



Ausgabe 2023

## Allgemeines

### **Training:**

### **Erwachsene:**

Vorübergehend jeden Montag von 20:00 – 21:30 Uhr.

Dojo: Schulhaus Kirchmatt, 6300 Zug

Dojo Telefon: 041 711 76 45

# Vorwort



Liebe Jiukas

Im Vergleich zum Vorjahr war wieder einiges los.

Dieses Jahr durften wir ein Ju-Jitsu Wochenende in Zug durchführen. Es ist schön die Freundschaften zu unseren Sportkameraden auch über die Grenze hinaus zu pflegen. Wer noch nie dabei war dem würde ich ein solches Wochenende unbedingt empfehlen.

## Judo & Ju-Jitsu Day

Am Samstag 17. Juni wurde der diesjährige Judo & Ju-Jitsu Day durchgeführt. Da an diesem Tag ebenfalls ein Leichtathletik Turnier und ein Konzert stattfand, waren die Parkplätze sehr rar. Somit entschieden wir uns für die Zugfahrt nach Bern. Die ÖV Fahrer unter euch wissen das die Strecke einiges an Zeit in Anspruch nimmt. Dementsprechend mussten wir schon früh los.

Dieses Jahr schien mir alles etwas chaotisch. Ob es nun an einer anderen Organisation oder dem Trubel rundherum geschuldet war weiss ich nicht. Es spielt aber keine Rolle, da dies nicht unser erster Ju-Jitsu Day ist, waren wir gut vorbereitet.

Dieses Jahr haben die Organisatoren die Halle in sechs Felder geteilt. Ein Feld war für Kinder & Jugendliche reserviert. In einem anderen Feld konnten sich die Kämpfer gegenseitig etwas beweisen. Dieser Tag war durch Judo geprägt und somit war nur noch ein Feld für reines Ju-Jitsu frei. Immerhin mussten wir so nicht unser Mattenfeld wechseln. Dadurch schufen wir uns kleine Trinkpausen zwischen den Trainingslektionen.

Obwohl wir einige bekannte Gesichter gesehen haben, trainierten wir den ganzen Tag gemeinsam. Sehr schnell war mein Gesicht feuerrot und das nicht nur wegen der heissen Halle. Neben unserem Körper haben wir auch den Geist sehr gebraucht. Ganz speziell bleibt mir das eine Training mit den vielen, vielen, vielen Abfolgerungen im Kopf. Ich bringe nicht mehr die ganze Reihenfolge hin, aber sie hat dennoch sehr Spass gemacht. Am Abend konnte ich meine Oberschenkel vom ständigen an den Bodenführen und anschliessendem aufstehen spüren.

Nach einem anstrengenden Tag und einer kühlen Dusche traten wir den Heimweg an. Da die Retourreise ebenfalls einiges an Zeit in Anspruch nahm, waren wir etwas spät zu Hause.

Vermutlich wiederhole ich mich immer wieder, aber ich muss es dennoch sagen... kommt doch nächstes Jahr auch mit!

Wer weiss vielleicht sind nächstes Jahr mehr von unserem Verein am Nationalen Ju-Jitsu Tag vertreten.

Für mich ist es immer ein anstrengender und langer Tag, aber er lohnt sich dennoch sehr.

Man gewinnt tolle Einblicke in andere Trainingsstyle und begegnet auch bereits bekannten Techniken. Es sind immer viele Menschen anwesend, aber man hat trotzdem mehr Platz als in unserem Dojo. Ihr werdet überrascht wen ihr dort alles antrefft.

Falls ich euch das noch nicht genug schmackhaft gemacht habe, waren dieses Jahr auch noch Kurse neben dem Tatami.

Origami und Kaligraphie wurden in separaten Räumen angeboten.



## Ju-Jitsu Weekend in Zug

Dieses Jahr war wieder ein Ju-Jitsu Trainingswochenende in Zug.

Da ich am Samstag gearbeitet habe, kann ich leider nicht über die Trainings sprechen. Beim Abendessen konnte ich aber das eine oder andere von der Zeit auf den Matten aufschnappen. Die meisten Gesichter sahen müde, aber sehr zufrieden aus. Bevor wir jedoch unsere Abendessen auf der Terrasse geniessen konnten, stand noch eine Aktivität auf dem Plan.

Wir haben uns gegen den frühen Abend beim Schützenhaus in Steinhausen getroffen. Nach einem kleinen Plausch beim Apéro ging es bereits in kleinen Gruppen los. Einige Schützenvereinsmitglieder haben uns gezeigt auf was es beim Armbrustschiessen ankommt.

Nach einigen Probeschüssen fand natürlich auch ein kleines Turnier statt. Bei den einen oder anderen Anwesenden wurde erneut der Kampfgeist geweckt. Die Rangliste wurde nicht von allen akzeptiert und es ging in die zweite Runde. Herzlichen Dank an Remo für die Organisation von dieser spannenden Aktivität.

Nach einem wohlverdienten Abendessen machte sich jeder auf den Heimweg.

Am Sonntag trafen wir uns zu einer erneuten Trainingslektion. Bis am Mittag waren wir mit verschiedenen Techniken beschäftigt. Es ist spannend auch mal mit Jiukas, die nicht in unserem Verein sind zu trainieren.

Nach einer kurzen Stärkung mit Getränk, Gipfeli und Kuchen luden wir auch schon die Matten ein. Nach einer kurzen Fahrt zum Dojo wurden sämtliche Matten wieder aus den Autos ausgeladen. Alle an ihrem richtigen Platz wurden sie noch gereinigt.

Ich bin schon gespannt was das nächste Trainingswochenende zu bieten hat.



# 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

## Racletteplausch

Herzlichen Dank an unsere Gastgeberin Helena, die den diesjährigen Racletteplausch bei sich zu Hause durchführte.

Wir wurden bereits gespannt von ihnen kleinen empfangen. Die eine oder andere Person wurde von ihnen recht in Beschlag genommen. Wer von euch hat die Gewürzgurke am Weihnachtsbaum gefunden? Herzlichen Glückwunsch, die soll dir Glück im 2024 bringen.

Die beiden Tische waren grosszügig gedeckt mit vielen leckeren Beilagen zum Käse. An dieser Stelle danke ich von Herzen Fredy für die Raclettespende und die liebevolle Zubereitung von seinem herzhaften Raclette.

So viele tolle Gespräche wurden an diesem Abend geführt. Das Esszimmer wurde immer wieder mit herzhaften Lachern gefüllt.

Das Essen wurde mit einem leckeren Fruchtsalat abgerundet.

Allmählich wurden die Stimmen weniger, da die meisten sehr müde wurden. So neigte sich ein sehr gemütlicher Abend dem Ende zu.



**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**



## Aktive Mitglieder

Allenbach Barbara  
Allenbach Charly  
Bertrand Gilles  
Etter Nils  
Forsell Henric  
Franzen Julia  
Gaevaya-Forsell Polina  
Gayme Ronan  
Lüthi Urs  
Medjeral Nenad  
Ott Helena  
Schauber Lukas  
Wicki Fredy  
Wollner Zoltan  
Zberg Remo

# Impressum

## Foto:

Charly  
Lukas

**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