

JUDO CLUB EMMENBRÜCKE



Themen:

- Pilatus Cup
- Jubiläums-Aufführung
- Jubiläums-Vereinsausflug
- SJV Information
- Anfängerkurse
- Schnupperlektionen
- Jubiläums-Termine
- Termine 2015
- Verschiedenes

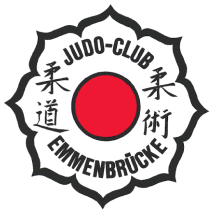


Pilatus Cup

Am Samstag, 16. Mai 2015, fand zum ersten Mal ein Judo-Fighting Turnier für die Kleinen statt. Es wurde in verschiedenen Kategorien gekämpft und für unser Verein war Claudio Botta der einzige Kämpfer am Start. Claudio erkämpfte in seiner Kategorie den 1. Platz. Herzliche Gratulation. Als Helfer war Lukas Bitzi (Kampfrichter, Richtertisch), Michael Fritz (Richtertisch) und Peter Baumgartner (Richtertisch) unterwegs. Vielen Dank für euren Einsatz.

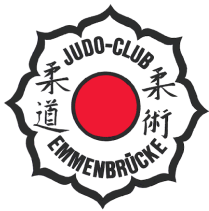
Am Sonntag, 17. Mai 2015, fand das Duo-System und das Fighting Turnier wie in den letzten Jahren statt. Lukas Bitzi war als Fighting-Kämpfer für unser Verein am Start und konnte den 5. Rang erkämpfen. Herzliche Gratulation.





JUDO CLUB EMMENBRÜCKE





JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

Jubiläums-Aufführung

50 JAHRE

Judo Club Emmenbrücke

**Ort: Pfarreiheim Gerliswil
Emmenbrücke**

Jubiläums-Aufführung

Samstag, 27. Juni 2015

Eintritt frei

Ablauf:

1. Aufführung	14:00 Uhr
Sponsorenwerfen	15:15 Uhr
2. Aufführung	16:45 Uhr

柔道

Im Anschluss der ersten Aufführung wird ein Sponsorenwerfen durchgeführt. Dies wird für die Finanzierung diverser Jubiläums-Aktionen (JCE Chronik, Aufführung, Ausflug, neues Handbuch, Vereinsabend) eingesetzt.

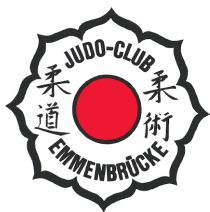
Das Ganze funktioniert so:

Die Teilnahme am Sponsorenwerfen ist grundsätzlich freiwillig, es können jedoch alle Mitglieder des Judo Club Emmenbrücke mitmachen.

Wer sich am Sponsorenwerfen beteiligen will, sammelt im Vorfeld mit Hilfe des Sponsoring-Formulars Einsätze. Es können bis am 27. Juni 2015, eine Stunde vor dem Beginn des Sponsorenwerfens aktiv Sponsoren angefragt werden.

Es werden beim Sponsorenwerfen während 60 Sekunden die Anzahl korrekter Würfe gezählt. Die Würfe werden durch die DAN-Träger des JC Emmenbrücke auf dem Sponsoring-Formular notiert.

Es können unterschiedliche Würfe oder nur der Lieblingswurf verwendet werden.



JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

Jubiläums-Vereinsausflug 2015

Der Judo Club Emmenbrücke organisiert für seine Mitglieder mit Familien einen spannenden Tag im Europa-Park in Rust (Deutschland).

Wir werden mit dem Car nach Rust reisen.

Wir freuen uns auf einen gemütlichen Tag mit Euch.



Datum

SAMSTAG, 19. SEPTEMBER 2015

Treffpunkt

Parkplatz Mooshüsli Emmenbrücke (Parking Tageskarte Fr. 5.00) um **06:30 Uhr** oder
Sprengi Emmenbrücke (Blumen Galliker) um **06:45 Uhr**

Schlusspunkt

Bei Einsteigeort um ca. **21:00 Uhr**

Kosten

Erwachsene (ab 14 Jahren), Vereinsmitglied:	CHF 40.00
Erwachsene (ab 14 Jahren), Nicht -Mitglied:	CHF 45.00
Kinder (4 bis 13 Jahre), Vereinsmitglied:	CHF 30.00
Kinder (4 bis 13 Jahre), Nicht -Mitglied:	CHF 35.00
Kinder (bis 3 Jahre):	CHF 15.00

Der Betrag wird am Ausflugstag eingezogen!

Mitnehmen

Picknick, reichlich Getränke, Euro und **Identitätskarte**.

Anmeldeschluss

SONNTAG, 30. AUGUST 2015

PLÄTZE SIND LIMITIERT!!

„DE SCHNELLER ESCH DE GSWINDER“

Auskunft / Anmeldung

Baumgartner Peter

Telefon: 079 302 66 62

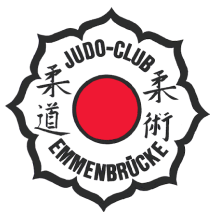
E-Mail: ok.jcemmenbruecke@gmail.com



Mit sportlichen Grüssen


Präsident
André Gasser


Vize-Präsident
Peter Baumgartner

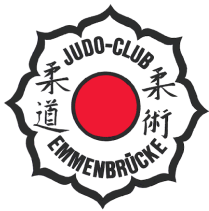


JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

Gurtprüfungen

柔道 JUDO				柔術 JU JITSU	
1. Kyu - Braun					
2. Kyu - Blau					
Gasser Jan	17.02.2014	Kilchmann Beat	17.02.2014		
Gasser Pascal	17.02.2014	Schär Simon	17.02.2014		
Bitzi Lukas	23.06.2014				
3. Kyu - Grün					
Schnider Manuel	17.12.2014				
4. Kyu - Halbgrün					
4. Kyu - Orange					
Ruckli Silvio	07.04.2014				
5. Kyu - Halborange					
Burri Rahel	14.04.2014				
5. Kyu - Gelb					
Botta Claudio	14.04.2014	Gasser Lisa	14.04.2014		
Frei Sandro	24.09.2014	Passafaro Loris	31.03.2014		
6. Kyu - Halbgelb					
Bucheli Matteo	02.06.2014	Kullin Miron	14.04.2014		
Bühler Silvan	14.04.2014	Schmidlin Cedric	14.04.2014		
Dipper Rhea	14.04.2014	Steiger Jason	14.04.2014		
Frey David	14.04.2014	Stojanovic Srdjana	02.06.2014		
Huber Tim	14.04.2014	Zumbach Yannick	24.09.2014		
Haupt Felix	22.10.2014				

Herzliche Gratulation! Weiter so ...



SJV-Information

- **ERSTER SJV KANTONALKURS IN SAVIGNY**

Am 10. Mai fand der erste Kantonalkurs des SJVs in Savigny statt: Neu offeriert der SJV gemeinsam mit den Kantonalverbänden seinen Mitgliedern gratis technische Kurse. Die Premiere war ein Erfolg!

Zum Anlass des 20. Jahrestages des Clubs organisierte Savigny gemeinsam mit dem SJV den Kurs. Während vier Stunden trainierten rund 50 Personen unter der Anleitung von Astrid Schreiber (6. Dan Judo) und Bernard Wirz (6. Dan Judo) verschiedene Judotechniken. Jung und Alt stand gemeinsam auf den Tatamis. Auch einige Ju-Jitsuka profitierten von dem Angebot.

Die ersten zwei Stunden waren den jüngeren Judoka (U13) gewidmet – jedoch nicht minder interessant für Teilnehmer älteren Semesters. Astrid vermittelte ein breites Technikprogramm, von verschiedenen Bodentechniken über Würfe bis zu Kombinationen. In lockerer Atmosphäre tauschte die bunt gemischte Gruppe während dem Üben Fachwissen, Tipps und Tricks aus.

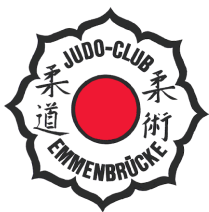
Nach dem offerierten Imbiss um elf ging es mit Bernard's Programm weiter. Dabei verfolgte er einen philosophischen sowie metaphorischen Ansatz, um die Lehre rund um das Thema der «Verteidigung» und des Konters zu reflektieren. Mit verschiedenen Inputs sowie einer spannenden Mischung aus Theorie und Praxis verging die letzten Trainingsstunden wie im Fluge.

Als praktizierender Ju-Jitsuka fand ich den Kurs äusserst informativ und ich genoss die kameradschaftliche Stimmung. Es war ein grosses Vergnügen unter der Leitung der beiden ausgezeichneten Lehrer vier Stunden Training absolvieren zu können: Ein exzellentes Beispiel für den Judowert «Respekt», wie mir scheint

- **ERSTE BRONZEMEDAILLE FÜR DIE SCHWEIZ!**

Rang 3 für Fabrice und Antonella Beney in der Ju-no-Kata.
Herzliche Gratulation.





JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

- **BEREIT FÜR DIE JU-JITSU ELITE EM**

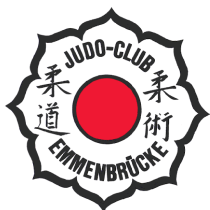
Unter optimalen Bedingungen bereitete sich das Ju-Jitsu Nationalkader auf die bevorstehenden Europameisterschaften vor. Ort des Geschehens war das Leistungszentrum Herzogenhorn (D), welches auch als Olympiastützpunkt dient. Dank den guten Beziehungen von Fighting-Nationaltrainer Stefan Jacobs durften 14 Ju-Jitsu Nationalkaderathleten, darunter auch 8 EM-Starter, am Pfingst-Camp teilnehmen.



Nach Anreise am Freitagabend ging es am Samstag bei den Fightern und den Duos gleichermassen darum, in Schnelligkeit, Präzision und Taktik den letzten Schliff zu holen. Dazwischen kam auch die Regeneration mittels aktiver Erholung und weniger intensiven Trainingseinheiten nicht zu kurz. Am Sonntag standen dann in erster Linie zahlreiche Übungswettkämpfe auf dem Programm, in denen die EM Teilnehmer von den mitgereisten Teammitgliedern optimal gefordert wurden. Die Schweizer Duos und Fighter profitieren davon, dass deutsche Wettkämpfer als Sparring-Partner ebenfalls nach Herzogenhorn gereist sind und sich die Kämpfer gegenseitig auf eine faire Art und Weise herausforderten. Auch in Bezug auf die Teambildung war dieses Trainingsweekend ein wichtiger Mosaikstein in der EM-Vorbereitung: Neben der Matte blieb viel Zeit für wichtige Gespräche, sodass das Team in zwei Wochen als Einheit an die EM nach Almere (NED) reisen kann.

Antonia Erni, Chefin Leistungssport Ju-Jitsu





JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

- **NEUE KATA INSTRUKTOREN**

Anlässlich der Prüfung vom 8. Mai 2015 haben folgende Kandidaten die Instruktorenprüfung bestanden:

- André HÜRLIMANN, für Katame-no-Kata und Ju-no-Kata.
- Ueli ZÜRCHER, für Kime-no-Kata

Das Ressort Kata-Kodokan gratuliert herzlich zu dieser Beförderung.

Für das Ressort Kata-Kodokan: Marlis Gloor, Gerry Tscherter, Linus Bruhin.



- **ÄNDERUNG SCHÜLERREGLEMENT**

Am 8. Mai haben Vertreter aus den Ressorts Kampfrichter und Coaches mit Teilnahme der Chefs Veranstaltungen und Ausbildung die Reglements-Anpassung für U9-U15 besprochen und überarbeitet.



Ziel war es, ein Reglement zu verabschieden, welches es den Kindern ermöglicht, ein „gesundes“ Judo zu betreiben. Als Grundlage dient das offizielle Reglement der IJF 2014-2016. Zudem haben wir uns an den „Best Practice“-Beispielen von grossen Judonationen wie Frankreich, den Niederlanden, Deutschland oder Italien orientiert.

Was hat sich geändert?

Geändert hat sich, dass das Reglement für die U9-U15 eingeschränkt wurde gemäss Anhang. Zudem sind Doppelstarts nur noch bei der U15 zur U18 erlaubt, d.h.:

1. Kein Doppelstart für U9-U11-U13-U15 (Beispiel: kein Doppelstart für U13 in U15)
2. Kein Doppelstart für U15 in U18, ausser dem letzten Jahrgang pro Kategorie (Beispiel: letzter Jahrgang von U15 darf bei U18 starten = Doppelstart)

Wieso hat das Reglement geändert?

Ziel der Änderung ist es, die Kinder zu schützen. Zugleich sind wir der Überzeugung, dass zuerst vor allem mit dem klassischen Kumi Kata gearbeitet werden soll.

Wer betrifft die Änderung?

Die Änderung betrifft die U9 bis U15.

Wer hat die Änderung abgenommen?

Die Änderung wurde durch eine Arbeitsgruppe aus Kampfrichtern, Coaches, Vertretern der Ausbildung und Veranstaltung beschlossen und durch die SJV Geschäftsleitung abgenommen.

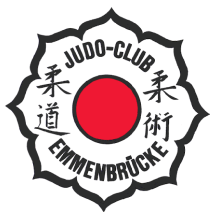
Ab wann gilt die Änderung?

Die Änderung gilt ab 01.06.2015.

An wen kann ich mich wenden, wenn ich Fragen habe?

Rene Brühwiler, Chef Kampfrichter Judo, steht bei Fragen zur Verfügung.

Am National Judo & Ju-Jitsu Day 2015 vom 20. & 21. Juni in Bern besteht die Möglichkeit, im Rahmen der angebotenen Kampfrichter-Workshops mehr über die Reglemente zu erfahren.



JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

- SJV SCHÜLERREGLEMENT U15 / U13/ U11 / U9 2015-2016

Technik	U 15	U 13	U 11	U 9
Tachi-Waza				
Sutemi-Waza	OK	Nicht OK	Nicht OK	Nicht OK
Tani-Otoshi	OK	Nicht OK	Nicht OK	Nicht OK
Tomoe-Nage	OK	Nicht OK	Nicht OK	Nicht OK
Yoko-Tomoe Nage	OK	Nicht OK	Nicht OK	Nicht OK
Sumi-Gaeshi	OK	Nicht OK	Nicht OK	Nicht OK
Hikomi-Gaeshi	OK	Nicht OK	Nicht OK	Nicht OK
Drop. Seoi Nage Angriffe auf einem oder beiden Knien	OK	Nicht OK	Nicht OK	Nicht OK
Koshi-Guruma - Griff im Nacken - Den Kopf einklemmen	OK	Nicht OK	Nicht OK	Nicht OK
Maki-komi	OK	Nicht OK	Nicht OK	Nicht OK
Abtauchtechniken	OK	Nicht OK	Nicht OK	Nicht OK
Ne-Waza				
Kansetsu-Waza	Nicht OK	Nicht OK	Nicht OK	Nicht OK
Shime-Waza	Nicht OK	Nicht OK	Nicht OK	Nicht OK
Sankaku-Waza	Nicht OK	Nicht OK	Nicht OK	Nicht OK
Schlingen Technik zb. Bei Tate-shiho-gatame	OK	Nicht OK	Nicht OK	Nicht OK
Reittertechnik /Ringertechnik	OK	Nicht OK	Nicht OK	Nicht OK
Hon-Kesa-Gatame	OK	OK mit Einschrän- kung	OK mit Einschrän- kung	OK mit Einschrän- kung

Sämtliche Techniken welche ab der U 13 (U 11 + U 9) nicht mehr erlaubt sind werden wie folgt behandelt:

- Nicht erlaubte Nage-Waza werden nicht gewertet.
- Mate (den Kämpfer über sein Vergehen informieren)
- Bei Wiederholtem Verstoss mit Shido bestrafen.

Die Technik Hon-Kesa-Gatame ist bei U 13 / U 11 / U 9 nur erlaubt ohne das hochziehen des Nacken. Siehe Abbildungen.



Wenn der Judoka in Blau seine eigene Hose hält für den Festhalter.

Osae- Komi ansagen!



Nach oben ziehen.
Nackengefahr!

MATTE geben,
keine Strafe

Wenn der Judoka in Blau die Hand u nter den Kopf des Judokas in Weiss legt (Hand hat deutlicher Kontakt mit Matte)

Osae- Komi ansagen!



Nach oben ziehen.
Nackengefahr!

MATTE geben,
keine Strafe



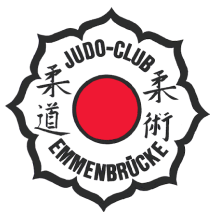
Nach oben ziehen.
Nackengefahr!

MATTE geben,
keine Strafe

Wenn der Judoka in Blau das Revers des Judokas in Weiss deutlich hält.

Osae – Komi ansagen!





JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

Anfängerkurse

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	18:20 - 19:50	Anfänger Judo Jugend und Erwachsene	Peter Baumgartner

Bekleidung für Anfängerkurs

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

Tarife Anfängerkurs

Anfängerkurs Kinder 6 - 14 Jahre	Fr. 100.--
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
------------------------------------	---

vorstand@jcemmenbruecke.ch

Schnupperkurse

Wir versuchen verschiedene Schnupperlektionen an Schulen, Vereine und Firmen anzubieten. Die Teilnehmerzahl für die Schnupperlektionen sollten min. 10 Personen betragen. Wir stehen für eine Schnupperlektion jederzeit gerne zur Verfügung.

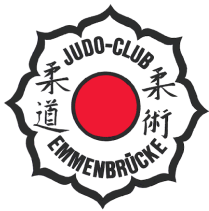
Bekleidung für Schnupperkurse

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

Auskünfte / Anmeldung

André Gasser Tel. 076 477 98 81	Peter Baumgartner Tel. 079 302 66 62
------------------------------------	---

vorstand@jcemmenbruecke.ch



JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

Termine: Clubmeisterschaft 2015

2. Runde

Datum: **Freitag, 19. Juni 2015**
Anmeldeschluss: bis Sonntag, 7. Juni 2015
Auskunft / Anmeldung: Peter Baumgartner

3. Runde

Datum: **Freitag, 11. September 2015**
Anmeldeschluss: bis Sonntag, 30. August 2015
Auskunft / Anmeldung: Peter Baumgartner

4. Runde

Datum: **Freitag, 27. November 2015**
Anmeldeschluss: bis Sonntag, 15. November 2015
Auskunft / Anmeldung: Peter Baumgartner

Jubiläums-Termine

Diese Termine müssen einfach in die Agenda eingetragen werden und wenn möglich dabei sein!

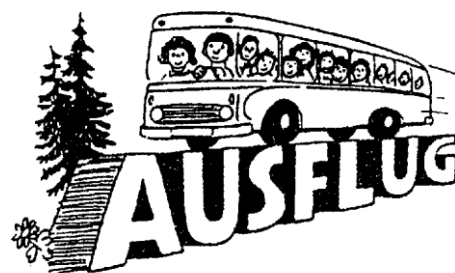
Aufführung

Samstag, 27. Juni 2015
Pfarreiheim Gerliswil



Ausflug

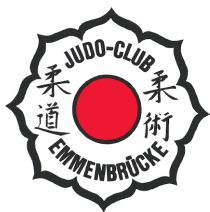
Samstag, 19. September 2015
Überraschung, wird für Jung und Alt spannend und interessant. Dabei braucht man eine Identitätskarte!



Vereins-Abend

Samstag, 28. November 2015
Einen gemütlichen Abend mit gutem Essen und spannend Gespräche



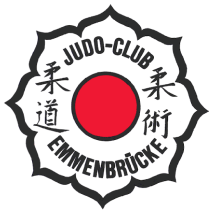


JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

Termine 2015

Winner Turnier Baar	07.06.15	
Proben für Aufführung	12.06.15	Dojo JC Emmenbrücke
JT Horw SMM 2. Liga, 5. Runde	18.06.15	JK Walenstadt
Clubmeisterschaft 2. Runde	19.06.15	Pfarreiheim Gerliswil
Swiss Ju Jitsu Day	20.06.15	
Swiss Judo Day	21.06.15	
Aufführung	27.06.15	
ZSJMM 4. Runde	27.06.15	
Sommerferien	04.07.15 bis 16.08.15	
Judolager Fiesch	20.07.15 bis 25.07.15	
ZSJMM 5. Runde	05.09.15	
Clubmeisterschaft 3. Runde	11.09.15	
JT Horw SMM 2. Liga, 6. Runde	17.09.15	Olten-Rothrist
Vereins-Ausflug	19.09.15	
Herbstferien	26.09.15 bis 11.10.15	
Herbstsportwoche	28.09.15 bis 01.10.15	Gemeinde Emmen
JT Horw SMM 2. Liga, 7. Runde	08.10.15	JC Rheintal
ZSJMM 6. Runde	17.10.15	
ZSJMM 7. Runde	07.11.15	
SEM	21.11.15 bis 22.11.15	Biel
Clubmeisterschaft 4. Runde	27.11.15	
Vereins-Abend	28.11.15	
ZSJMM 8. Runde	12.12.15	
ZSJM	13.12.15	Baar
Weihnachtsferien	19.12.15 bis 03.01.16	

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



JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

Verschiedenes 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

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.



Ernsthaftigkeit

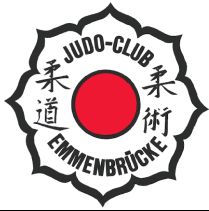


Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleissig.

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

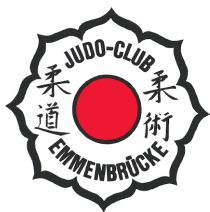
Dojo-Regeln

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 Judo Techniken 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 Judo Techniken verstehen.
- Die Judokas wissen, dass Judo Techniken 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.



JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

Trainingszeiten

Wochentag	Zeit	Gruppe	Training	verantwortlicher Trainer / Trainerin	Trainerin / Trainer
Montag	17:45–18:45		Judo Kinder	André Gasser	Peter Baumgartner
.	18:55–20:20		Judo Jugend/Erwachsene	Peter Baumgartner	
(Anmerkung)	20:20–21:30	.	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	17:15–18:15		Judo Kinder	André Gasser	
.	18:20–19:50		Judo Jugend	Peter Baumgartner	
.					
Donnerstag					
(Anmerkung)	20:00–21:30		freies Training	höchstgradierter Judo-oder Jiuka	.
Freitag	18:00–19:15		Judo Kampfttraining	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		076 477 98 81	a.gasser@sunrise.ch
Herr	Fritz	Michael	Grüneggstrasse 24	6005	Luzern		079 489 93 20	michael_fritz@gmx.ch
J&S Coach								
Herr	Schär	Simon	Spannortstrasse 14	6003	Luzern		078 894 09 65	simon.schaer@datazug.ch
Raumpflegerin / Materialwartin								
Frau	Birrer	Marlis	Listrigstrasse 14	6020	Emmenbrücke	041 280 69 42		
Vorstand								
Präsident								
Herr	Gasser	André	Luzernstrasse 82	6102	Malters		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	Schönholdenstrasse 6	8272	Ermatingen		076 454 50 28	ilona_zihlmann@yahoo.de
TK Judo/Jiu								
Herr	Schär	Simon	Spannortstrasse 14	6003	Luzern		078 894 09 65	simon.schaer@datazug.ch
Herr	Kilchmann	Beat	Spitzhof	6014	Luzern		079 690 78 54	beat_kilchmann@hotmail.com
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.jcemenbrucke@gmail.com