JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

Themen:

- ZSJM 2012
- Rigi Open 2012
- Herbstsportwoche 2012
- German Open 2012
- Balkan Open 2012
- Lozärner Göp 2012
- Clubmeisterschaft 3. Runde 2012
- Jahresabschluss-Essen 2012
- Anfängerkurse 2013
- Änderungen Judo Wettkampf 2013
- Clubmeisterschaft 2013
- Generalversammlung 2013
- Termine
- Verschiedenes

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

Zentralschweizer Judo Meisterschaft 2012

Am Sonntag, 02. September 2012, fand in Horw die Zentralschweizer Einzelmeisterschaft statt. Der JC Emmenbrücke war mit mehreren Clubmitgliedern vertreten. Am Richtertisch arbeiteten André Portmann, Jennifer Portmann und Noemi Zihlmann mit. Claudia Birrer und Marcel Wallimann halfen beim Wiegen. Wir gratulieren Lukas Bitzi zur Goldmedaille, Lenya Helfenstein, Jan und Pascal Gasser zur Silbermedaille in ihrer Kategorie und Lisa Gasser, Jira Andriamisalalao zum 3. Rang. Ebenfalls gekämpft hat Tim Schwingruber. André Gasser war der Coach.

Damen U14, bis 25 kg

1	Eveline Roth	JJJC Hochdorf
2	Melina Kohler	JJJC Sursee
3	**Lisa Gasser**	**JC Emmenbrücke**

Damen U14, bis 36 kg

1	Evelin Steiger	JJJC Sursee
2	**Lenya Helfenstein**	**JC Emmenbrücke**

Damen U20, bis 33 kg

1	Regula Portmann	JC Gütsch
2	Angela Zurfluh	JJJC Altdorf
3	**Jira Andriamisalalao**	**JC Emmenbrücke**

Herren U17, bis 55 kg

1	Jonas Baggenstos	JJC Ebikon
2	Benjamin Blum	JJJC Horw
2	**Jan Gasser**	**JC Emmenbrücke**
2	Yves Stauffer	JJC Ebikon

Herren U17, bis 66 kg

1	**Lukas Bitzi**	**JC Emmenbrücke**
2	Florian Rota	JJJC Horw
3	Leimbach	JJJC Altdorf

Herren U17, bis 73 kg

1	Yannick Gresch	Ni-Honto Heiligkreuz
2	**Pascal Gasser**	**JC Emmenbrücke**
3	Lukas Buholzer	JJJC Horw

Herren U20, bis 66 kg

1	Adrien Müller	JS Fuji San Baar
2	Gebriel Gehrig	JS Fuji San Baar
3	**Lukas Bitzi**	**JC Emmenbrücke**
3	Patrick Schuler	JJJC Altdorf

Mannschaftswertung

1	JJJC Sursee	143
2	JS Fuji San Baar	82
3	JJJC Horw	82
4	JJC Ebikon	71
5	JJJC Altdorf	50
6	JC Gütsch	42
7	Shin do kan Luzern	36
8	**JC Emmenbrücke**	**35**
9	JJJC Hochdorf	23
10	BC Dojo Mahari Kriens	17
11	JC Sarnen	1

-66
Matte 1
Worni
GETRÄNKE
6110 SCHÜPFHEIM

-66
Matte 1
Worni
GETRÄNKE
6110 SCHÜPFHEIM

MW Schaumstoff AG
-63
GARAGE BOLZERN

MW Schaumstoff AG · Werkstrasse 7 · 6010 Kriens · Telefon 041 310 90
-50 kg
Jugend Knaben
Matte 2
Getränke-

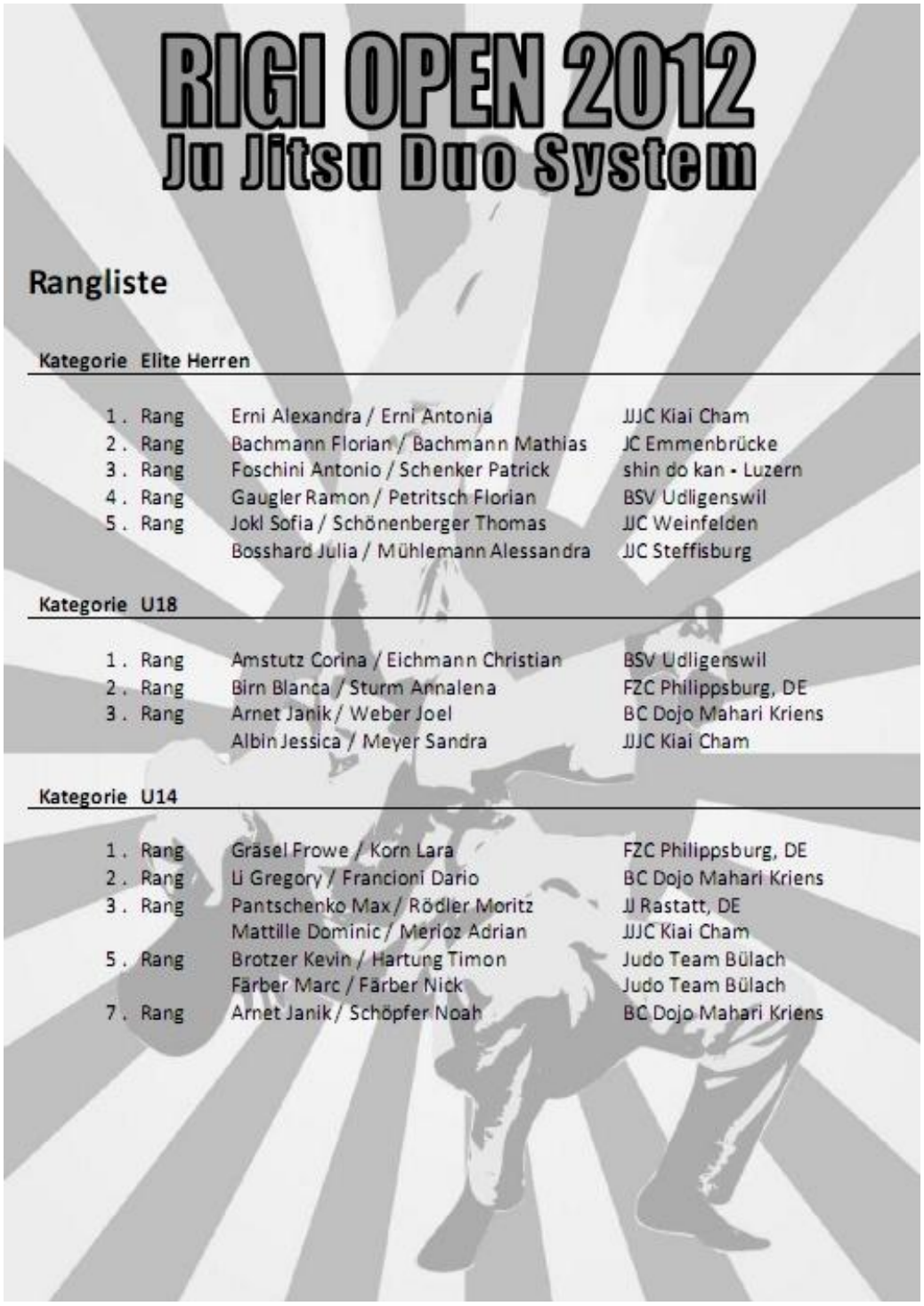
GARAGE BOLZERN
-66
Worni
Wein- und Getränke-Center

GARAGE BOLZERN
-66
Worni
Wein- und Getränke-Center

Rigi Open 2012 (15. September 2012)

2. Platz für BaBa am Rigi Open 2012 in Udligenswil. Bachmann/Bachmann kämpften sich durch das Turnier, bis sie sich im Final gegen die Weltmeisterinnen aus Cham, Antonia und Alexandra Erni, geschlagen geben mussten.

Wir gratulieren euch zur Silber-Medaille!



RIGI OPEN 2012
Ju Jitsu Duo System

Rangliste

Kategorie Elite Herren

1. Rang	Erni Alexandra / Erni Antonia	JJJC Kiai Cham
2. Rang	Bachmann Florian / Bachmann Mathias	JC Emmenbrücke
3. Rang	Foschini Antonio / Schenker Patrick	shin do kan - Luzern
4. Rang	Gaugler Ramon / Petritsch Florian	BSV Udligenswil
5. Rang	Jokl Sofia / Schönenberger Thomas	JJC Weinfelden
	Bosshard Julia / Mühlemann Alessandra	JJC Steffisburg

Kategorie U18

1. Rang	Amstutz Corina / Eichmann Christian	BSV Udligenswil
2. Rang	Birn Blanca / Sturm Annalena	FZC Philippsburg, DE
3. Rang	Arnet Janik / Weber Joel	BC Dojo Mahari Kriens
	Albin Jessica / Meyer Sandra	JJJC Kiai Cham

Kategorie U14

1. Rang	Gräsel Frowe / Korn Lara	FZC Philippsburg, DE
2. Rang	Li Gregory / Francioni Dario	BC Dojo Mahari Kriens
3. Rang	Pantschenko Max / Rödler Moritz	JJ Rastatt, DE
	Mattille Dominic / Merioz Adrian	JJJC Kiai Cham
5. Rang	Brotzer Kevin / Hartung Timon	Judo Team Bülach
	Färber Marc / Färber Nick	Judo Team Bülach
7. Rang	Arnet Janik / Schöpfer Noah	BC Dojo Mahari Kriens

Herbstsportwoche 2012

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

Ju-Jitsu German Open 2012 in Hanau (6. Oktober 2012)

Florian und Mathias bestritten den ersten Kampf gegen die Österreicher. Nach ausgeglichenen zwei Serien drehten die Schweizer nochmals auf und brachten den Kampf mit akzentuierten und kämpferisch überzeugenden Serien C und D ins Trockene. Im Halbfinal standen sie dem späteren deutschen Sieger gegenüber. Florian und Mathias konnten mit ihren Techniken die Jury leider nicht vollends überzeugen und verloren den Kampf. Damit war der kleine Final mit vierfacher Schweizer Beteiligung perfekt. In diesem waren die Kräfteverhältnisse klar verteilt - die Gebrüder Bachmann überzeugten von A bis Z. Es resultierte somit ein 5. Rang für die Newcomer Petritsch und Gaugler (BSVU); die Bachmanns durften sich verdient die Bronzemedaille umhängen.

Wir gratulieren euch zur Bronze-Medaille!

Schweizer Nationalmannschaft am German Open

Ju-Jitsu Balkan Open 2012 in Bukarest (13. Oktober 2012)

Unser Herren-Team Mathias und Florian Bachmann erwischten leider nicht den besten Start. Gegen das österreichische Duo, gegen das sie am German Open noch gewonnen hatten, kamen sie nicht richtig aus den Startlöchern und verschliefen die ersten beiden Serien ein wenig. Aufdrehen in den Serien C und D nützte leider nichts mehr und sie mussten als Verlierer von der Matte. Gegen die Dänen fanden Bachmann/Bachmann dann besser in den Kampf und sie dominierten das Geschehen von Anfang an. Sie konnten ihre Techniken auf hohem Niveau überzeugend präsentieren und Rhythmus und Akzente optimal gestalten. Dieser Kampf ging an die Schweiz. Im abschliessenden Kampf gegen ein junges französisches Team waren die Kräfteverhältnisse nicht von Anfang an klar. Die Serie A ging zwar mit 1.5 Punkten an die Franzosen, doch Florian und Mathias glichen in Serie B aus. Die Vorstellung der Schweizer war wirklich überzeugend - leider sah dies die Jury in den Serien C und D ein wenig anders und gab den Franzosen den Vorzug. Mit 1 gewonnenen und 2 verlorenen Kämpfen klassierten sich Bachmanns auf dem 3. Rang. Da sie sich aktuell in einer Grundlagenphase befinden und nicht an der WM teilnehmen werden, galt es für sie vor allem die veränderten Techniken im Wettkampf zu erproben - dafür war diese Turnier sicherlich sehr geeignet.

Wir gratulieren euch zur Bronze-Medaille!

Lözärner Göp 2012

Am Freitagabend, 12. Oktober 2012, hat shin do kan Luzern zum zweiten Lozärner Göp (Regionales Judo-Elite Turnier) eingeladen. Unser Verein war leider mit keinem Kämpfer am Start.

Clubmeisterschaft SHIAI 3. Runde2012

Am Freitag, 30. November 2012, fand die 3. und letzte Runde der Clubmeisterschaft statt. In fünf verschiedenen Kategorien wurde um den Clubmeisterschaftstitel gekämpft.
Vielen Dank an die Teilnehmer und Helfer.

bis 35 kg

	Name	Siegpkt	Wertpk
1	Helfenstein Lenya	24	117
2	Botta Claudio	14	64
3	Buchmann Silas	12	77
4	Gasser Lisa	0	0

bis 55 kg

	Name	Siegpkt	Wertpkt
1	Niederberger Patrick	14	70
2	Gasser Jan	8	40
3	Köchli Dominik	8	29
4	Dali Remo	4	20
5	Sinanovic Bibo	2	10
6	Leone Sara	0	0

bis 70 kg

	Name	Siegpkt	Wertpkt
1	Bitzi Lukas	23	107
2	Angst Mischa	14	70
3	Schwingruber Tim	13	60
3	Walker Marvin	4	20
5	Andriamisalalao Jira	4	17

plus 71 kg

	Name	Siegpkt	Wertpkt
1	Dellagiacoma Pascal	14	67
2	Kilchmann Beat	12	60
3	Fritz Michael	12	54
3	Schär Simon	4	20
5	Gasser Pascal	2	10

Cup plus 60 kg

	Name
1	Fritz Michael
2	Bitzi Lukas
3	Dellagiacoma Pasc
3	Kilchmann Beat
5	Angst Mischa
5	Gasser Pascal
7	Walker Marvin
7	Schär Simon

Jahresabschluss-Essen 2012

Das Essen fand im Restaurant Seetal in Emmenbrücke mit 19 Personen statt. Es war ein schöner und lustiger Abend.
Vielen Dank für eure Mithilfe im Verein, denn ohne eure Hilfe könnten wir die Aktivitäten nicht auf die Beine stellen und durchführen.
VIELEN DANK

Anfängerkurse 2013

Die Anfängerkurse werden wie letztes Jahr während den laufenden Trainings à 10 Lektionen durchgeführt.

Tag	Zeit	Gruppe	Kursleiter
Montag	17:45 - 18:45	Anfänger Kinder (6 - 13 Jahre)	André Gasser
Montag	18:50 - 20:20	Anfänger Judo Jugend und Erwachsene	Peter Baumgartner
Mittwoch	17:00 - 18:15	Anfänger Kinder (6 - 13 Jahre)	André Gasser
Mittwoch	20:00 - 21:30	Anfänger Ju Jitsu Erwachsene	Marcel Wallimann
Donnerstag	18:15 - 19:30	Anfänger Ju Jitsu ab 10 Jahre	Marcel Wallimann

Bekleidung für Anfängerkurs
Lange Turnhose und T-Shirt, ohne Turnschuhe. Es wird **barfuss** trainiert.

Tarife Anfängerkurs	
Anfängerkurs Kinder 6 - 14 Jahre (pro Lektion)	Fr. 10.--
Anfängerkurs Jugendliche 15 - 20 Jahre	Fr. 110.--
Anfängerkurs Erwachsene ab 21 Jahren	Fr. 130.--

Auskünfte / Anmeldung		
André Gasser Tel. 076 477 98 81	Peter Baumgartner Tel. 079 302 66 62	Marcel Wallimann Tel. 078 824 47 50
vorstand@jcemmenbruecke.ch		

Gurtprüfungen

柔道 JUDO				柔術 JU JITSU	
1. Kyu - Braun					
2. Kyu - Blau					
				Bachmann Florian	07.02.2012
				Bachmann Mathias	07.02.2012
3. Kyu - Grün					
Andriamisalalao Jira	14.05.2012	Portmann André	14.05.2012		
Bitzi Lukas	14.05.2012	Schwingruber Tim	14.05.2012		
4. Kyu - Halbgrün					
Ordelmann Dominik	16.05.2012	Schranz Raphael	16.05.2012		
4. Kyu - Orange					
Dali Remo	27.06.2012	Sinanovic Bibo	27.06.2012		
Niederberger Patrick	16.05.2012	Zihlmann Noemi	14.05.2012		
Schnider Manuel	27.06.2012				
5. Kyu - Halborange					
5. Kyu - Gelb					
Buholzer Andrin	27.06.2012	Leone Sara	27.06.2012		
Helfenstein Lenya	27.06.2012				
6. Kyu - Halbgelb					
Burri Rahel	14.05.2012				

Herzliche Gratulation! Weiter so …

Änderungen Judo Wettkampf 2013

Änderung Alterskategorien für 2013

Der SJV wurde über die Änderung bei den Alterskategorien für internationale Wettkämpfe im Jahr 2013 informiert. Ab dem 1. Januar 2013 setzen sich die Kategorien neu wie folgt zusammen:

U15: Schüler (Geburtsjahrgang im Jahr 2013: 1999, 2000, 2001)
U18: Jugend (Geburtsjahrgang im Jahr 2013: 1996, 1997, 1998)
U21: Junioren (Geburtsjahrgang im Jahr 2013: 1993, 1994, 1995)

Die SJV-Reglemente werden ab dem 1. Januar 2013 entsprechend angepasst.

Neues Wettkampfreglement Jugend U18

- Kansetzu-Waza (Armhebel): Kansetzu-Waza-Techniken sind erlaubt. Die Technik wird angewandt, bis der Gegner aufgibt (Maitta, zweimal abklopfen am Partner) oder bis der Wettkämpfer nicht mehr in der Lage ist, den Kampf weiter zu führen.
- Shime-Waza (Würgen): Shime-Waza-Techniken sind erlaubt. Ein Wettkämpfer, welcher aufgrund einer Würgetechnik das Bewusstsein verliert (Aufgabeverweigerung), verliert den Kampf und darf nicht mehr am Wettkampf teilnehmen (z.B. Hoffnungsrunde).

Anwendung der IJF Reglementsänderungen in der Schweiz

Um Verwirrung zu vermeiden fasse ich kurz die aktuelle Situation betreffend der IJF Reglemente und deren Folgen für die Wettkämpfe in der Schweiz ab Januar 2013 zusammen:

1. Die neuen Alterskategorien (U11, U13, U15, U18, U21) treten ab 01.01.2013 in Kraft.
2. Die Würge- und Armhebeltechniken sind für die U18 erlaubt.
3. Die IJF hat neue Anweisungen für die Kampfrichter herausgegeben (keine Hantai mehr, keine präventiven Shido mehr, Angriffe unterhalb des Gürtels verboten etc.). Diese neuen Regeln werden den europäischen Kampfrichtern jedoch erst anlässlich des europäischen Seminars in Malaga im Januar 2013 präsentiert. Ein Zentralkurs für die Kampfrichter und Schweizer Coaches, welcher diese Änderungen thematisiert, wird vom SJV im Februar oder März 2013 organisiert. Das konkrete Datum der Umsetzung dieser neuen Anweisungen in der Schweiz wird daher erst nach diesem Ausbildungskurs bekannt gegeben. Bis dahin gilt weiterhin das aktuelle Kampfrichterreglement, mit Ausnahme der oben erwähnten Punkte 1 und 2.

Clubmeisterschaft 2013

In diesem Jahr werden wieder 3 Runden durchgeführt. Der Sieger wird erst nach der 3. Runde bei den Kategorien erkoren. Die erste Runde findet statt am:

Datum	**FREITAG, 08. MÄRZ 2013**
Anmeldeschluss	bis **SONNTAG, 24. FEBRUAR 2013**
Auskunft / Anmeldung	**Baumgartner Peter**

48. ordentliche Generalversammlung 2013

Freitag, 22. März 2013
Gasthaus Adler, Gerliswilstrasse 78, Emmenbrücke

Zur Generalversammlung sind alle Mitglieder ab dem 16. Altersjahr (ab Jahrgang 1997) herzlich eingeladen.
An- und Abmeldungen bis am **Sonntag, 03. März 2013** an Baumgartner Peter oder Gasser André.
Anträge an die Generalversammlung müssen bis am **Sonntag, 03. März 2013** schriftlich an den Präsidenten, Gasser André, eingereicht werden!!

Termine 2013

TK-Sitzung	01.02.13	Gasthaus Adler	
Vorstands-Sitzung (Budget)	01.02.13	Gasthaus Adler	
Fasnachtsferien	02.02.13 bis 17.02.13		
Ju-Jitsu Winter Camp Mürren	17.02.13 bis 23.02.13		
Kaderselektion 2013, Kriens	23.02.13 bis 24.02.13	Anmeldung:	15.02.13
EPK	01.03.13		
2. Workshop für Vereinstrainer, Kriens	02.03.13		
Regionalkadertraining 1, Kriens	03.03.13		
Clubmeisterschaft 1. Runde	08.03.13	Anmeldung:	24.02.13
Ju-Jitsu Schweizermeisterschaft, Winterthur	09.03.13		
Rheintaler Rankingturnier, Altstätten	16.03.13 bis 17.03.13		
48. Generalversammlung	22.03.13	Anmeldung:	03.03.13
Frühlingsferien	29.03.13 bis 14.04.13		
Regionalkadertraining 2, Kriens	06.04.13		
Ju-Jitsu French Open 2013, Paris	27.04.13 bis 28.04.13		
Rankingturnier, Bellinzona	04.05.13 bis 05.05.13		
Regionalkadertraining 3, Kriens	11.05.13		
Ju-Jitsu Europameisterschaft 2013, GER	31.05.13 bis 02.06.13		
Delegiertenversammlung, Ittigen	01.06.13		

Winner-Turnier, Baar	02.06.13	
Regionalkadertraining 4, Kriens	08.06.13	
Ju-Jitsu Pilatus Cup 2013, Kriens	08.06.13	
Rankingturnier, Uster	15.06.13	
Swiss Ju Jitsu Day	22.06.13	
Swiss Judo Day	23.06.13	
Clubmeisterschaft 2. Runde	28.06.13	Anmeldung:
Regionaltrainingsweekend, Urnäsch	29.06.13 bis 30.06.13	
Regionalkadertraining 5, Kriens	06.07.13	
Sommerferien	06.07.13 bis 18.08.13	
Ju-Jitsu World Games, Cali	29.07.13 bis 31.07.13	
Rankingturnier, Weinfelden	07.09.13	
Ju-Jitsu Rigi Open 2013, Udligenswil	14.09.13	
Ju-Jitsu Europacup, St. Petersburg	15.09.13	
Rankingturnier, Murten	21.09.13 bis 22.09.13	
Regionalkadertraining 6, Kriens	28.09.13	
Ju-Jitsu Balkan Open	28.09.13	
Herbstferien	28.09.13 bis 13.10.13	
Ju-Jitsu German Open	05.10.13	
Lozärner Göp, Judo	11.10.13	
Lozärner Göp, Fighting System	12.10.13	
Ju-Jitsu Combat Games	19.10.13 bis 26.10.13	
Regionalkadertraining 7, Kriens	26.10.13	
Regionalkadertraining 8, Kriens	09.11.13	
SEM, Fribourg	16.11.13 bis 17.11.13	
Ju-Jitsu Weltmeisterschaft	22.11.13 bis 24.11.13	
Talent-Day	23.11.13	
Clubmeisterschaft 3. Runde	29.11.13	Anmeldung:
ZSJM in Sursee	01.12.13	
Weihnachtsferien	21.12.13 bis 05.01.14	
Trainingsweekend mit Gästen Kriens	28.12.13 bis 29.12.13	

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

Verschiedenes
Judowerte:

Höflichkeit

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

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.

Wertschätzung

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

Bescheidenheit

Spiele 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.

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.

Ernsthaftigkeit

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

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.

Respekt

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

Ehrlichkeit

Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.

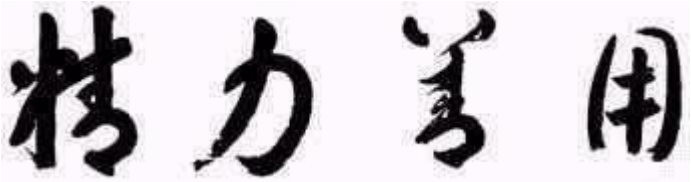
Dojo-Regeln

Man vergesse nie, dass das DOJO sowohl ein Ort technischen Trainings wie auch ein Ort der Geisteskultivierung ist.
Die hier vorgestellten Judo-Verhaltensregeln sind eine Zusammenfassung positiver Erfahrungen über viele Jahre der Zusammenarbeit zwischen Judoleitern und Judoschülern. Sie sind keine blinde Übernahme japanischer oder religiöser Vorgaben!
Die nachfolgenden Regeln gewähren ein unfallfreies und erfolgreiches Erlernen des Judo. Sie müssen von jedem Judoschüler beachtet werden.

- Beim Betreten oder Verlassen der Matte grüsst man (RITSUREI).
- Am Anfang und Ende der Lektion grüssen sich der Trainingsleiter und die Schüler gemeinsam (ZAREI).
- Judoka sind höflich und hilfsbereit zueinander.
- Daher muss jeder mit jedem üben. Auch Grosse mit Kleinen, Schwere mit Leichten und Jungen mit Mädchen bzw. umgekehrt.
- Alle müssen sich beim Üben so verhalten, dass beide Partner etwas lernen. Deswegen helfen sich Judokas gegenseitig.
- Judokas üben immer abwechselnd – so lange, bis der Trainer „Stop!“ sagt.
- Alle Judotechniken werden von Anfang an sowohl rechts als auch links geübt. So lernt man schneller!
- Die Höhergradierten sind zu respektieren und ihre Ratschläge sind zu beachten. Die Höhergradierten haben ihrerseits für das Weiterkommen der weniger Fortgeschrittenen in kluger und freundschaftlicher Weise zu sorgen.
- Im DOJO verhalte man sich ruhig; laute Konversation und Lärm sind zu vermeiden.
  Auf der Matte kann beim Üben gesprochen werden, man kann Spass und Freude haben. Doch wenn der Trainer „MATTE“ / „STOP“ ruft oder in die Hände klatscht, muss man das Reden unterbrechen und zuhören.
- Wenn der Trainer etwas demonstriert, sitzen (ZAREI) oder stehen die Judokas nebeneinander auf der roten Warnfläche und schauen aufmerksam zu, damit sie die Judotechniken verstehen.
- Die Judokas wissen, dass Judotechniken gefährlich sein können, wenn man sie grob und unaufmerksam anwendet. Daher müssen sich alle Judokas für das Wohlbefinden ihres Partners verantwortlich fühlen und überlegt handeln.
- Die Judokas erscheinen pünktlich und verlassen die Matte nur am Ende des Unterrichts oder wenn sie sich vorher beim Trainer abgemeldet haben.
  Der Trainer muss immer wissen, wo jeder Judoka während des Unterrichts ist.
- Die Weisungen des Trainingsleiters oder seines Stellvertreters sind zu befolgen.
- Reinlichkeit ist eine Zier!
  Sauberkeit des Körpers, Sauberkeit des Judogi, Ordnung im Tragen des Judogi.
- Die Matten betrete man nur barfuss.
- Finger- und Zehennägel sind kurz zu schneiden.
- Ketten, Ringe oder andere Metallgegenstände sind vor dem Training zu entfernen, damit Unfälle vermieden werden.
- Handys und Uhren mit Weckfunktion sind lautlos oder ausgeschaltet.
  Bei Notwendigkeit den Trainer informieren.
- Essen ist während dem Training verboten. Es ist ratsam, die Nahrung 1-2 Stunden vor dem Training einzunehmen.
- Während dem Training darf getrunken werden, es darf den Unterricht aber nicht beeinflussen.
- Auf der Matte wird nicht getrunken.
- Nach dem Training duschen und Körperpflege.
- Wenn man krank ist (auch bei Erkältungsfällen) trainiert man nicht!
  Man kann nicht nur sich selbst schädigen, sondern steckt auch andere an.

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
.	18:45–20:15		Judo Jugend/Erwachsene	Peter Baumgartner	
(Anmerkung)	20:15–21:30	.	freies Training	höchstgradierter Judo- oder Jiuka	.
Dienstag	17:15-19:00		Selbstverteidigung Schule Emmen	Ursula Moutagano	
	19:05–20:35		freies Training	höchstgradierter Judo- oder Jiuka	
Mittwoch	17:00–18:15		Judo Kinder	André Gasser	
.	18:20–19:50		Judo Jugend	Peter Baumgartner	
.	20:00–21:30		Ju Jitsu Erwachsene	Marcel Wallimann	
Donnerstag	18:15–19:30		Ju Jitsu Jugend	Marcel Wallimann	
(Anmerkung)	20:00–21:30		freies Training	höchstgradierter Judo- oder Jiuka	.
Freitag	17:45–19:15		Judo Kampftraining	Fritz Michael	Peter Baumgartner

Anmerkung: Das Training findet statt gemäss Mitteilung im Dojo.
Während den Schulferien und allgemeinen Feiertagen finden keine Trainings statt!

Vorstands- und Trainerliste

Anrede	Name	Vorname	Strasse	Plz	Ort	Tel P	Mobil	E-Mail
					TrainerIn			
Herr	Baumgartner	Peter	Untere Wiese 11	6020	Emmenbrücke		079 302 66 62	baumgartner_peter@bluewin.ch
Herr	Gasser	André	Luzernstrasse 82	6102	Malters	041 497 33 75	076 477 98 81	a.gasser@sunrise.ch
Herr	Fritz	Michael	Grüneggstrasse 24	6005	Luzern		079 489 93 20	michael_fritz@gmx.ch
Herr	Wallimann	Marcel	Schöngrund 13	6343	Rotkreuz	078 824 47 50		mwallimann@sunrise.ch
					J&S Coach			
Herr	Schär	Simon	Spannortstrasse 14	6003	Luzern	041 360 22 58	078 894 09 65	simon.schaer@datazug.ch
					Raumplegerin / Materialwartin			
Frau	Birrer	Marlis	Listrigstrasse 14	6020	Emmenbrücke	041 280 69 42		
					Vorstand			
Präasident								
Herr	Gasser	André	Luzernstrasse 82	6102	Malters	041 497 33 75	076 477 98 81	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	Herbigstrasse 9	8267	Berlingen		076 454 50 28	ilona_zihlmann@yahoo.de
TK Judo/Jiu								
Herr	Wallimann	Marcel	Schöngrund 13	6343	Rotkreuz	078 824 47 50		mwallimann@sunrise.ch
Beisitzer (Stv. Finanzen)								
Frau	Zihlmann	Myriam	Waldibachweg 15	6032	Emmen	041 260 33 87		myriam.zihlmann@bluewin.ch

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

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