

## 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 im Jahr 2019 :

07. Januar	Erstes Training im neuen Jahr
3. März - 9. März	Trainingswoche in Mürren
18. März	Generalversammlung 2019
30. Juni	Nationaler Ju-Jitsu Day
04. Juli	Sommerplausch
06. Juli	Beginn unserer Sommerpause

# Vorwort



Hallo meine Lieben!

Es ist schon bald nicht mehr wahr, dass ich doch noch eine Ausgabe zu Ende geschrieben habe. Meine Entschuldigungen möchtet ihr sicher nicht hören, deshalb belasse ich es dabei...

So schicke ich euch meine Zeilen mit leichter Verspätung. Auf diesem Weg möchte ich euch zu einem Rückblick ins Jahr 2018 einladen. Für das zukünftige 2019 wünsche ich uns allen viel Freude und Motivation auf den Matten und tolle Momente neben dem Training.

Bis bald...

Als erstes entführe ich euch etwas weiter zurück. Ich habe euch noch nicht von meinen Erfahrungen bei der Trainingswoche in Mürren im letzten Jahr erzählt. Dieses Jahr konnte ich leider nicht dabei sein, aber mit dem Lesen dieser Zeilen erwachen meine vielen Erinnerungen an diese schöne Woche wieder.

## Trainingswoche in Mürren 2017

Ich habe über die Jahre schon sehr viel Tolles von der Trainingswoche in Mürren gehört. Aus diesem Grund konnte ich es kaum erwarten einmal selber dabei zu sein. Dieses Jahr war es endlich so weit. Da mich niemand aus unserem Club begleiten wollte oder konnte nahm ich den Weg nach Mürren alleine auf mich.



Nach der Fahrt mit Bus, Zug, Luftseilbahn, Regionalbahn und einem kleinen Fussmarsch durch den Schnee kam ich endlich im Sportchalet von Mürren an. Beim öffnen der Tür vom Sportchalet freute ich mich sehr auf mein bevorstehendes Abendteuer. Bereits beim betreten der Türschwelle blickte ich in bekannte Gesichter von unseren Freunden aus Adelboden und Steffisburg. Jetzt war ich mir absolut sicher, dass eine unvergessliche Woche vor mir stand.

Als alle SportteilnehmerInnen nach und nach eintrudelten stand die offizielle Begrüssung an. Schnell wurde mir bewusst, dass sich die meisten bereits seit Jahren kannten, doch ich wurde von ihnen herzlich empfangen. Danach konnten wir unsere Zimmer beziehen. Ich teilte mir ein Zimmer mit Nina, welche auch zum ersten Mal an dieser Trainingswoche teilnahm. Wir konnten es beide kaum erwarten uns in dieses Abenteuer zu stürzen.

Nach dem gemeinsamen Abendessen schloss ich mich einer Gruppe an, die einen kleinen Besuch in die Dorfbeiz unternahm. So kam ich bereits am ersten Abend zum berühmten „Fuchsbisi“. Dabei handelt es sich um ein köstlich gemischtes Getränk.

Wir fingen alle zu raten an, aber die Zutaten blieben uns dennoch verborgen. Laut dem Besitzer der Dorfbeiz ist dieses Getränk nach einem strikten Geheimrezept zusammengemischt. Es zählt jedoch immer noch zu der Tradition bei einem Besuch in Mürren dieses Getränk zu kosten.

Nach einer unruhigen Nacht mit sehr wenig Schlaf trafen wir uns alle beim Frühstücksbuffet. Ein Blick in die Gesichter der Anderen verriet mir, dass nur Nina und ich nicht so eine erholsame Nacht hatten. Die Teilnehmer mit der jahrelangen Erfahrung auf und neben den Matten in Mürren weiten uns in ihr kleines Geheimnis für einen erholsamen Schlaf ein. Der Trick dabei war es lediglich das Fenster einen spaltbreit zu öffnen während der Nacht. Die Zimmer waren recht klein und dermassen überhitzt, dass es sonst kaum zum aushalten war. Die Hitze riss uns immer wieder aus dem Schlaf.

Mit diesem Wissen konnten die nächsten Nächte nur noch besser verlaufen. Jetzt waren die meisten doch sehr neugierig was ich denn für eine bin. Sie wollten auch wissen wer sonst noch mit mir im Club trainiert. Es war sehr interessant uns gegenseitig etwas besser kennenzulernen. Bei diesen tollen Menschen fühlte ich mich auf der Stelle sehr wohl. Alle meine vorgängigen Bedenken wurden auf einen Schlag weggefegt. Schnell hatte ich Anschluss gefunden.

Die verschiedenen Trainer konnten mit ihren unterschiedlichen Stärken punkten. So nahmen wir an abwechslungsreichen Trainingseinheiten teil. Neben Techniken mit Faustschlägen und Fusstritten trainierten wir auch mit Messer, Pistole und Stöcke. Natürlich standen auch Kata und Wurfschule täglich auf unserem Programm. Mit oder ohne Kimonooberteil fand man sich immer wieder einer anderen Person gegenüber. Ich werde euch nicht jedes Training detailliert beschreiben, da ich finde man sollte dabei gewesen sein.

Zur Erholung am Abend haben wir einen Besuch im Sprudelbad unternommen, in der Sauna etwas geschwitzt oder uns gemütlich im Aufenthaltsraum zusammengefunden.

Wir haben miteinander verschiedene Spiele gespielt, gemeinsam gelacht, viel geredet und uns gegenseitig etwas aufgezogen. In meinen Augen hatte diese Woche alles was man braucht um zu trainieren, neues zu lernen und etwas abzuschalten. Nach dieser Woche war ich ziemlich ausgepowert aber sehr glücklich eine solche Zeit erlebt zu haben. Für den Rückweg hatte ich sogar ein Taxi und so noch mehr angenehme Unterhaltung durch die Mitfahrer.

Hoffentlich konnte ich einige von euch überzeugen mich doch einmal nach Mürren zu begleiten. Zur Info: Man muss auch nicht die ganze Woche kommen oder an jedem Training teilnehmen! Alle Teilnehmer haben selber in der Hand wie intensiv sie trainieren möchten. Während den lustigen Spielabenden habe ich neue Freundschaften geschlossen. Diese Auszeit in Mürren mit allen neuen Erfahrungen wird noch lange in meiner Erinnerung bleiben.



Wieder im 2018 angekommen führt die Zeitreise weiter. Mit abwechslungsreichen Trainingseinheiten und unterschiedlichen Menschen haben wir den diesjährigen Nationalen Ju-Jitsu Day verbracht. Ich habe sogar einige neu gewonnene Freunde aus der Trainingswoche in Mürren getroffen.

## Nationaler Ju-Jitsu Day Bern

Als wir nach unserer Autofahrt in Bern angekommen sind, haben wir uns soeben beim Empfang angemeldet. Nachdem wir uns umgezogen haben, hatten wir noch etwas Zeit um das Programm zu studieren. Wie jedes Jahr standen auch dieses Jahr wieder viele hochqualifizierte Trainer auf der Liste. Die Auswahl war nicht ganz einfach zu treffen, da viele unterschiedliche Trainingseinheiten zur Auswahl standen. Es gelang uns schlussendlich uns für einzelne Trainings zu entscheiden. Auf den unterschiedlichen Mattenfeldern haben wir uns mit voller Begeisterung für die Trainings eingefunden.



Nach einer Stärkung am Mittag und einer kleinen Pause haben wir voller Elan unser Training wieder aufgenommen. Wie jedes Jahr bildete das Randori der krönende Abschluss für diesen Tag. Es erstaunt mich immer wieder wie viel Energie doch noch in mir steckt nach einem Tag vollem Einsatz auf den Matten.

Dieses Jahr gab es sogar einen professionellen Fotografen bei dem man Bilder machen konnte. Es hatte ganz viele Schilder auf denen witzige Sprüche, Logos oder Kommentare abgebildet waren. Unser Schnappschuss sieht ihr gleich unten. Die Bilder von den anderen TeilnehmerInnen am Nationalen Ju-Jitsu Day könnt ihr auf der Seite des Schweizerischen Judo und Ju-Jitsu Verbandes anschauen.



## Sommerplausch

Am diesjährigen Sommerplausch stand wie meistens unser kleines Minigolfturnier auf dem Programm. Die Gruppen waren bereits eingeteilt und wir wollten gerade mit unserem Spiel beginnen. Beim Betreten der ersten Bahn fing es langsam mit leichtem Regen an. Aus diesen kleinen Tropfen entstand sehr schnell ein starker Regen. Die Kämpfer unter uns, die mit guter Regenkleidung ausgestattet waren, zogen das Spiel wie geplant durch. Wir anderen machten es uns gemütlich. Wir bestellten uns etwas zu trinken, plauderten und lachten zusammen. Ich war sehr froh im trocken zu sitzen. Mit starkem Kopfschütteln beobachtete ich die Verrückten, die bei diesem scheusslichen Regen noch spielten. Meine Aufmerksamkeit lenkte mich zurück zu den anderen am Tisch. Fredy fragte kurzerhand beim Besitzer nach Spielkarten und zauberte für uns einige Kartentricks. In der Zwischenzeit hatten die unermüdlichen Kämpfer ihre Spielrunde beendet und leisteten uns Gesellschaft. Die Zeit verging dieses Jahr mehr mit trinken, reden, lachen und zaubern an Stelle vom spielen. So hoffen wir doch auf besseres Wetter für das nächste Jahr.

**Zeno's**  
Restaurant Rütli

Auszeichnung «Goldener Fisch»

Spezialitäten - Restaurant  
Säli / Sonnenterrasse



Zeno Friedli  
Aegeristrasse 58  
6300 Zug

041 710 31 50  
info@zenos.ch  
www.zenos.ch

## Ju~Jitsu Weekend in Steffisburg

Wir hatten uns alle beim Treffpunkt versammelt und fuhren sogleich mit zwei Autos los. Dieses Jahr führte uns das Weekend wieder einmal zu unseren Freunden nach Steffisburg. Während der Fahrt hatten wir wieder einmal die Gelegenheit uns etwas auszutauschen.

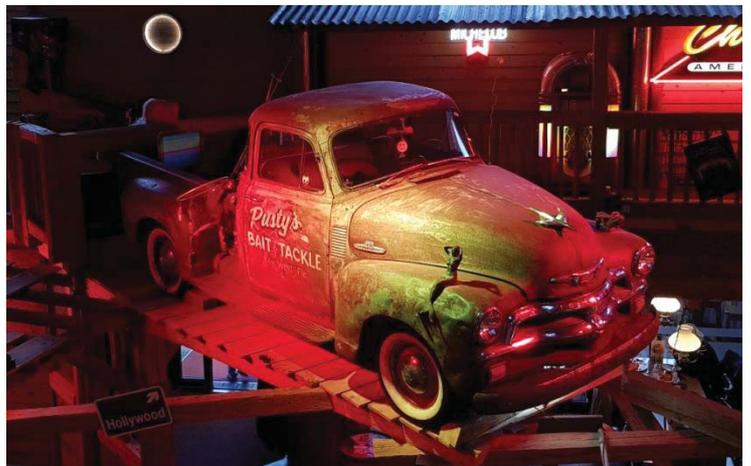
Nach einer kleinen Trinkpause bezogen wir auch schon unsere Zimmer. Kaum angekommen ging es auch bereits wieder weiter zu der Trainingshalle. Nach dem kurzen Begrüssen zogen wir uns um und standen voller Vorfreude auf den Matten.

Dieses Jahr habe ich viele neue Abfolgerungen, Möglichkeiten und Techniken gesehen, die wir auf unterschiedlichen Wegen ausgeführt haben. Schliesslich muss der Kopf auch dabei sein.

Der Morgen verging wie im Flug. Schon stand die Mittagspause an. Ein abwechslungsreiches Buffet erwartet uns bereits vor der Halle. Nach dieser Stärkung ging es voller Elan weiter.

Das Spannende an solchen Tagen finde ich nicht nur die Abwechslung durch mehrere Trainer sonder auch die Freiheit mit Anderen zu trainieren oder etwas zu probieren.

Nach einer verdienten Dusche fuhren wir zur Bowlinghalle. So einen spektakulären und eindrucklichen Ort habe ich schon lange nicht mehr gesehen. Die ganze Innenausrichtung erinnerte an einen Saloon aus einem Westernfilm. Sogar ein Auto und ein Motorrad im Steampunklook fand man auf kleinen Podesten ausgestellt. Ich war so beeindruckt von all diesen wundervollen Dingen die ich hier entdecken konnte.



Schnell holte ich mir ein Paar passender Schuhe, da die Anderen bereits alle so weit waren. Nachdem wir zwei Runden gespielt hatten, machten wir uns nach Tun auf.

In einem gemütlichen Restaurant haben wir ganz unterschiedliche Menus bestellt. Neben der normalen Speisekarte konnte man auch Herbstmenüs bestellen.

Da sich eine grosse Gruppe um die Tische versammelt hatte, konnte man sich bei Interesse mit unterschiedlichen Leuten unterhalten. Kurze, lange, ungezwungene, tiefgründige, verspielte und interessante Gespräche wurden geführt. Nach diesem langen Abendessen machten wir uns wieder auf den Rückweg zu unserem Hotel.

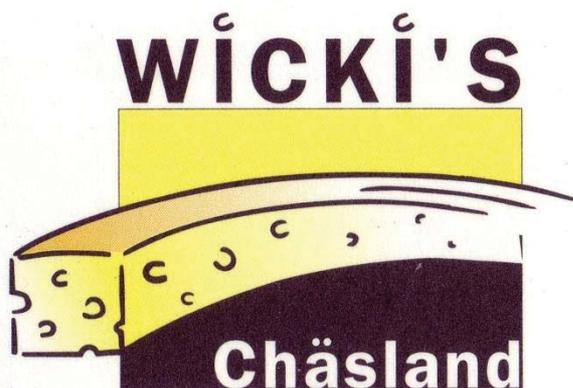
Im Eingangsbereich tranken wir noch einen Tee und führten weitere Gespräche. Ziemlich müde gingen wir alle schlafen.

Der erste Treffpunkt am nächsten Morgen war das Frühstücksbuffet. Nach dieser Stärkung trafen wir uns wieder in der Trainingshalle. Wie im Flug vergingen auch die übrigen Trainingsstunden. Nach einer kleinen Stärkung am Mittag und der herzlichen Verabschiedung fuhren wir auch schon wieder zurück. Mit einem kleinen Zwischenaufenthalt und einem Getränk oder Dessert verköstigt trafen wir nun wieder bei unserem Treffpunkt ein. Einmal mehr war es ein sehr spannendes, tolles und abwechslungsreiches Wochenende.



## Fondueplausch

Am Nachmittag habe ich etwas Kleines zum Apéro vorbereitet. Der Fondueplausch fand dieses Jahr bei Helena statt. Gemütlich haben wir uns bei Ihr im Wohnzimmer versammelt. Schon bald war das Fondue zum Verzehr bereit. Wie immer wenn wir uns alle versammeln haben wir viel zusammen geplaudert, gelacht und uns gegenseitig etwas gestichelt. Ich habe gar nicht bemerkt wie schnell die Zeit verging bis die Ersten sich bereits auf den Nachhauseweg begaben. Die Gelegenheit mich zu bedanken möchte ich natürlich nicht verpassen. An dieser Stelle danke ich von Herzen Helen für die Einladung zum Fondueplausch und der Organisation des Abends. Fredy hat uns wie jedes Jahr mit seinem leckeren Fondue versorgt, deshalb auch ein grosses Dankeschön an dich Fredy. Für die köstliche Dessertvielfalt danke ich Lukas und Nils von Herzen. Leider kann ich über diesen Abend nicht viel erzählen, da er wie im Flug vorbeigezogen ist.



**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:**

Barbara Allenbach  
Schweizer Judo und Ju-Jitsu Verein  
Charly Allenbach  
Ju-Jitsu Club Steffisburg

**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. MwSt