

1. Ausgabe 2014

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:

13. März 2014	Generalversammlung im Rütli
22. Juni 2014	Nationaler Ju-Jitsu-Tag
7. Juli 2014	Beginn der Sommerpause
18. August 2014	Trainingsbeginn nach der Sommerpause

Vorwort



Hallo ihr Lieben! Das neue Jahr ist bereits angebrochen und wir trainieren alle fleissig miteinander. An dieser Stelle möchte ich gerne noch einige Ereignisse und tolle Momente, die wir im letzten Jahr miteinander erleben durften, festhalten. Ich entschuldige mich für die späte Ausgabe. Einige andere Arbeiten für die Schule und im Geschäft haben meine volle Aufmerksamkeit erfordert. Trotzdem wünsche ich euch viel Spass beim Lesen.

Bis bald Barbara Allenbach

Freiheit

Im Leben muss man etwas wagen
etwas neues ausprobieren
nicht verzagen
nicht darüber studieren.

Man lernt neue Seiten an sich kennen.
Man nimmt die Welt ganz anders wahr.
Dieses Gefühl kann man benennen.
Diese Freiheit, die man spürt, ist rar.

Dieser eine Moment.
Die Freiheit ist gross.
Wie man sie benennt
ist dein eigenes Los.

Ein anderer Mensch bist du geworden.
Du spürst die Freiheit in deinem Herz.
Die Hoffnung ist für dich lange noch nicht gestorben.
Du empfindest die Gefangenschaft nicht als Schmerz.

Versuche oft solche Momente zu erleben.
Gestalten sollst du sie.
Sie lassen dich nach Zufriedenheit streben.
Die grenzenlose Glückseligkeit findest du sonst nie.

von Barbara Allenbach

Spezialtraining Brazilian Ju-Jitsu

Am 2. Dezember beehrte uns **Alexandre von Rohr** mit einem Brazilian Ju-Jitsu Training. Schon beim Aufwärmen wurden wir mit einer wesentlichen Eigenheit dieses Kampfsportdialekts vertraut gemacht:

Richtig zur Sache geht's erst am Boden

Nach dem Aufwärmen gab uns Alexandre einen kurzen Abriss über die Herkunft des Brazilian Ju-Jitsu's (*).



Anfangs der 1920er Jahre versuchten die Japaner in Brasilien eine Kolonialherrschaft zu errichten. Das Vorhaben scheiterte letztendlich, führte jedoch **Mitsuyo Maeda**, einen Schüler von **Jigoro Kano**, nach Brasilien.



In Brasilien lernte Maeda **Gastao Gracie** kennen, der zwei Söhne hatte – **Carlos und Helio**.

Carlos und Helio wurden von Maeda ins Ju-Jitsu eingeführt. Helio, selbst klein und schwächlich, merkte schnell, dass er gegen grössere und stärkere Gegner nur am Boden eine Chance hatte; denn dort waren Muskelmasse und Grösse eher nachteilig und er konnte dafür seine Beweglichkeit und Agilität als Vorteil nutzen.

So ergänzten die Gracie Brüder das Ju-Jitsu mit Techniken, welche speziell am Boden geeignet waren

und formten so das Brazilian Ju-Jitsu.

Am Beispiel eines runden Faustschlags zeigte uns dann Alexandre, wie das in der Praxis funktioniert.

Statt den Angriff in einen Kick- und Boxkampf ausarten zu lassen, ging Alexandre mit geschütztem Kopf direkt auf den Gegner zu, umklammerte diesen von der Seite und führte den Kampf mit einem Wurf (ähnlich dem Ko-Soto-Gari) auf den Boden.

Für die Weiterführung demonstrierte uns Alexandre verschiedene Elemente des Brazilian Ju-Jitsu.

Guard - Lock - Camp – Mount – Hold – Choke...

Das Ziel ist es, durch geeignete Kombination dieser Techniken, den Gegner zu ermüden und in eine aussichtslose Situation zu bringen, ohne dabei selbst viel Energie zu verlieren.

Wir wollten uns natürlich keine Blöße geben und versuchten bei vollem Einsatz das Vorgezeigte nachzuahmen. Das wollte nicht immer ganz so elegant gelingen und manch eine/r bekam dabei eine glänzende Stirn oder einen roten Kopf.

Am meisten Ausdauer hatte Fredy. Der wurde dann von Alexandre als Zugabe derart verwurstelt, dass man alleine schon vom Zusehen die Orientierung verlor.

Die Teilnehmer erlebten ein äusserst interessantes und abwechslungsreiches Training.





Wer Lust auf mehr Brazilian Ju-Jitsu hat, ist in Alexandre's BJJ Schule in Baar zu einem Schnuppertraining eingeladen.
www.brazilian-jiujitsu.ch

Wir bedanken uns bei Alexandre von Rohr ganz herzlich für das tolle Training.
Es hat Spass gemacht!

für Go-Sen, Lukas Schaubert

(*)ich konnte mir nicht alles merken und habe noch aus folgendem Buch abgeschrieben:
„Brazilian Jiu-Jitsu“ von Reno Gracie und Royler Gracie (auszuleihen bei Charly)

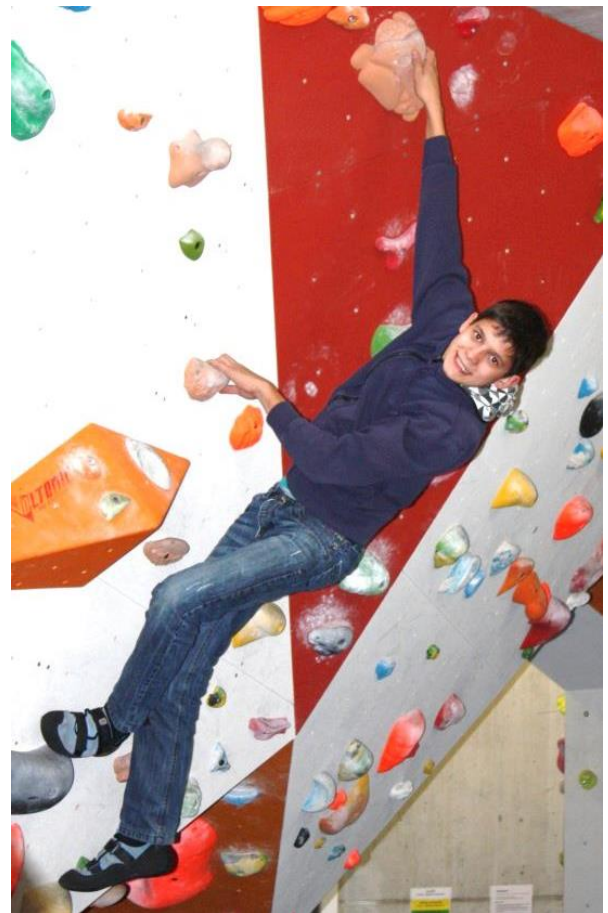
Jiu Weekend in Adelboden

Schon früh am Morgen musste unsere recht grosse Gruppe aufbrechen, um rechtzeitig in Adelboden zum Training zu erscheinen. Mit drei Autos gings los und schon um 8 Uhr trafen wir uns auf dem Brünig zum obligaten ersten Kaffee. Frisch gestärkt und vielleicht ein bisschen wacher trafen wir dann in Adelboden ein und schafften es fast alle rechtzeitig auf die Matten. Auch aus Steffisburg war eine recht grosse Gruppe angereist und so hatten wir eine erfreulich volle Halle.

Nach der Begrüssung durch Erich gings dann auch gleich los mit einem Aufwärmen von Andrea (ich sage nur „Hells Bells“!). Danach gabs wie üblich einstündige Trainingseinheiten mit Urs, Charly, Julia und Mario. Vor allem in Erinnerung geblieben sind die Schwitzkastentechniken mit Mario und natürlich das Fighting-Training mit Julia. Dabei gings wieder richtig zur Sache, diesmal konzentrierten wir uns auf die Schläge im ersten Teil des Kampfes. Nach den freien Kämpfen am Schluss der Stunde sah man dann überall hochrote, aber zufrieden grinsende Gesichter. Zum Glück hatten die Adelbodner wiedereinmal ein einfaches, aber feines und vor allem dringend notwendiges Mittagessen für alle organisiert. Da sassen dann angeregt plaudernd zusammen und verschlangen die Köstlichkeiten auf den langen Tischen (wobei einige gleich mit dem Dessert anfangen, aber die Kuchen waren auch wirklich verlockend!). Anschliessend wurde am Nachmittag frisch gestärkt und mit vollem Bauch fleissig weitertrainiert.

Die Adelbodner hatten sich für uns nach dem Jiu-Training eine weitere sportliche Herausforderung ausgedacht: wir gingen Klettern. In einem grossen Allzweckgebäude gleich unter der Turnhalle, in dem sich unter anderem auch eine Curlingbahn und ein Eisfeld befinden, erwarteten uns zwei Bergführer, die uns kompetent in diesen Sport einführten. Aber zuerst mussten alle ihre Füesse in die viel zu kleinen und unbequemen Kletterfinken quetschen. Danach teilten wir uns in zwei Gruppen auf.

Die eine Gruppe wurde vor der grossen Kletterwand in die grundlegenden Knoten- und Sicherungstechniken eingewiesen, während die anderen in einem separaten Raum nach Herzenslust Bouldern konnten. Danach wurde gewechselt und anschliessend konnten alle noch so viel machen, wie sie gerade Lust und Kraft hatten. Da war es überraschend, wie vor allem die jüngeren, aber auch einige der älteren Semester noch Energie fanden. Ich musste mich ja nach einigen wenigen anspruchsvollen Routen mit brennenden Muskeln geschlagen geben. Aber es gab einige, die kletterten noch so lange weiter, bis wir wirklich wieder aufbrechen mussten, um unsere Unterkunft noch vor dem Nachtessen beziehen zu können.



Im Hotel des Alpes durften wir dann den gelungenen und anstrengenden Tag mit einem köstlichen Abendessen ausklingen lassen. Offenbar war der Tag für einige so anstrengend gewesen, dass sie noch vor dem Dessert am Tisch eindösten ;-). Dieser Situation entsprechend gab es danach auch zwei Gruppen, da nicht mehr alle einen Schlummertrunk nötig hatten. Und so kehrten einige sofort in die Unterkunft zurück, während die ganz zähen noch für eine kurze Weile weiterzogen.

In den Sonntagmorgen starteten wir mit einem feinen Frühstück in einem Tea Room im Dorf. Danach standen noch die Trainings mit Fränzi und Erich an. Fränzi zeigte kein Mitleid mit vom Vortag geschwächten Muskeln und Knochen und startete gleich mit eindrucklichen Karatetechniken. Da dauerte es auch nicht lange, bis alle wieder mit Begeisterung bei der Sache waren! Die Techniken dieser Lektion haben einen so bleibenden Eindruck hinterlassen, dass wir sie seither mehrfach im Training wieder angewandt haben :-)

Nachdem Andrea als Dankeschön für das äusserst gelungene Weekend schon unseren Dojoschlüssel und auch ihren Wohnungsschlüssel Erich überreichen wollte und sich im letzten Moment (glücklicherweise?) doch für Schokolade entschied, machten wir uns rundum zufrieden auf den Heimweg. Wir freuen uns schon auf das nächste Trainingsweekend mit unseren Freunden aus Adelboden und Steffisburg!

Von Helena Ott





Die versammelte Truppe am Sonntag nach dem letzten Training



RESTAURANT RÜTLI

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

ZUG

Vanilla Garden

Nach dem Nachtessen in Adelboden waren wir noch nicht alle müde und so machten wir uns zu einem kleinen Bar Trip auf.

Wir landeten in einem Holzgebäude, das von aussen sehr viel kleiner aussah, als es dann beim Eintreten wirklich schien. Die grosse Bar erstreckte sich über zwei Stockwerke. Alles war liebevoll mit Holz eingerichtet und gestaltet.

Die meisten bestellten etwas unspektakuläres, wie eine Cola, ein Rivella oder ein Bier. Nach einem kurzen Blick in die Getränkekarte entschied ich mich für den Vanilla Garden.

Die Serviererin freute sich sehr, dass sie mir diesen Drink bringen durfte. Die Anderen stellten sogleich Überlegungen auf, wieso dieser Drink wahrscheinlich so wenig getrunken wird. Ein grosses Gelächter brach aus sobald sie meinen Drink gesehen hatten. Nur weil er Petersilien beinhaltet!

Ich nahm meinen ganzen Mut zusammen und musste die Serviererin einfach nach dem Rezept fragen. Zum Glück hat sie es mir auf einen Zettel aufgeschrieben, so dass ich diesen Drink zu Hause mal wieder mischen kann. Ich kann euch nur sagen: „Ihr habt wirklich etwas verpasst!“ Dieser Drink ist erfrischend und belebend.

Falls ihr Lust bekommen habt ihn auch mal auszuprobieren:

- Eiswürfel

-4 Limettenstücke

-kleiner Strauss Petersilien

-Vanille Zucker nach belieben

-Angostura (*Angostura Bitter: Enzianwurzel, Bitterorange, Gewürznelken, Kardamom, Zimt*)

-mit Ginger Ale auffüllen

Grillplausch

Wenn man sich als Verein trifft, um zusammen etwas zu unternehmen, finde ich das sehr schön. Meine Freude hatte mich den ganzen Tag, bei der Arbeit, erfüllt. Als ich Feierabend hatte, konnte ich es kaum erwarten und habe nach dem Auto Ausschau gehalten, welches mich abholen sollte.

Leider sind wir beim Grillplausch immer eher wenige Menschen. Nichts desto trotz haben wir uns dieses Jahr auf den Weg zur Nollenhütte gemacht. Der schmalen Strasse gefolgt, hatten wir die Hütte erreicht.

Wir haben unsere Autos vor der Hütte parkiert und den Platz etwas erkundigt. Es war recht kalt und so haben wir uns noch einen Pullover übergestreift.

Wir waren alle gut ausgerüstet mit Essen, Getränke und Besteck. Die Grilladen hat jede Familie, wie jedes Jahr, selber mitgebracht. Da es ja genügend Platz auf dem Grill gab, konnten wir unsere Esswaren alle gemeinsam auf den Rost legen. Je nach dem was man dabei hatte, konnte man früher oder später mit dem Essen beginnen. Wir hatten natürlich auch an Salat gedacht. Bei dem Feuer, das wir entfacht hatten, rösteten wir später auch noch Brot um es mit den Grilladen zu geniessen.



Irgendwann im Verlauf des Abends kochten wir Wasser für ein Kaffee. Die Cupcakes von Karin, die es dazu gab, waren köstlich.

Wir hatten uns viel zu erzählen. Nach einiger Überzeugungsarbeit hatte uns Fredy mal wieder mit seinen tollen Zaubertricks beehrt.

Als es langsam eindunkelte machten wir uns wieder auf den Rückweg.

Fondueplausch

Wie jedes Jahr habe ich mich auf den Fondueplausch, in der Schulküche des Schulhauses Feldheim, eingestellt. Ich konnte es gar nicht erwarten wieder mit allen gemütlich zusammen zu sitzen und hatte mich bereits die ganze Woche darauf gefreut. Dieses Jahr wurden wir aber von Rolli nach Abtwil eingeladen, um unser Fondue-Abend bei ihm zu Hause zu veranstalten.

Da ich gearbeitet habe, machten wir uns etwas später, als vereinbart auf den Weg. Wir waren uns ganz sicher wo wir das Haus von Rolli finden würden. Gemeinsam wollten wir also den Hauseingang Nummer 21 ausfindig machen. Wir liefen die Häuser entlang und versuchten dabei die Nummern im Dunkeln zu entziffern. Zum Glück spendete uns ein Handy etwas Licht. Eingang Nummer 11, 13, 15... Es war doch Hauseingang Nummer 21, oder? Nach einigem hin und her sahen wir den „Froschkönig“ vor einem Eingang parkiert. Die Schlussfolgerung daraus lag auf der Hand, dies musste der Hauseingang sein, welchen wir gesucht hatten.

Als wir eintraten, sassen bereits alle gemütlich versammelt am Tisch und waren in ihre Gespräche vertieft. Nach der Begrüssungsrunde setzten wir uns auf die noch freien Plätze, die man für uns reserviert hatte. Bereits nach wenigen Worten spürten wir den Hunger. Wir bereiteten das Fondue in den Pfannen vor, nahmen uns alle einige Stücke Brot und begannen mit dem essen. Dazu tranken wir eine köstlich zubereitete Teemischung oder ein Glas Wein. Es hatte für jeden Geschmack etwas da.

Das Wohnzimmer war, mit Liebe zum Detail, dekoriert. Es hingen doch tatsächlich täuschend echte Eiszapfen von der Lampe, die an der Decke hing, herunter. Unsere Unterhaltungen waren abwechslungsreich. Wir hatten uns viele Geschichten zu erzählen und haben uns vom Arbeitstag berichtet.

So habe ich den Schmerz, den ich diesen Tag in meiner Schulter verspürte, beinahe vergessen. Irgendwie fühlte ich mich aber trotzdem nicht so fit und wurde immer müder und müder.

Eigentlich hatte ich nach einem strengen Arbeitstag auch nichts anderes erwartet. Kurze Zeit später verabschiedeten wir uns bei unseren Gastgebern und machten uns auf den Weg zu unseren Autos und nach Hause.

Ich möchte mich noch einmal bei Rolli und Trix für die tolle Gastfreundschaft und die Organisation bedanken.



WICKI'S

Chäsland

- 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

Impressum

Foto:

Lukas Schaubert
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. 8.0% MwSt,