

## Allgemeines

### Training:

### Erwachsene:

Jeden Montag und Donnerstag von 20:00 – 21:30 Uhr.

Dojo: Schulhaus Kirchmatt, 6300 Zug

Dojo Telefon: 041 711 76 45

### Anlässe:

06. März	Generalversammlung
18. Juni	Nationaler Ju-Jitsu Tag
08. Juli	Sommerpause
21. August	Trainingsbeginn
21. Dezember	Fondueplausch

# Vorwort



Hallo meine Lieben! Wie jedes Jahr habe ich an meinem Traum von weisser Weihnacht festgehalten. Leider ist der Schnee wieder etwas zu spät gekommen. Die Hoffnung stirbt bekanntlich zu Letzt, also wer weiss...

Ich hoffe Ihr hattet alle schöne Festtage mit euren Familien. Ins Jahr 2017 sind wir bis jetzt mit einigen Jiukas gestartet. Natürlich freue ich mich, wenn auch weiterhin viele sportbegeisterte unser Training besuchen.

In Zwischenzeit könnt ihr hier noch einige Rückblicke zum letzten Jahr lesen. Viel Vergnügen!

Alles Liebe Barbara Allenbach

## Nationaler Ju-Jitsu Tag

Lukas hatte sich als Fahrer bereit erklärt. Er nahm uns vor unserer Haustür mit einer Tüte Gipfeli in Empfang. Gestärkt durch die Gipfeli und voller Tatendrang machten sich Lukas, Papa und ich auf zum Nationalen Ju-Jitsu Tag. Elena wollte eigentlich auch mitkommen. Leider hatte sie eine kleine Unstimmigkeit mit ihrem Wecker. Ich hoffe du bist mir nicht böse... aber ich freue mich riesig wenn du dann nächstes Jahr wieder dabei bist und mit mir die Trainingseinheiten besuchst!!

Bevor wir überhaupt in die Sporthalle kamen, mussten wir uns einer Schlange von vortrefflichen Jiukas anstellen. Allem Anschein nach wir der Tag auch dieses Jahr wieder gut besucht. Beim warten haben wir einige bekannte Gesichter gesehen. An diesem Anlass nahmen auch einige unserer Freunde von Adelboden teil. Ich habe auch einige Teilnehmer von anderen Kursen wieder erkannt und einige kurze Worte gewechselt.

Umgezogen standen wir nun aufgestellt in eine Reihe bereit. Nach dem traditionellen Begrüssen und der offiziellen Begrüssung durch das Trainerteam konnte es endlich losgehen.

Schon ohne grosse Bewegung wurde uns ziemlich heiss, denn diese Halle war unglaublich stark geheizt. Mit vollem Eifer nahmen wir an den unterschiedlichen Trainingseinheiten teil. Es gab wie immer viele interessanten Trainings, die man besuchen konnte.

Spannende Würgetechniken und deren Weiterfolgen sind mir im speziellen in Erinnerung geblieben. Es ging nicht nur um Fertigkeit sondern auch um Schnelligkeit.

Auch die schnellen Messertechniken möchte ich so lange wie möglich im Gedächtniss behalten. Sehr wirkungsvolle und beeindruckende Stech- und Schneidetechniken hat uns der Kursleiter vorgeführt. Sie sahen alle unglaublich gut aus, waren aber nicht immer so einfach nachzumachen.

Hier musste man den Kopf wirklich beieinander haben. Stellt euch nur einmal vor es wären echte Messer gewesen mit denen wir diese Techniken absolviert hätten.

Sogar eine Aikido Trainingssequenz habe ich besucht. Ich hätte mir wirklich etwas Anderes darunter vorgestellt, denn wir hatten nur die ganze Stunde Waki-Gatame geübt. Mit Schmerzen in den Ellbogen wusste ich ganz bestimmt, dass Ju-Jitsu meine bevorzugte Sportart bleiben würde. Abgesehen von dieser Enttäuschung fand ich den Tag sehr lehrreich.

Zwischendurch haben wir uns natürlich auch mit einem Mittagessen gestärkt. Schon bald ging es dann auch schon wieder auf den Matten weiter. Wie jedes Jahr endete der Tag mit einem Bodenrandori. Es gab intensive oder lockere Kämpfe. Die Einen verbrachten die Zeit mit bitterem Kampf bis zum Ende, während die Anderen sich die Zeit liessen um einige Techniken miteinander zu üben oder sich gegenseitig Befreiungstechniken zu zeigen.

Nach einer verdienten Dusche führen wir wieder nach Hause. Zum Schluss natürlich noch einen herzlichen Dank an Lukas für die Hin- und Rückfahrt. Noch am selben Tag bekam er Fieber und musste die Trainings in der kommenden Woche ausfallen lassen.

An diesem Tag habe ich leider keine Fotos gemacht. Falls ihr trotzdem einige Schnappschüsse sehen wollt, dann schaut doch einmal in die Seite vom Schweizerischen Ju-Jitsu Verband oder kurz SJV hinein.

<https://www.flickr.com/photos/sjvfsj/albums/72157670298345615>

## Minigolf Sommerplausch

An unserem diesjährigen Sommerplausch hatten wir glück mit dem Wetter. Es war ein herrlich warmer Sommerabend. So trafen wir uns für unser letztes Training vor den Sommerferien nicht auf den Matten sondern auf dem Minigolfplatz.

Wir haben uns in Gruppen aufgestellt und nacheinander gespielt. Man sollte meinen wir kennen die Bahnen bereits gut, aber ein Funken glück gehört neben Können meiner Meinung nach auch zum Spiel. Neben dem Spielen haben wir uns auch die Zeit zum ausgelassenen Reden und herzhaftem Lachen genommen.

Nach unserer absolvierten Spielrunde, löschten wir unser Durst bei der kleinen Beiz am Ende der Minigolfbahn. Wir hörten laute Jubelschreie und Autogehupe, denn es war Fussball WM Zeit. Die Meisten von uns kümmerte das herzlich wenig. Gegenseitig hatten wir uns abwechslungsreiche Geschichten zu erzählen. Etwas später verabschiedetet wir uns und machten uns auf den Nachhauseweg.

Es lag nun eine lange trainingsfreie Zeit vor uns.

Das Ende des Minigolfplausch's war der Beginn der Sommerpause.



## RESTAURANT RÜTLI

---

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

---

## ZUG

## Ausflug zu unserem 25-jährigen Jubiläum

Unser Verein ist 25 Jahre alt geworden. Gebührend gefeiert haben wir dieses Jubiläum mit einem vielseitigen Ausflug nach Sörenberg.

Bei der Wanderung konnte ich an einigen interessanten Gesprächen teilhaben. Wie eigentlich immer wenn wir als Gruppe zusammenkommen geht uns der Gesprächsstoff über Trainingseinheiten, Beruf, Freizeit, Pläne, Träume bla.. bla.. bla.. nicht aus.

Wir hielten bei einem wunderschönen Moor wo uns Julia einige interessante Fakten über Hoch- und Tiefmoore erzählte.

Unsere Wanderung führte uns weiter durch den Wald und rutschige Hänge hinunter. Hier war definitiv gutets Schuhwerk von grossem Vorteil. Einige sind beinahe gestürzt, aber es ist niemand ernsthaft auf die Nase gefallen.

Nun hatten wir uns eine Trinkpause im kleinen Restaurant wirklich mehr als verdient.

Kurze Zeit später machten wir uns gestärkt zu der Älplerchilbi weiter. Hier konnten wir unsere Talente auf die eine oder andere Art beweisen. In Gruppen absolvierten wir diese Chilbi.

Gestartet haben wir mit einem Schönheitswettbewerb für unsere Kühe. Wir haben nenbei auch Butter hergestellt und dekoriert.



Unser Tiemgeist wurde weiter gevordert beim Sägen, Geschicklichkeitsspielen und Armbrustschiessen.



Zum Abschluss haben wir noch ein Schubkarrenrennen durchgeführt.



Den Abend liessen wir bei einem schmackhaften Abendessen so langsam ausklingen. Ich war ziemlich müde am Abend, aber es war dennoch ein sehr schöner Tag.



## Trainingsweekend Adelboden 24./25. September 2016

Charlys Werbeaktion half wenig. Die meisten hatten den Termin schon verplant oder mussten - wie Barbara - arbeiten. Als auch Damian wegen der Grippe ausfiel, waren wir noch zu dritt: Charly, Urs und Lukas.

Wir schafften es pünktlich - inklusive Kaffeepause und gestärkt mit einem Gipfeli - um 10 Uhr auf die Tatami. Unter die insgesamt 20 Jiukas aus Adelboden, Steffisburg und Zug hatten sich auch zwei 'auswärtige' Gäste gemischt.



In sechs interessanten und abwechslungsreichen Trainingsblöcken übten wir verschiedene Techniken:

Beat: Würgeabwehren

Fränzi: Uno Spiel mit verschiedenen Angriffen

Erich: Ein Angriff kommt selten allein

Beni: Schneller sein als sein Schatten (oder so ähnlich)

Charly: Schionage in allen Lebenslagen

Urs: Yubi Waza (Finger Techniken)

Für's Mittagessen hatten die Adelbodner ein super feines Buffet vorbereitet. Diverser Fingerfood - Gemüse, Fleisch und Käse - mit gluschtigen Saucen und frisch gebackenem Zopf. Gummibärli à Discretion, Maggies gebrannte Mandeln, der feine Sven Epiney Schoggikuchen oder Trixs Marroni Kuchen liessen keine Wünsche offen.

Mit reichlich beladenen Tellern machten wir es uns draussen an der Sonne bequem, schmatzten und schwatzten und genossen die herrliche Aussicht in die Berge.

Bei deren Anblick wurde uns jedoch auch etwas mulmig: Für den Nachmittag war ein Mountain Bike Event geplant und wir rätselten welchen Abhang wir uns wohl hinunterstürzen würden.

Die schlimmsten Befürchtungen sollten sich zum Glück nicht bewahrheiten. Der Mountain Bike Plausch fand auf dem topfebenen Pausenplatz des Sekundarschulhauses statt. In drei Gruppen 'kämpften' wir um die Wette, wer schneller um Hindernisse fährt, mehr Schnaps transportiert oder den Gegner zum Absteigen zwingt. Es war lustig und spannend bis zum Schluss.

Trotz Malus, Pech und Rückstand verhalf Joker Beni dem Team Ladina schliesslich zum Sieg. Yeah - we did it!



Nach einem Slow-Down Apéro ging der Tag bei einem gemütlichen Nachtessen und anschliessendem Digestive ehrenvoll zu Ende. (Auch die zweite Befürchtung blieb uns erspart: wir mussten nicht Singen).

Nebst all den interessanten Trainings und dem plauschigen Veloevent wird vor allem auch Trixs feiner Marronikuchen in Erinnerung bleiben.

Einen ganz lieben Dank allen, die bei der Organisation mitgeholfen haben und auch den Trainern für ihr Engagement.

Das nächste Trainingsweekend findet 2017 in Zug statt. Wir freuen uns euch wieder zu sehen.

Mit liebem Gruss und Kiai,

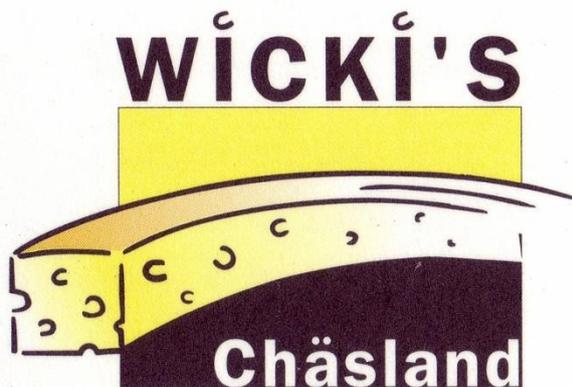
Lukas

## Besuch vom Samichlaus

Wie jedes Jahr haben wir unser Training etwas früher beendet als gewöhnlich, denn es fand unser berühmter Samichlaus Plausch statt.

Nach dem schnellen Duschen und Umziehen haben wir uns um den Tisch in der Männergarderobe versammelt. An einem Tag wie heute, möchte niemand gerne der oder die Letzte sein. So hat man nämlich noch genügend Auswahl von den Leckereien.

Es stand eine Getränkeauswahl bereit. Natürlich haben auch die Samichlaus Special's wie Weihnachtskekse, Lebkuchen, Schokolade und Nüsse nicht gefehlt.



**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

## Fondueplausch

Der alljährliche Fondueplausch fand dieses Jahr bei uns zu Hause statt. Da ich frei hatte, konnte ich über den Tag verteilt so einiges vorbereiten. Der gedeckte und dekorierte Tisch, wie auch das Apéro war für die Gäste bereit.

So langsam trudelten sie ein. Nach angeregten Begrüssungen und schon den ein oder anderen interessanten Gesprächen, setzten wir uns an den Tisch.

An dieser Stelle ein grosses Dankeschön an Fredy für sein berühmtes und sehr feines Fondue! Natürlich assen wir alle etwas zu viel, aber es lohnte sich dennoch sehr. Uns ging der Gesprächsstoff nicht aus und wir hatten in unerschiedlichen Grüppchen viel zu bereden, zu erzählen, zu lachen...

Wer hätte gedacht, dass nach so einem Essen noch immer ein kleiner Platz für den Nachtsch in unseren Bäuchen frei bleibt. Einen herzlichen Dank an Lydia für ihren superfeinen Orangensalat und ebenfalls auch an Lukas für seine leckeren Brownies.

Einige mussten bereits früher nach Hause gehen. Wir Anderen plauderten weiter bis schlussendlich alle nach Hause mussten.

Ich danke euch für den wunderschönen und gemütlichen Abend bei uns zu Hause.

# Impressum

**Foto:**  
Lukas Schaubert

**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