

# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

---



## Themen:

- ZSJM
- Rigi Open
- German Open
- Herbstsportwoche
- Lözärner Göp
- Clubmeisterschaft 2011
- U21 Weltmeisterschaft
- Helfer-, TK- und Vorstandssessen
- Clubmeisterschaft 2012
- Generalversammlung 2012
- Turnierwochenende 2012
- Vorstandsmitglieder gesucht
- Termine
- Verschiedenes



Wir wünschen euch ein gesundes, sportliches, erfolgreiches und unfallfreies neues Jahr.



# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

## Zentralschweizer Judo Meisterschaft 2011

Am Sonntag, 04. September 2011, fand in Horw die Zentralschweizer Einzelmeisterschaft statt. Der JC Emmenbrücke war mit mehreren Clubmitgliedern vertreten. Am Richtertisch arbeiteten Stefanie Schmidiger und Seline Hagmann mit. Claudia Birrer und Marcel Wallimann halfen beim Wiegen und fünf Jungs kämpften aktiv an der Meisterschaft mit.

Wir gratulieren Pascal Gasser und Pascal Dellagiacomma zu ihrer Silbermedaille in ihrer Kategorie, sowie Tim Schwingruber und Lukas Bitzi zum 3. Rang. Ebenfalls gekämpft hat Jan Gasser. Lisbeth Lötcher und André Gasser waren die Coachs.



**Herren U17, bis 66 kg**

1	Gabriel Gehrig	Fuji-San Baar
2	Andrea Thamkanha	JJJC Horw
3	Lukas Bitzi	JC Emmenbrücke
3	Tim Schwingruber	JC Emmenbrücke



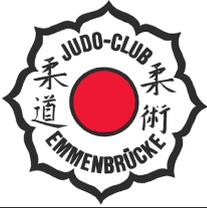
**Herren U17, plus 73 kg**

1	Flurin Gamma	shin do kann Luzern
2	Pascal Gasser	JC Emmenbrücke
3	Faris Bergner	JJJC Sursee



**Herren U20, bis 90 kg**

1	Sandro Zemp	JJJC Sursee
2	Pascal Dellagiacomma	JC Emmenbrücke
3	Livio Furrer	JJJC Horw



# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

## Mannschaftswertung

1	JJC Sursee	166
2	JJC Horw	145
3	BC Dojo Mahari Kriens	111
4	JS Fuji San Baar	91
5	JJC Ebikon	68
6	Shin do kan Luzern	42
7	JC Gütsch	39
8	<b>JC Emmenbrücke</b>	<b>22</b>
9	BSV Udligenswil	8
10	JJC Hochdorf	5



## German Open in Hanau (D)



Nach zwei gewonnenen Kämpfen schafften es Florian & Mathias Bachmann heute ins U21 Final am German Open 2011 und konnten auch den Finalkampf gegen Belgien für sich entscheiden.

Ihr letztes Turnier begann mit einer Begegnung gegen ein eher unerfahrenes Team aus Deutschland. Bachmann/Bachmann bemerkte bereits im ersten Kampf, dass obwohl mit nicht optimaler Wettkampfvorbereitung, einiges drinnen lag. Die Deutschen unterlagen unserem Schweizer Team mit 18 Punkten. Weiter in die nächste Runde. Als nächstes stand Florian & Mathias ebenfalls ein Team aus Deutschland gegenüber. Jedoch war es das deutsche U21 Nummer 1-Team. Als

Bachmann/Bachmann in der Serie A wegen Unklarheiten in den Angriffen unterlagen, musste etwas geändert werden. Schnell war das deutsche Team aufgeholt und überholt. Auch der

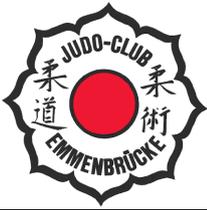
zweite Kampf ging an unser Schweizer Team. Ab in die letzte Runde. Florian & Mathias standen einem belgischen Team im Final gegenüber. Bis in die Serie B war Gleichstand und unser Team musste aufdrehen. Mit kraftvollen Techniken und Ausdruck konnten sie die Jury auf ihre Seite ziehen und den Kampf mit 1.5 Punkten Vorsprung gewinnen. 1. Platz für Florian & Mathias Bachmann am German Open 2011, Kategorie U21.

In 40 Tagen werden Bachmann/Bachmann in Belgien auf der Matte stehen. Das German Open gibt ihnen eine gewisse Sicherheit und bestätigte, dass die Form stimmt. 40 Tage bleiben ihnen noch, um die letzten Details zu korrigieren und noch einmal richtig im Tempo zu arbeiten.

## Rangliste U21 m

	Name	Lang
1	<b>Florian Bachmann</b> <b>Mathias Bachmann</b>	SUI
2	Bogdan Semionov Gevik Khetchumyan Vlaamse	BEL
3	Pattrik Helmreich Alessandro Schober	GER
4	Zan Obranic Jure Zabje	SLO
5	Brian Frowijn Kevin Frowijn	NED
5	Markus Matschke Luca Marchl	GER
7	Philipp Rastatter Manuel Müller	GER
7	Nicolas Salchow Hannes Lekat	GER

**Wir gratulieren euch zur Gold-Medaille!**



## Rigi Open

17. September 2011

# 10. RIGI OPEN



## SILBERMEDAILLE FÜR FLORIAN UND MATHIAS...

In einem packenden Finalkampf unterlagen Florian und Mathias nur knapp den Siegern aus Udligenswil

Bereits zum 10. Mal fand am 17. September 2011 in Udligenswil das Rigi-Open statt. Seit mehreren Jahren nehmen an diesem Turnier auch Paare aus Deutschland und Österreich teil.

Wie jedes Jahr startete zuerst die Kategorie U14. Es waren total 10 Paare, die in zwei Gruppen eingeteilt wurden U14 Knaben und U14 Mädchen/Mixed. Bereits die kleinsten boten schon interessante Begegnungen. Anschliessend war die Kategorie U18 an der Reihe. Schliesslich kamen auch noch die „Grossen“ an die Reihe. Die Kämpfe waren auf hohem Niveau und es wurde den Gegnern nichts geschenkt.

Bevor die Finalkämpfe begannen, gab es eine actiongeladene Vorführung der Supa Smash Brothers. Das war eine Mischung aus Tanz und verschiedenen asiatischen Wettkampfformen mit musikalischem Hintergrund.

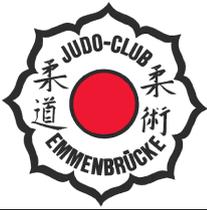
Dann begannen die vier Finalkämpfe. Die Spannung nahm von Begegnung zu Begegnung zu und endete mit dem knappen Sieg von Peter Rigert und André Schwery von Udligenswil gegen unser Team. Nach den Siegerehrungen bekamen auch die jüngsten Teilnehmer (gerade mal 9 Jahre alt) einen Spezialpreis.

Es war einmal mehr ein gelungenes Turnier.



### Bachmann's in Action...

Florian und Mathias hatten total 4 Begegnungen. Sie steigerten sich von Kampf zu Kampf und mussten sich am Schluss im Final nur knapp geschlagen geben. Herzliche Gratulation zu den Silbermedaillen.



## RIGI OPEN 2011 Ju Jitsu Duo System

### Rangliste

#### Kategorie Elite

---

1. Rang	Rigert Peter / Schwery André	BSV Udligenswil
2. Rang	Bachmann Florian / Bachmann Mathias	JC Emmenbrücke
3. Rang	Erni Alexandra / Erni Antonia	JJC Kiai Cham
3. Rang	Becirovic Mirnesa / Becirovic Mirneta	AUT

#### Kategorie U18

---

1. Rang	Bleyer Phillipe / Blazicevic Anika	AUT
2. Rang	Bichler Nikolaus / Vosta Sebastian	AUT
3. Rang	Fischer Franziska / Siegl Nicole	AUT
3. Rang	Jungwirth Sandra / Zeller Bianca	AUT
5. Rang	Amstutz Patricia / Tanner Joana	BSV Udligenswil
6. Rang	Amstutz Corina / Eichmann Christian	BSV Udligenswil
7. Rang	Galliker Michelle / Seiler Lara	BSV Udligenswil

#### Kategorie U14 Mädchen Mixed

---

1. Rang	Horak Johannes / Hekele Sara	AUT
2. Rang	Sharaf Rania / Eickershoff Marlene	GER
3. Rang	Biehl Ricarda / Rezek Viktoria	AUT
4. Rang	Jarosch Jessica / Warth Nadja	GER
5. Rang	Mächler Lorin / Heer Jessica	BC Dojo Mahari Kriens

#### Kategorie U14 Knaben

---

1. Rang	Graf Tim / Prétot Benjamin	BSV Udligenswil
2. Rang	Li Gregori / Abboud Mohammad	BC Dojo Mahari Kriens
3. Rang	Francioni Dario / Imgrüth Jan	BC Dojo Mahari Kriens
3. Rang	Pantschenko Max / Rödler Moritz	GER
5. Rang	Odermatt Dominik / Odermatt Patrick	BC Dojo Mahari Kriens



# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

## Herbstsportwoche

Die Herbstsportwoche ist kaum noch wegzudenken. Auch dieses Jahr fanden zwei Lektionen mit je zehn SchülerInnen statt. Das Echo war gut, jedoch konnten wir dieses Jahr leider kaum SchülerInnen für den Anfängerkurs begeistern. Ein grosses Dankeschön geht an die Trainer (André Gasser, Marcel Wallimann, Mathias Bachmann und Peter Baumgartner), die dies ermöglicht haben.

## Lözärner Göp

Am Freitagabend, 21. Oktober 2011, hat shin do kan Luzern zum ersten Lözärner Göp (Regionales Judo-Elite Turnier) eingeladen. Unser Verein war nur mit einem Kämpfer, David Sennrich, am Start.

## Clubmeisterschaft SHIAI 2011

Am Samstag, 29. Oktober 2011, fand die 2. Runde der Clubmeisterschaft statt. In drei verschiedenen Kategorien wurde um den Clubmeisterschaftstitel gekämpft. Vielen Dank an die Teilnehmer und Helfer.



### LEICHT

	Name	Siegpkt	Wertpk
1	Dali Remo	6	30
2	Schnider Manuel	4	30
3	Köchli Dominik	2	10
4	Helfenstein Lenya	0	0

### MITTEL

	Name	Siegpkt	Wertpkt
1	Burch Stefan	8	40
2	Gasser Jan	6	30
3	Niederberger Patrick	4	15
3	Andriamisalalao Jira	2	10
5	Sinanovic Bibo	0	0



# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE



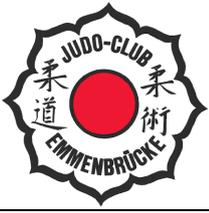
## SCHWER

	Name	Siegpkt	Wertpkt
1	Fritz Michael	10	42
2	Dellagiacoma Pascal	9	40
3	Sennrich David	7	30
3	Bitzi Lukas	4	20
5	Gasser Pascal	2	7
6	Schwingruber Tim	0	0

## K.O.-System

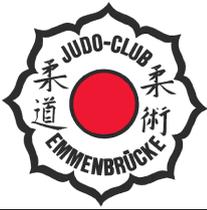
	Name
1	Dellagiacoma Pascal
2	Bitzi Lukas
3	Köchli Dominik
3	Andriamisalalao Jira
5	Burch Stefan
5	Schwingruber Tim
5	Niederberger Patrick
5	Sennrich David
10	Gasser Jan
10	Schnider Manuel
10	Dali Remo
10	Gasser Pascal
10	Fritz Michael
14	Helfenstein Lenya
15	Sinanovic Bibo





# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE





# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE



## U21 Weltmeisterschaft Ju Jitsu Duo System 2011

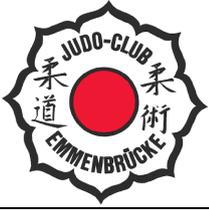
Nach 16 Wochen spezifischer Vorbereitung auf die U21 Weltmeisterschaft war es endlich soweit. Florian & Mathias Bachmann reisten am Mittwoch, 09. November 2011 gemeinsam mit U21 Nationaltrainer David Wernli nach Belgien.

Bachmann / Bachmann reisten mit einer soliden Vorbereitung und einem guten Gefühl nach Belgien. Beide wussten, dass viel drin liegen wird. Trotzdem setzten sie ihr Ziel hauptsächlich auf eine maximal mögliche Leistung am Wettkampf-Tag. Bevor es aber so weit war, hatte das Team noch etwas Zeit, das Hotel und die Halle zu besichtigen.

Freitag – Der Wettkampftag steht vor der Türe. Nach einem gemütlichen Morgenessen ging es ab in die Halle. Die Kategorie U21-Duo Men begann zirka um 10:30 Uhr. Florian & Mathias starteten mit einem Freilos. Im ersten Kampf hatten sie die Begegnung mit einem Team aus Polen. Bachmann / Bachmann starteten den Fight und konnten sofort die Führung übernehmen und schlussendlich mit 5.5 Punkten Vorsprung gewinnen. Im nächsten Kampf stand ihnen Italien gegenüber. Auch in diesem Kampf übernahmen Florian & Mathias die Führung und konnten ihn mit 7 Punkten Vorsprung klar gewinnen. Somit qualifizierten sich die Brüder aus Emmenbrücke für den Final.

Die Gegner waren aus Slowenien. Ein Team, das schon mehrmals gegen das Duo aus Emmenbrücke gewonnen hat. Ein harter Kampf wartete auf Florian & Mathias. Um zirka 18:30 Uhr war es so weit. Florian und Mathias Bachmann standen im U21-Weltmeisterfinal. Slowenien legt vor, so dass Bachmann / Bachmann nicht ganz ausgleichen konnten. Sie unterlagen dem Slowenischen Team mit 0.5 Punkten in der ersten Serie. Unser Team konnte eine gute Serie B auf die Matte bringen, so dass wieder Gleichstand war. Mit kraftvollen Angriffen in Serie C konnten sie Slowenien wieder einen halben Punkt abnehmen. Bachmann / Bachmann liegen mit 0.5 Punkten vorne nach der dritten Serie. Gleich folgte auch Serie D. Flo & Mäthu mussten die letzte Serie vorlegen. Mit akzentuierten Techniken & Überzeugung präsentierten sie der Jury die Serie D. Es war knapp. Die Slowenier legten eine saubere Serie D hin. Das Duo Team Bachmann / Bachmann wartete nur noch auf die Bewertungen. Und.... ES REICHTE!!!! Florian & Mathias Bachmann konnten den Final mit 2 Punkten Vorsprung gewinnen und sind somit U21 Weltmeister 2011!!

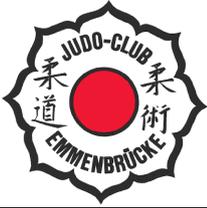
Dank dem Titel sind die Brüder aus dem Judo-Club Emmenbrücke die erfolgreichsten Nachwuchskämpfer der Schweiz. Sie konnten als Erste einen WM-Titel in dieser Kategorie gewinnen. Über den Sieg der Brüder freut sich auch Trainer David Wernli (Mitte). Florian und Mathias Bachmann bereiteten sich während zwölf Wochen auf die Weltmeisterschaft vor.



## Herzliche Gratulation

Florian und Mathias für eure  
Superleistung





# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

---

## Helfer-, TK- und Vorstandssessen 2011

Das Essen fand im Landrestaurant Listrig in Emmenbrücke mit 38 Personen statt. Es war ein schöner und lustiger Abend. Wir konnten bei diesem Anlass auf unsere Weltmeister anstossen und Sie für ihre grandiose Leistung ehren.

Vielen Dank für eure Mithilfe im Verein, denn ohne eure Hilfe könnten wir die Aktivitäten nicht auf die Beine stellen und durchführen.

**VIELEN DANK**

## Clubmeisterschaft 2012

In diesem Jahr werden wird 3 Runden durchführen und erst nach der 3. Runde den Sieger bei den Kategorien erkoren. Die erste Runde beginnt:

**Datum** **SAMSTAG, 10. MÄRZ 2012**  
**Anmeldeschluss** bis **SONNTAG, 26. FEBRUAR 2012**  
**Auskunft / Anmeldung** an **Baumgartner Peter**

## 47. ordentliche Generalversammlung 2012

**Freitag, 23. März 2012**

**Gasthaus Adler, Gerliswilstrasse 78, Emmenbrücke**

Zur Generalversammlung sind alle Mitglieder ab dem 16. Altersjahr (ab Jahrgang 1996) herzlich eingeladen.

An- und Abmeldungen bis am **Sonntag, 04. März 2012** an Baumgartner Peter oder an Gasser André.

Anträge an die Generalversammlung müssen bis am **Sonntag, 04. März 2012** schriftlich an den Präsidenten, Gasser André, eingereicht werden!!

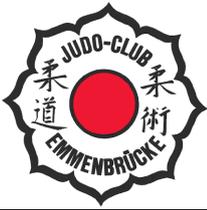
## Turnierwochenende 2012

Dieses Jahr werden wir kein Turnierwochenende in Emmenbrücke durchführen.

Wir werden mit dem Mannschafts-Cup ein Jahr pausieren und uns verstärkt der Bildung einer eigenen Kampfmannschaft widmen.

Das Fighting Turnier wird von Marco Limacher (SJV) und das Duo System Turnier wird von Marcel Wallimann in Kriens durchgeführt.



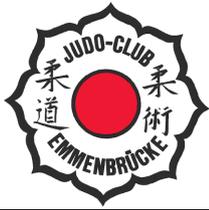


# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

## Gurtprüfungen

					
<b>1. Kyu - Braun</b>					
				Foschini Antonio	14.06.2011
<b>2. Kyu - Blau</b>					
<b>3. Kyu - Grün</b>					
Gasser Jan	28.09.2011				
<b>4. Kyu - Halbgrün</b>					
Ramisberger Nives	09.12.2011	Schmidiger Michelle	09.12.2011		
<b>4. Kyu - Orange</b>					
Bitzi Lukas	20.04.2011	Costantini Lukas	20.04.2011		
<b>5. Kyu - Halborange</b>					
Schnider Manuel	23.11.2011	Sinanovic Bibo	23.11.2011	Bachmann Ramona	08.09.2011
				Valles Melanie	08.09.2011
<b>5. Kyu - Gelb</b>					
<b>6. Kyu - Halbgelb</b>					
Bolzern Livio	12.12.2011	Köchli Dominik	27.06.2011		
Buholzer Andrin	28.09.2011	Leone Sara	23.11.2011		
Gonnella Mattia	27.06.2011	Peter Nando	12.12.2011		
Helfenstein Lenya	28.09.2011				

**Herzliche Gratulation! Weiter so ...**



# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

## Verschiedenes

### **Trainings mit Silvia Soave, 6. Dan, im Dojo JC Emmenbrücke:**

Kata Training	26.01.12	20:00 bis 21:30 Uhr
Kata Training	23.02.12	20:00 bis 21:30 Uhr
Kata Training	29.03.12	20:00 bis 21:30 Uhr
Kata Training	26.04.12	20:00 bis 21:30 Uhr
Kata Training	31.05.12 (noch offen)	20:00 bis 21:30 Uhr
Kata Training	28.06.12	20:00 bis 21:30 Uhr

### **Trainings mit Marco Limacher, im Dojo JC Emmenbrücke:**

Ju-Jitsu		20:00 bis 21:30 Uhr
Ju-Jitsu		20:00 bis 21:30 Uhr
Ju-Jitsu		20:00 bis 21:30 Uhr
Ju-Jitsu		20:00 bis 21:30 Uhr

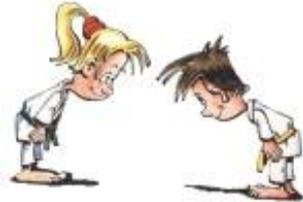
### **Termine:**

J&S Fortbildung	28.01.12	Cham
TK-Sitzung 01/12	03.02.12	
Vorstands-Sitzung 01/12	10.02.12	
Fasnachtsferien	11.02.12 bis 26.02.12	
Hamburg Open (Ju Jitsu)	18.02.12 bis 19.02.12	
J&S Fortbildung	25.02.12 bis 26.02.12	Filzbach
SM Ju Jitsu	03.03.12	Morges
SM Kata	04.03.12	Morges
Clubmeisterschaft 1. Runde	10.03.12	Anmeldung: 26.02.12
47. GV	23.03.12	Anmeldung: 04.03.12
Osterferien	06.04.12 bis 22.04.12	
Clubmeisterschaft 2. Runde	30.06.12	Anmeldung: 17.06.12
Sommerferien	07.07.12 bis 19.08.12	
ZSJM	02.09.12	Horw
Herbstferien	29.09.12 bis 14.10.12	
Clubmeisterschaft 3. Runde	24.11.12	Anmeldung: 11.11.12
Weihnachtsferien	22.12.12 bis 06.01.13	

Für die Anmeldungen und für weitere Auskünfte kannst du dich bei deinem Trainer/Trainerin oder bei Peter Baumgartner melden.

## Judowerte:

### Höflichkeit



Behandle deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde. Zeige deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verneigung.

### Wertschätzung

Erkenne die Leistung jedes anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.



### Selbstbeherrschung



Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin beim Training und Wettkampf. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung - auch nicht bei Situationen, die du als unfair empfindest.

### Hilfsbereitschaft

Hilf deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen. Sei ein guter Uke. Unterstütze als Höher-Graduierter oder Trainings-Älterer die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zurecht zu finden.



### Ehrlichkeit



Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.

### Mut



Nimm im Randori und Wettkampf dein Herz in die Hand. Gib niemals auf - auch bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.

### Bescheidenheit

Siehe dich selbst nicht in den Vordergrund. Sprich über deinen Erfolg nicht mit Übertreibung. Orientiere dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand du bereits erreicht hast.



### Ernsthaftigkeit

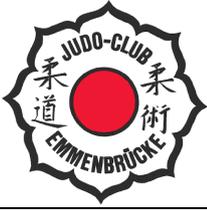


Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleissig.

### Respekt

Begegne deinem Lehrer/Lehrerin und den Trainings-Älteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor deiner Zeit Judo betrieben haben.

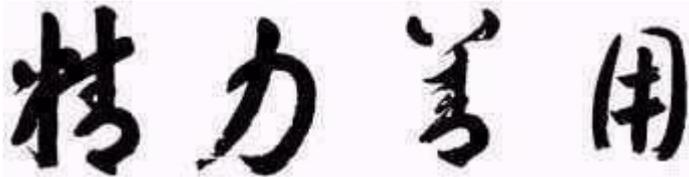




# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

## Prinzipien des Judo

Professor Kano legte dem Judo zwei Prinzipien zu Grunde, **sei ryoku zen yo**, das technische Prinzip und **ji ta kyo ei**, das moralische Prinzip.



### Sei ryoku zen yo - das technische Prinzip

Das technische Prinzip kann mit "bester Einsatz von Geist und Körper " oder "bester Einsatz der vorhandenen Kräfte" umschrieben werden. Es beschreibt, wie Judotechniken ausgeführt werden sollen. Nicht die Anwendung schierer Kraft bringt den Judoka zum Ziel, sondern die Anwendung der richtigen Techniken unter Ausnutzung der Kraft des Gegners. Kano charakterisiert den Begriff des Ju ("sanft, nachgeben, geschmeidig") mit dem technischen Prinzip. Sei ryoku zen yo verkörpert die Idee des Siegens durch Nachgeben, sowohl physisch wie auch psychisch.

Beim Training erkennt man Sei ryoku zen yo unter anderem an den folgenden Aspekten:

- Ausnutzen der Bewegung des Gegners und des eigenen Schwungs
- Das eigene Gewicht mehr einsetzen als die eigene Kraft
- Auch bei aggressiven Handlungen des Gegners kühlen Kopf bewahren
- Die eigenen Stärken gegen die Schwächen des Gegners nutzen

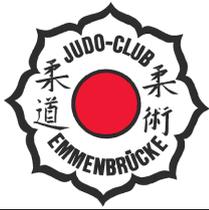


### Ji ta kyo ei - das moralische Prinzip

Das moralische Prinzip hebt Judo über den einfachen Kampfsport hinaus. Judo wird zum Erziehungssystem. Übersetzt bedeutet Ji ta kyo ei "gegenseitige Hilfe für wechselseitigen Fortschritt und beiderseitiges Wohlergehen". Kano stellt dabei die Grundeinstellung und geistige Haltung, mit der man Judo lernen und ausüben soll heraus. Im Judo ist der Partner nicht nur "Übungsobjekt". Vielmehr wird erwartet, dass man für seinen Partner Verantwortung entwickeln muss und für dessen Fortschritt in technischer und persönlicher Hinsicht man genauso arbeiten muss, wie für den eigenen. Judo zu erlernen bedeutet freiwillig mit dem Partner zu trainieren - ohne dies ist ein Judo-Studium nicht möglich. Ji ta kyo ei charakterisiert Do, den Weg, das Prinzip, den Grundsatz. Es bedeutet die Übertragung der Werte des Judo auf den eigenen Lebensweg.

Beim Training erkennt man Ji ta kyo ei unter anderem an den folgenden Aspekten:

- Alle Judoka trainieren miteinander und kein Partner wird zum Üben abgelehnt.
- Judoka nehmen Rücksicht auf Alter, Geschlecht und körperliche/technische Entwicklung des Partners.
- Tori übt die Kontrolle über die Fallübung von Uke aus.
- Tori beendet seine Techniken sofort, wenn Uke aufgibt (z.B. bei Würge- oder Hebeltechniken).
- Judoka sind bereit, für ihr Handeln und für die Gruppe Verantwortung zu übernehmen.



# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

## Trainingszeiten:

Wochentag	Zeit	Gruppe	Training	verantwortlicher Trainer / Trainerin	Trainerin / Trainer
Montag	17:45–18:45		Judo Kinder	André Gasser	Peter Baumgartner
.	18:50–20:20		Judo Jugend	Peter Baumgartner	
Dienstag	17:15–19:00		Selbstverteidigung Schule Emmen	Ursula Moutagano	
Mittwoch	17:00–18:15		Judo Kinder	Claudia Birrer	Marlis Birrer
.	18:20–19:50		Judo Jugend	Peter Baumgartner	
.	20:00–21:30		Ju Jitsu Erwachsene	Marcel Wallimann	Marco Limacher (G)
Donnerstag	18:15–19:30		Ju Jitsu Jugend	Marcel Wallimann	
<b>(Anmerkung)</b>	20:00–21:30		1x Kata. Training pro Monat	Sylvia Soave (G)	
Freitag					

Anmerkung: Das Training findet statt gemäss Mitteilung im Dojo.

(G) = Gasttrainerin / Gasttrainer

Während den Schulferien und allgemeinen Feiertagen finden keine Trainings statt!

## Vorstands- und Trainerliste:

Anrede	Name	Vorname	Strasse	Plz	Ort	Tel P	Mobil	E-Mail
<b>TrainerIn</b>								
Herr	Baumgartner	Peter	Untere Wiese 11	6020	Emmenbrücke		079 302 66 62	baumgartner_peter@bluewin.ch
Frau	Birrer	Claudia	Konstanz 4	6023	Rothenburg		076 522 52 85	fidobirrer@hotmail.com
Frau	Birrer	Marlis	Erlenstrasse 22	6020	Emmenbrücke	041 280 69 42		
Herr	Gasser	André	Luzernstrasse 82	6102	Malters	041 497 33 75	076 435 82 87	a.gasser@sunrise.ch
Herr	Wallimann	Marcel	Schönggrund 13	6343	Rotkreuz	078 824 47 50		mwallimann@sunrise.ch
<b>J&amp;S Coach</b>								
Herr	Schär	Simon	Spannortstrasse 14	6003	Luzern	041 360 22 58	078 894 09 65	simon.schaer@datazug.ch
<b>Vorstand</b>								
Präsident								
Herr	Gasser	André	Luzernstrasse 82	6102	Malters	041 497 33 75		a.gasser@sunrise.ch
Vize-Präsident / Administration / Aktuar								
Herr	Baumgartner	Peter	Untere Wiese 11	6020	Emmenbrücke		079 302 66 62	baumgartner_peter@bluewin.ch
Finanzen								
Frau	Zihlmann	Ilona	Waldibachweg 15	6032	Emmen	041 260 33 87	076 454 50 28	ilona_zihlmann@yahoo.de
TK Judo/Jiu								
Herr	Wallimann	Marcel	Schönggrund 13	6343	Rotkreuz	078 824 47 50		mwallimann@sunrise.ch

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!



### Redaktion:

Peter Baumgartner, Untere Wiese 11, 6020 Emmenbrücke  
079 302 66 62, ok.jcemmenbrücke@gmail.com



**EMMEN.** Überraschend sportlich.