



# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE



## Themen:

- Clubmeisterschaft 3. Runde 2013
- ZSJM 2013
- Änderung Judo Kampfregeln 2014
- SJV Information
- Vereins-Austritt
- Jahresbeiträge + Tarife
- Anfängerkurse 2014
- Schnupperkurse 2014
- Clubmeisterschaft 2014
- Generalversammlung 2014
- Ju Jitsu Training
- Termine
- Verschiedenes



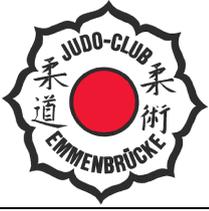
## Clubmeisterschaft SHIAI 3. Runde 2013

Am Freitag, 29. November 2013, war es soweit. Die dritte und letzte Runde der Clubmeisterschaft wurde durchgeführt. Gekämpft wurde in drei Kategorien. Vielen Dank an die Teilnehmer und Helfer.

### bis 35 kg

|   | Name               | Siegpkt | Wertpkt |
|---|--------------------|---------|---------|
| 1 | Buchmann Silas     | 40      | 183     |
| 2 | Botta Claudio      | 22      | 104     |
| 3 | Gasser Lisa        | 5       | 15      |
| 4 | Schmidlin Cedric   | 4       | 20      |
| 4 | Zumbach Yannick    | 4       | 20      |
| 6 | Kullin Miron       |         |         |
| 7 | Huber Tim          |         |         |
| 8 | Stojanovic Srdjana |         |         |
|   |                    |         |         |





# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE





# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE





# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

## bis 63 kg

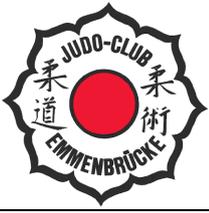
|   | Name                 | Siegpkt | Wertpkt |
|---|----------------------|---------|---------|
| 1 | Passafaro Loris      | 23      | 107     |
| 2 | Gasser Jan           | 13      | 57      |
| 3 | Niederberger Patrick | 10      | 14      |
| 3 | Walker Marvin        | 4       | 17      |
| 5 | Schranz Rahael       | 2       | 10      |
| 6 | Angst Mischa         |         |         |
| 7 | Köchli Dominik       |         |         |



## plus 64 kg

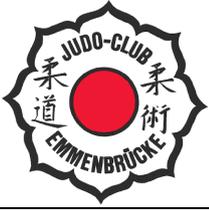
|   | Name                | Siegpkt | Wertpkt |
|---|---------------------|---------|---------|
| 1 | Fritz Michael       | 27      | 117     |
| 2 | Bitzi Lukas         | 24      | 120     |
| 3 | Kilchmann Beat      | 19      | 90      |
| 3 | Gasser Pascal       | 10      | 47      |
| 5 | Schär Simon         | 8       | 40      |
| 6 | Schwingruber Tim    | 6       | 30      |
| 7 | Dellagiacoma Pascal |         |         |





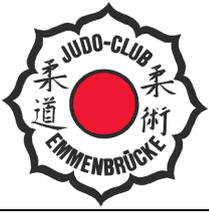
# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE





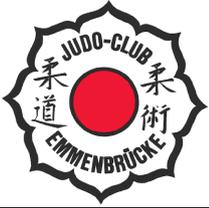
# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE





# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE





# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

Für schönes und faires Kämpfen wurde dieses Jahr ein Fairnesspreis verliehen. Dieser Preis ging an Simon Schär.



## Zentralschweizer Judo Meisterschaft 2013

Am Sonntag, 01. Dezember 2013, fand in Sursee die Zentralschweizer Einzelmeisterschaft statt. Der JC Emmenbrücke war mit mehreren Clubmitgliedern vertreten. Wir gratulieren Lukas Bitzi zur Goldmedaille, Pascal Gasser zur Silbermedaille jeweils in ihrer Kategorie sowie Lisa Gasser, Jan Gasser, Patrick Niederberger und Beat Kilchmann zum 3. Rang. André Gasser war der Coach.

### Damen U14, bis 27 kg

|   |                    |                       |
|---|--------------------|-----------------------|
| 1 | Simona Kleiner     | JS Fuji San Baar      |
| 2 | Melina Kohler      | JJC Sursee            |
| 3 | <b>Lisa Gasser</b> | <b>JC Emmenbrücke</b> |
|   |                    |                       |





# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE



## Herren U18, bis 60 kg

|   |                             |                       |
|---|-----------------------------|-----------------------|
| 1 | Sandro Stöckli              | JJC Sursee            |
| 2 | Jonas Baggenstos            | JJC Ebikon            |
| 3 | <b>Jan Gasser</b>           | <b>JC Emmenbrücke</b> |
| 3 | <b>Patrick Niederberger</b> | <b>JC Emmenbrücke</b> |
| 5 | Florian Kuhn                | JC Muri               |
| 5 | Natanel Hunziker            | JJC Sursee            |
| 7 | Tobias Bucher               | JJC Sursee            |
| 7 | Benjamin Geiser             | JJC Sursee            |

## Herren U18, bis 73 kg

|   |                    |                       |
|---|--------------------|-----------------------|
| 1 | <b>Lukas Bitzi</b> | <b>JC Emmenbrücke</b> |
| 2 | Severin Vögele     | JJC Brugg             |
| 3 | Michael Müller     | JC Arashi Kulm        |
| 3 | Florian Rota       | JJC Horw              |



## Herren U18, plus 73 kg

|   |                      |                       |
|---|----------------------|-----------------------|
| 1 | Yannick Gresch       | Ni-Honto Heiligkreuz  |
| 2 | <b>Pascal Gasser</b> | <b>JC Emmenbrücke</b> |
| 3 | Marco Schmidiger     | JJC Sursee            |



## Herren U21, bis 73 kg

|   |                    |                       |
|---|--------------------|-----------------------|
| 1 | Michael Amrhein    | JJC Horw              |
| 2 | Sandro Brunner     | JJC Sursee            |
| 3 | Georg Hausherr     | JC Muri               |
| 3 | <b>Lukas Bitzi</b> | <b>JC Emmenbrücke</b> |
| 5 | Samuel Zweifel     | JJC Brugg             |
|   |                    |                       |

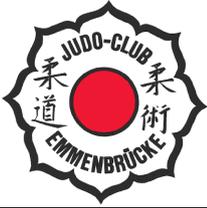


## Herren Elite, bis 81 kg

|   |                       |                       |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1 | Michael Fischer       | JC Muri               |
| 2 | Michael Bergmann      | Sissach               |
| 3 | Michael Fritz         | JJC Horw              |
| 3 | <b>Beat Kilchmann</b> | <b>JC Emmenbrücke</b> |
| 5 | Marco Schmidiger      | JJC Sursee            |
| 5 | Richie Zurfluh        | JC Gütsch             |
|   |                       |                       |

## Mannschaftswertung

|    |                       |           |    |                               |    |
|----|-----------------------|-----------|----|-------------------------------|----|
| 1  | JJC Sursee            | 167       | 11 | Budo Sport Affoltern am Albis | 12 |
| 2  | JS Fuji San Baar      | 108       | 11 | Ni-Honto Heiligkreuz          | 12 |
| 3  | JJC Ebikon            | 60        | 13 | JC Sissach                    | 11 |
| 4  | JJC Horw              | 59        | 14 | JJC Hochdorf                  | 9  |
| 5  | JJC Altdorf           | 46        | 15 | JJC Brugg                     | 6  |
| 6  | <b>JC Emmenbrücke</b> | <b>31</b> | 15 | Judo Kwai Oensingen           | 6  |
| 7  | JC Gütsch             | 25        | 17 | JC Arashi Kulm                | 4  |
| 7  | JC Muri               | 25        | 18 | JC Sarnen                     | 3  |
| 7  | JJC Winterthur        | 25        | 19 | Kiai Cham                     | 2  |
| 10 | BC Dojo Mahari Kriens | 23        |    |                               |    |
|    |                       |           |    |                               |    |



# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

## WETTKAMPF REGELÄNDERUNGEN AB 2014

Anlässlich des Kampfrichter Zentralkurses wurde entschieden, dass das neue Reglement ab dem 1. Januar 2014 in Kraft treten wird. Es werden noch Anpassungen nach der WM in Rio de Janeiro erwartet.

Folgende Änderungen:

### Die Begrüssung

Wenn die Kämpfer den Tatami betreten müssen sie sich gemeinsam gegen die Kampfzone verschieben und gleichzeitig in der Kampfzone grüssen.



VOR Kampfbeginn dürfen die Kämpfer sich nicht die Hände berühren.

### Strafen

Während des Kampfs kann es 3 Shidos geben, das vierte ergibt Hansokumake (3 Verwarnungen gefolgt von einer Disqualifikation). Shido ergibt keine Punkte für den Gegner, nur die technischen Punkte werden auf dem Tableau angezeigt. Im Fall von Punktgleichheit am Schluss des Kampfes gewinnt der Kämpfer mit weniger Shidos.

Wenn der Kampf im Golden Score weitergeht (im Falle einer perfekten Gleichheit), verliert der Kämpfer, der zuerst ein Shido erhält oder der erste Kämpfer, der eine Wertung erzielt gewinnt.

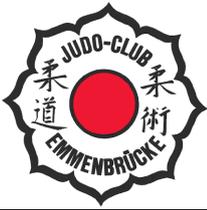
## SHIDO

### Kumi Kata

|   |  |
|---|--|
| - | <ul style="list-style-type: none"><li>• Griff lösen mit 2 Händen, egal ob innen, aussen, diagonal, etc.</li><li>• Griff lösen mit Zuhilfenahme der eigenen Kniekehle</li><li>• Griff lösen durch Zuhilfenahme des eigenen Knies (re gegen li)</li><li>• Griff wegschlagen (diagonal)</li><li>• SHIDO</li></ul> |
| + | <ul style="list-style-type: none"><li>• Griff lösen mit einer Hand</li><li>• Gleiche Seite bzw. diagonal</li></ul>   |

### Kumi Kata: "Bären Griff" (bear hug)

|   |  |
|---|--|
| - | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tori fasst mit beiden Händen gleichzeitig / überfallsartig</li><li>• SHIDO</li></ul>   |
| + | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hat Tori bereits mit einer oder beiden Händen gefasst und entsteht der "Bären Griff" aus dieser Situation, ist das in Ordnung und zu bewerten!</li></ul> |



# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

## Kumi Kata: "unorthodoxe Fassarten"

|   |   |
|---|---|
| - | <p>Einseitiges Fassen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cross-Grip</li> <li>• Cross-Grip mit eingesetztem Bein ohne Wurftabsicht</li> <li>• am Gürtel / um die Hüfte fassen</li> <li>• eine oder beide Ärmel nach unten-vorne wegstemmen</li> <li>• Es muss sofort (3-5 sec) ein Angriff folgen, ansonsten SHIDO</li> </ul>                                    |
| + | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Fassarten oberhalb der Gürtellinie sind grundsätzlich erlaubt, wenn sie direkt in einem Angriff umgesetzt werden (3-5 sec)</li> <li>• Erlaubt ist zudem, den Arm von Uke VOR dem Fassen mit beiden Händen "abzufangen", vorausgesetzt der daraus folgende Griff wird direkt (3-5sec) in einen Angriff umgesetzt.</li> </ul> |

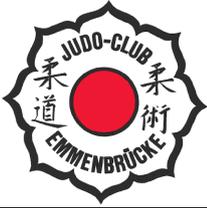
## Kumi Kata: "Negativer Griffkampf / Positiver Griffkampf"

|   |  |
|---|--|
| - | <p>Tori zeigt keine Griff-, Angriffs-, bzw. sogar Kampfab­sichten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigung des eigenen Revers</li> <li>• Revers mit einer Hand losreißen und Schulter defensiv nach hinten ziehen</li> <li>• in die Finger fahren / greifen</li> <li>• SHIDO</li> </ul> |
| + | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tori greift an und zeigt Wurfabsichten durch den Gleichgewichtsbruch von Uke, an dieser Stelle wird voraus bei Ashi Waza scharf zwischen "Pseudoattacken" und rechten Angriffen unterschieden.</li> </ul>   |

## HANSOKUMAKE

### Beinfassen Direktes Fassen und Berühren des Beins

|   |  |
|---|--|
| - | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Berühren und / oder Fassen des Beins ist in allen</li> <li>• Bereichen von Tachi Waza (Angriff und Verteidigung) und</li> <li>• dem Übergang Stand =&gt;Boden immer verboten und mit Hansokumake zu bestrafen</li> <li>• Ko Uchi Makikomi- "alte" Variante</li> <li>• Kata Guruma / Abtaucher</li> <li>• Kata Guruma / Abtaucher mit einer Hand (Schulter/Oberarm berühren das Bein)</li> <li>• Sode Tsuru Komi Goshi mit Nachfassen hoch und tief</li> <li>• Seoi Nage mit Nachfassen: Blockieren und Umschlingen des Beins</li> <li>• Ko Uchi Gari =&gt;Nachfassen mit Ashi Dori</li> </ul> |
| + | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Greift Tori mit einer Hand zu, darf er mit diesem Arm das Bein klemmen, berühren, blockieren</li> <li>• Ko Uchi Makikomi mit einseitiger oder einhändiger Fassart</li> <li>• Kata Guruma mit festem Griff</li> </ul>  |



# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

## Beinassen In der Verteidigung, bei Kaeshi Waza und im Übergang Stand =>Boden

|   |  |
|---|--|
| - | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Fassen, Blockieren, Berühren des Beins ist bei allen Verteidigungen und Kaeshi Waza verboten und mit Hansokumake zu bestrafen.</li> <li>• Verteidigung gegen Uchi Mata, Sumi Gaeshi, Tomoe Nage, Sasae Tsuru Komi Ashi             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tori wirft Ippon =&gt;Ippon</li> <li>• Tori wirft Yuko, Wazzari oder keine Wertung =&gt;Hansokumake für Uke</li> </ul> </li> <li>• Übergang Stand =&gt;Boden</li> </ul> |
| + | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigung gegen Sumi Gaeshi, Tomoe Nage</li> <li>• DEUTLICHER STOPP</li> <li>• Übergang Stand Boden</li> </ul>   |

## Bodenkampf

|              |  |
|--------------|--|
| Festhalter   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wird der Festhalter innerhalb der Matte angezeigt, bleibt die Technik gültig, auch wenn beide Kämpfer die Matte verlassen. Ein Entkommen durch Mattenflucht / Hinausschieben ist damit nicht mehr möglich.</li> </ul>   |
| Zeiten       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 sec Yuko</li> <li>• 15 sec Wazzari</li> <li>• 20 sec Ippon</li> </ul>  |
| Würgetechnik | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wird die Technik innen angesetzt und zeigt Wirkung (schwer zu sehen), bleibt diese auch gültig, wenn beide Kämpfer die Matte verlassen. (Würgerolle)</li> </ul>   |
| Hebeltechnik | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wird die Hebeltechnik innen angesetzt und zeigt Wirkung (Arm gestreckt und kontrolliert), so bleibt die Technik gültig, auch wenn beide Kämpfer die Matte verlassen. Dies gilt auch, wenn im Rahmen einer Rollenbewegung nach aussen der Arm gestreckt wird.</li> </ul> |
| Technikwechs | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kommt es zu einem Wechsel der Technik, wird mit Mate unterbrochen.</li> </ul>   |

## Kampfdauer

Keine Zeitlimite im Golden Score (Hantei wird abgeschafft).

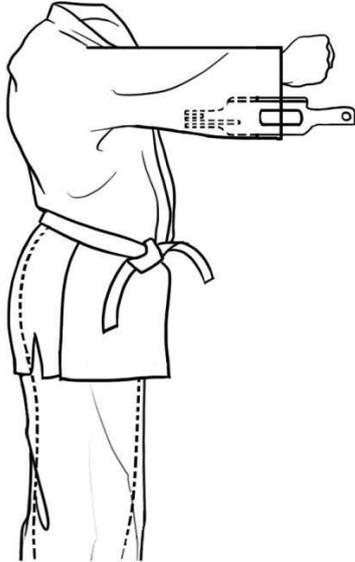
### Golden Score

- Golden Score hat keine zeitliche Begrenzung mehr, die erste Wertung bzw. die erste Strafe entscheidet den Kampf. Grundsätzlich läuft Golden Score nun "endlos"!
- Die IJF hat das Prinzip "Technik vor Strafe" deutlich unterstrichen. Ein Yuko wiegt mehr als 3 Shido. Shido werden nicht mehr als positive Wertungen gutgeschrieben. Sie zählen nur im Falle, dass keine positive Wertung erzielt wurde. In diesem Fall gewinnt der Kämpfer mit den wenigsten Strafen.
- 4 Shido führen nach wie vor zur vorzeitigen addierten Disqualifikation mit Hansokumake.

## Anpassungen Judogi-Regeln (gültig ab 01. Januar 2014)

### 1) Ärmel

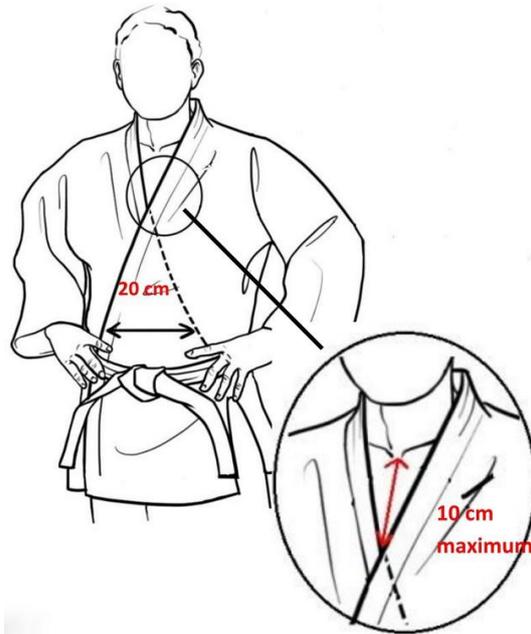
Der Ärmel des Judogi muss in der Kontrollposition des Judogi-Oberteils (Arme gestreckt) den gesamten Arm inklusive dem Handgelenk abdecken.



### 2) Das Oberteil

Die horizontale Distanz zwischen den 2 Revers des Oberteils muss mindestens 20 cm betragen.

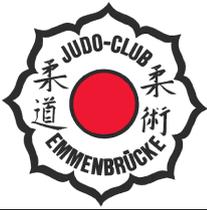
Die Distanz zwischen den oberen Teil des Brustbeins und der Überkreuzung des Oberteils darf maximal 10 cm betragen.



## SJV-Information

- RÜCKTRITT VON MARCEL WEGMÜLLER ALS CHEF AUSBILDUNG**  
 Per Ende Februar 2014 gibt Marcel Wegmüller seine Funktion als Chef Ausbildung des SJV auf. Er hat sich dieses Teilzeitamt mit Andreas Santschi (je 25%) geteilt. Neben den täglichen Routinearbeiten hat sich Marcel vor allem stark für die Organisation der Judo Days und der Modulreihen für die Trainerweiterbildung mit Sergei Aschwanden, für die Entwicklung von Schulsportprojekten sowie ganz entscheidend für die Lancierung der Arbeiten an einem Gesamtausbildungskonzept des SJV engagiert.
- RÜCKTRITT VON HIROSHI KATANISHI ALS DAN-PRÜFUNGSEXPERTE**  
 Mit Beginn des neuen Jahres wird uns Meister H. Katanishi nicht mehr als Dan-Prüfungsexperte zur Verfügung stehen. Zudem wird er per 31.12.13 als Mitglied der Dan-Kommission Judo als Vertreter der Region 1 zurücktreten. Wir bedauern seinen Rücktritt sehr, haben wir Hiroshi Katanishi doch während vieler Jahre als kompetenten und geschätzten Experten kennengelernt.
- RÜCKTRITT VON LENA GÖLDI ALS MITARBEITERIN DER ABTEILUNG AUSBILDUNG IM BEREICH KINDERSPORT**  
 Lena Göldi tritt am 1. März 2014 eine Vollzeitstelle im Deutschen Judobund DJB als Bundestrainerin der U18 Frauen an. Deshalb muss sie ihre Anstellung im Bereich Kindersport SJV aufgeben. Wir bedauern diesen Abgang sehr, gratulieren Lena aber zu ihrer ehrenvollen Berufung durch den DJB.



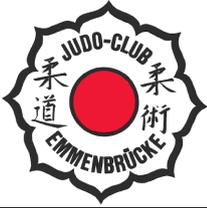


# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

## Gurtprüfungen

| 柔道 JUDO                    |            |                 |            | 柔術 JU JITSU |  |
|----------------------------|------------|-----------------|------------|-------------|--|
| <b>1. Kyu - Braun</b>      |            |                 |            |             |  |
|                            |            |                 |            |             |  |
| <b>2. Kyu - Blau</b>       |            |                 |            |             |  |
|                            |            |                 |            |             |  |
| <b>3. Kyu - Grün</b>       |            |                 |            |             |  |
| Niederberger Patrick       | 09.12.2013 | Zihlmann Noemi  | 09.12.2013 |             |  |
| <b>4. Kyu - Halbgrün</b>   |            |                 |            |             |  |
| Dali Remo                  | 29.05.2013 | Schnider Manuel | 29.05.2013 |             |  |
| <b>4. Kyu - Orange</b>     |            |                 |            |             |  |
|                            |            |                 |            |             |  |
| <b>5. Kyu - Halborange</b> |            |                 |            |             |  |
| Buholzer Andrin            | 29.05.2013 |                 |            |             |  |
| <b>5. Kyu - Gelb</b>       |            |                 |            |             |  |
| Burri Rahel                | 25.03.2013 | Köchli Dominik  | 29.05.2013 |             |  |
| <b>6. Kyu - Halbgelb</b>   |            |                 |            |             |  |
| Botta Claudio              | 25.03.2013 | Frei Sandro     | 25.03.2013 |             |  |
| Buchmann Silas             | 25.03.2013 | Gasser Lisa     | 25.03.2013 |             |  |

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



# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

## Vereins-Austritt

Wir bitten alle Mitglieder, die nicht mehr im Judo Club Emmenbrücke Mitglied sein wollen, sich **schriftlich** (gemäss Statuten) mit/ohne Austrittsformular bei Peter Baumgartner abzumelden.

**Austritte müssen bis Ende November des laufenden Jahres bei Peter Baumgartner sein, ansonsten muss die Lizenz mit einer Bearbeitungsgebühr bezahlt werden.**

Das Austrittsformular kann vom Internet ([www.jcemmenbruecke.ch](http://www.jcemmenbruecke.ch)) heruntergeladen, bei deinem Trainer/Trainerin oder bei Peter Baumgartner verlangt werden.

## Mitgliederbeitrag und Tarife 2014

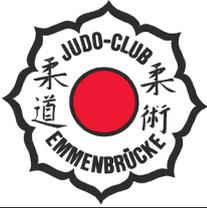
Aufgrund der Lizenzerhöhung des Schweizerischen Judo & Ju-Jitsu Verbandes (SJV) per 01.01.2014 sind wir leider gezwungen, unsere Beiträge/Tarife anzupassen.

Die Beiträge/Tarife werden ab 01.01.2014 in Kraft gesetzt und am 28.03.2014 an der 49. Generalversammlung (GV) zur Abstimmung vorgelegt.

Falls die Erhöhung an der GV abgelehnt wird, wird der Judo Club Emmenbrücke den Differenzbetrag rückvergüten.

| Mitgliederbeitrag und Tarife 2014 JC Emmenbrücke                      | Franken |
|---|---------|
| Anfängerkurs Kinder bis 13 Jahre (pro Training)                       | 10.--   |
| Anfängerkurs Jugend 14 - 20 Jahre (10 Trainings)                      | 110.--  |
| Anfängerkurs Erwachsene ab 21 Jahren (10 Trainings)                   | 130.--  |
| Jahresbeitrag Kinder (bis 13 Jahre)                                   | 120.--  |
| Jahresbeitrag Jugend (14 - 20 Jahre)                                  | 150.--  |
| Jahresbeitrag Erwachsene ab 21 Jahren                                 | 180.--  |
| Jahresbeitrag Gastmitglieder  | 100.--  |
| Jahresbeitrag Passivmitglieder  | 25.--   |
| <b>Jahresbeiträge exkl. Jahreslizenz</b>                              |         |
| Judopass (einmalig) ab Gelbgurt                                       | 30.--   |
| Jahreslizenz SJV bis 13 Jahre   | 40.--   |
| Jahreslizenz SJV ab 14 Jahren   | 70.--   |
| <b>Jährlich wiederkehrende Jahreslizenz ab Gelbgurt obligatorisch</b> |         |

Bei Fragen stehen wir euch gerne zur Verfügung.



# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

## Anfängerkurse 2014

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 (pro Lektion) | Fr. 10.--  |
| Anfängerkurs Jugendliche 15 - 20 Jahre         | Fr. 110.-- |
| Anfängerkurs Erwachsene ab 21 Jahren           | Fr. 130.-- |

### Auskünfte / Anmeldung

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| André Gasser<br>Tel. 076 477 98 81 | Peter Baumgartner<br>Tel. 079 302 66 62 |
|------------------------------------|---|

[vorstand@jcemmenbruecke.ch](mailto:vorstand@jcemmenbruecke.ch)

## Schnupperkurse 2014

Auch im 2014 versuchen wir wieder 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.

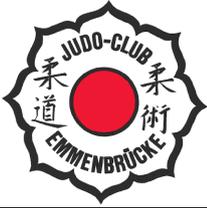
### Bekleidung für Schnupperkurse

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

### Auskünfte / Anmeldung

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| André Gasser<br>Tel. 076 477 98 81 | Peter Baumgartner<br>Tel. 079 302 66 62 |
|------------------------------------|---|

[vorstand@jcemmenbruecke.ch](mailto:vorstand@jcemmenbruecke.ch)



# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

## Clubmeisterschaft 2014

Für das Jahr 2014 sind wieder 3 Clubmeisterschaftsrunden geplant:

### 1. Runde

Datum: **Freitag, 11. April 2014**  
Anmeldeschluss: bis Sonntag, 30. März 2014  
Auskunft / Anmeldung: Peter Baumgartner

### 2. Runde

Datum: **Freitag, 27. Juni 2014**  
Anmeldeschluss: bis Sonntag, 15. Juni 2014  
Auskunft / Anmeldung: Peter Baumgartner

### 3. Runde

Datum: **Freitag, 28. November 2014**  
Anmeldeschluss: bis Sonntag, 16. November 2014  
Auskunft / Anmeldung: Peter Baumgartner

## 49. ordentliche Generalversammlung 2014

**Freitag, 28. März 2014**

**Gasthaus Adler, Gerliswilstrasse 78, Emmenbrücke**

Zur Generalversammlung sind alle Mitglieder ab dem 16. Altersjahr (ab Jahrgang 1998) herzlich eingeladen.

An- und Abmeldungen bis spätestens am **Sonntag, 09. März 2014** an Baumgartner Peter oder Gasser André.

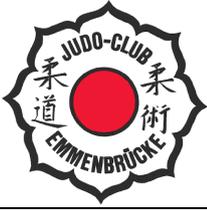
Anträge an die Generalversammlung müssen bis am **Sonntag, 09. März 2014**, schriftlich an den Präsidenten, Gasser André, eingereicht werden!!

## Jiu Jitsu Training

Der Vorstand möchte sehr gerne wieder Jiu Jitsu im Judo Club Emmenbrücke unterrichten. Sobald wir wieder eine Gruppe von ca. 8 Teilnehmer zusammenbringen, können wir mit dem Jiu Jitsu Trainer Kontakt aufnehmen und eine Jiu Lektion durchführen. Aktuell würde das Training Dienstags oder Donnerstags stattfinden.

Auf Anfrage können wir eine Jiu-Schnupperlektion (ca. 8 Teilnehmer) durchführen.

| Auskünfte / Anmeldung  |   |
|--|---|
| André Gasser<br>Tel. 076 477 98 81   | Peter Baumgartner<br>Tel. 079 302 66 62 |
| <a href="mailto:vorstand@jcemmenbruecke.ch">vorstand@jcemmenbruecke.ch</a> |   |



# JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

## Termine 2013/2014

|                                    |                       |                           |
|------------------------------------|-----------------------|---------------------------|
| Weihnachtsferien                   | 21.12.13 bis 05.01.14 |                           |
| Trainingsweekend mit Gästen Kriens | 28.12.13 bis 29.12.13 |                           |
| J+S FK Modul, Bülach               | 11.01.14              |                           |
| J+S FK Modul, Hochdorf             | 18.01.14              |                           |
| Jahresabschluss-Essen              | 18.01.14              |                           |
| SMM 2. Liga, 1. Runde              | 30.01.14              | Gastgeber: JT Horw        |
| Vorstands-Sitzung (Budget)         | 31.01.14              |                           |
| TK-Sitzung                         | 07.02.14              | Dojo JC Emmenbrücke       |
| Gurtprüfung Kata                   | 10.02.14              |                           |
| Gurtprüfung Gelb/Orange            | 17.02.14              |                           |
| Gurtprüfung Grün                   | 19.02.14              |                           |
| Fasnachtsferien                    | 22.02.14 bis 09.03.14 |                           |
| SMM 2. Liga, 2. Runde              | 27.02.14              | Gastgeber: JK Walenstadt  |
| Ju Jitsu SM, Cham                  | 08.03.14              |                           |
| Ranking Turnier Rheintal           | 15.03.14 bis 16.03.14 |                           |
| Swiss Judo Open, Uster             | 22.03.14 bis 23.03.14 |                           |
| Technischer Kurs, Hochdorf         | 22.03.14              |                           |
| 49. Generalversammlung             | 28.03.14              | Anmeldung: 09.03.2014     |
| EPK                                | 04.04.14              |                           |
| SMM 2. Liga, 3. Runde              | 10.04.14              | Gastgeber: O-Nami Horgen  |
| Clubmeisterschaft 1. Runde         | 11.04.14              | Anmeldung: 30.03.2014     |
| Osterferien                        | 18.04.14 bis 04.05.14 |                           |
| Judolager Fiesch                   | 21.04.14 bis 26.04.14 |                           |
| Ranking Turnier Bellinzona         | 03.05.14              |                           |
| SMM 2. Liga, 4. Runde              | 08.05.14              | Gastgeber: JT Horw        |
| Delegiertenversammlung SJV         | 17.05.14              |                           |
| Katalager Fiesch                   | 29.05.14 bis 01.06.14 |                           |
| Pilatus Cup Judo, Kriens           | 31.05.14              |                           |
| Pilatus Cup Ju Jitsu, Kriens       | 01.06.14              |                           |
| Winner-Turnier, Baar               | 01.06.14              |                           |
| SMM 2. Liga, 5. Runde              | 08.05.14              | Gastgeber: JT Horw        |
| Swiss Ju Jitsu Day                 | 21.06.14              |                           |
| Swiss Judo Day                     | 22.06.14              |                           |
| Clubmeisterschaft 2. Runde         | 27.06.14              | Anmeldung: 15.06.2014     |
| Ranking Turnier Uster              | 28.06.14 bis 29.06.14 |                           |
| Sommerferien                       | 05.07.14 bis 17.08.14 |                           |
| SMM 2. Liga, 6. Runde              | 11.09.14              | Gastgeber: JK Walenstadt  |
| Ju Jitsu Rigi Open                 | 20.09.14              |                           |
| Herbstferien                       | 27.09.14 bis 12.10.14 |                           |
| SMM 2. Liga, 8. Runde              | 30.10.14              | Gastgeber: JJC Winterthur |
| SEM, Uster                         | 15.11.14              |                           |
| Clubmeisterschaft 3. Runde         | 28.11.14              | Anmeldung: 16.11.2014     |
| Weihnachtsferien                   | 20.12.14 bis 04.01.15 |                           |

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



Wir wünschen euch besinnliche Weihnachten und einen guten Rutsch mit Gesundheit, sportlichen Erfolgen, unfallfrei ins neue Jahr.



## 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

Spieler 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

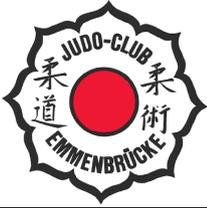


Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleissig.

### 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

---

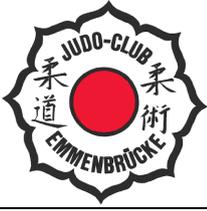
## **Dojo-Regeln**

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.

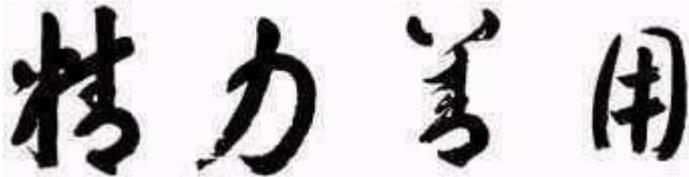
- Beim Betreten oder Verlassen der Matte grüsst man (RITSUREI).
- Am Anfang und Ende der Lektion grüssen sich der Trainingsleiter und die Schüler gemeinsam (ZAREI).
- Judoka sind höflich und hilfsbereit zueinander.
- Daher muss jeder mit jedem üben. Auch Grosse mit Kleinen, Schwere mit Leichten und Jungen 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 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.



# 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

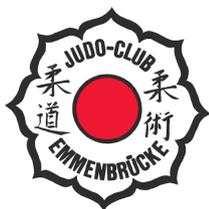


### Ji ta kyo ei - das moralische Prinzip

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   |
| .                  | 18:55–20:20 |        | Judo Jugend/Erwachsene          | Peter Baumgartner                    |                     |
| <b>(Anmerkung)</b> | 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           | 17:00–18:15 |        | Judo Kinder                     | André Gasser                         |                     |
| .                  | 18:20–19:50 |        | Judo Jugend                     | Peter Baumgartner                    |                     |
| .                  |             |        |                                 |                                      |                     |
| Donnerstag         |             |        |                                 |                                      |                     |
| <b>(Anmerkung)</b> | 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                       |
|--|-------------|---------|--------------------|------|-------------|---------------|---------------|------------------------------|
| <b>Trainerin</b>                         |             |         |                    |      |             |               |               |                              |
| 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         |
| <b>J&amp;S Coach</b>                     |             |         |                    |      |             |               |               |                              |
| Herr                                     | Schär       | Simon   | Spannortstrasse 14 | 6003 | Luzern      |               | 078 894 09 65 | simon.schaer@datazug.ch      |
| <b>Raumpflegerin / Materialwartin</b>    |             |         |                    |      |             |               |               |                              |
| Frau                                     | Birrer      | Marlis  | Listrigstrasse 14  | 6020 | Emmenbrücke | 041 280 69 42 |               |                              |
| <b>Vorstand</b>                          |             |         |                    |      |             |               |               |                              |
| 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   | Herbigstrasse 9    | 8267 | Berlingen   |               | 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.jcemmenbrucke@gmail.com