	70



# Impressum

## Foto:

Lydia Nussbaumer  
Roger Steffen  
Roland Steinger

**Besuchen sie uns im Internet unter:**

[www.go-sen.ch](http://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. 8.0% MwSt,