

JUDO CLUB EMMENBRÜCKE



Themen:

- Clubmeisterschaft 3. Runde 2014
- ZSJM 2014
- SJV Information
- Vereins-Austritt
- Jahresbeiträge + Tarife
- Anfängerkurse
- Schnupperkurse
- Clubmeisterschaft 2015
- Generalversammlung 2015
- Termine
- Verschiedenes



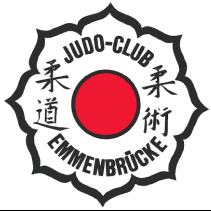
Clubmeisterschaft SHIAI 3. Runde 2014

Am Freitag, 28. November 2014, war es soweit. Die dritte und letzte Runde der Clubmeisterschaft wurde durchgeführt. Gekämpft wurde in zwei Kategorien. Vielen Dank an die Teilnehmer und Helfer.

bis 35 kg

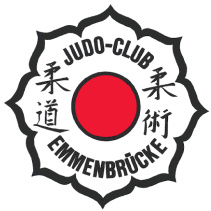
	Name	Siegpkt	Wertpkt
1	Schmidlin Cedric	27	127
2	Kullin Miron	19	90
3	Botta Claudio	17	80
3	Zumbach Yannick	15	70
5	Frei Sandro	4	20
5	Frey David	4	20
7	Gasser Lisa	2	10
8	Dipper Rhea	2	7





JUDO CLUB EMMENBRÜCKE





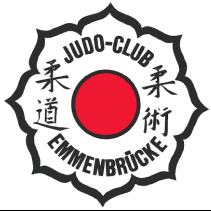
JUDO CLUB EMMENBRÜCKE



plus 60 kg

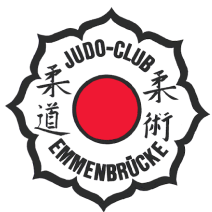
	Name	Siegpkt	Wertpkt
1	Bitzi Lukas	14	70
2	Kilchmann Beat	12	57
3	Gasser Pascal	8	37
3	Fritz Michael	6	30
5	Gasser Jan	5	12
5	Niederberger Patrick	5	12
7	Passafaro Loris		





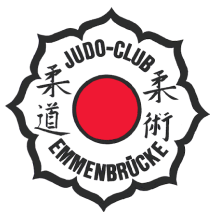
JUDO CLUB EMMENBRÜCKE





JUDO CLUB EMMENBRÜCKE





JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

Zentralschweizer Judo Meisterschaft 2014

Am Sonntag, 30. November 2014, fand in Sursee die Zentralschweizer Einzelmeisterschaft statt. Der JC Emmenbrücke war mit mehreren Clubmitgliedern vertreten. Wir gratulieren Lukas Bitzi zur Goldmedaille, Yannick Zumbach zur Silbermedaille jeweils in ihrer Kategorie sowie Pascal Gasser und Patrick Niederberger zum 3. Rang. Ebenfalls gekämpft haben Lisa Gasser, Kullin Miron, Jan Gasser und Beat Kilchmann, die leider chancenlos blieben. André Gasser und Michael Fritz waren als Coach am Mattenrand.

Knaben U15, bis 27 kg

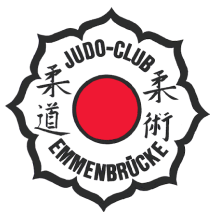
1	Kean U Plimpton	JS Fuji San Baar
2	Yannick Zumbach	JC Emmenbrücke
3	Leon Grief	JJC Sursee
3	David Häfliger	JJC Sursee



Herren U18, bis 73 kg

1	Lukas Bitzi	JC Emmenbrücke
2	Simon Gautschi	JC Arashi Kulm
3	Yannick Uhlmann	JC Rothrist
3	Samuel Sjöberg	JC Rothrist





JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

Herren U21, bis 60 kg

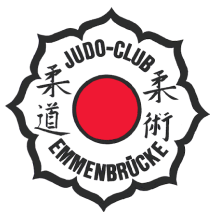
1	Jonas Baggenstoss	JJC Ebikon
2	Leonid Zberg	JJC Ebikon
3	Patrick Niederberger	JC Emmenbrücke
3	Florian Kuhn	JC Muri



Herren U21, bis 73 kg

1	Giuseppe Loggia	JC Rothrist
2	Lukas Bitzi	JC Emmenbrücke
3	Gabriel Gehrig	JS Fuji San Baar
3	Uhlmann	JC Rothrist





JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

Herren U21, bis 81 kg

1	Basil Menz	JJJC Sursee
2	Sandro Brunner	JJJC Sursee
3	Yannick Gresch	Ni-Honto Heiligkreuz
3	Pascal Gasser	JC Emmenbrücke



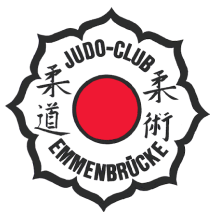
Herren Elite, bis 81 kg

1	Nico Oana	Vaduz
2	Dominic Sigrist	Arashi Kulm
3	Michel Bergmann	Nippon Sissach
3	Yanick Moser	Nippon Sissach
Zentralschweizermeister		
5	Beat Kilchmann	JC Emmenbrücke



Mannschaftswertung

1	JJJC Sursee	140	11	JC Muri	16
2	JJC Ebikon	80	11	JJJC Olten	11
3	JS Fuji San Baar	75	13	JJJC Hochdorf	10
4	Judo Club Rothrist	48	14	JC Wetzikon	9
5	JJ Uri	38	14	JC Gütsch	9
6	JJJC Horw	31	16	Heiligkreuz	8
7	Nippon Sissach	25	17	Vaduz	6
8	JC Emmenbrücke	24	18	Judokwai Oehnsingen	5
9	JC Sarnen	23	19	BC Dojo Mahari Kriens	4
10	JC Arashi Kulm	20	19	Kiai Cham	4

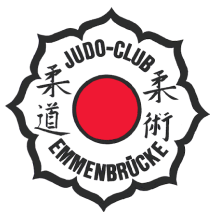


JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

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					
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

- **GRAND PRIX QINGDAO**

3 mal Platz 5 und ein 7. Rang für die Schweiz

Am Grand Prix in Qingdao (CHN) standen insgesamt 7 Schweizer Athleten im Einsatz. Trotz guten Kampfleistungen reichte es diesmal nicht ganz für eine Schweizer Medaille. Es reichte am Ende für drei fünfte Ränge und einen siebten Rang.

Ludovic Chammartin startete in der Kategorie -60kg sehr stark mit zwei Siegen, musste sich dann aber in den nächsten beiden Kämpfen gegen zwei Topfavoriten geschlagen geben. Im Halbfinale scheiterte er an Davtyan (ARM) und im kleinen Finale an Paischer (AUT). In der

Kategorie -90kg konnte Domenic Wenzinger noch nicht seine Topform finden und wird von Gantulga (MGL) besiegt. Auch Ciril Grossklaus scheiterte nur ganz knapp im kleinen Finale gegen Gantulga, nachdem er allerdings mit zwei Siegen und einer Niederlage ins Turnier starten konnte. Der dritte fünfte Rang der Schweizer ging an Flavio Orlik -100kg. Nach einer Niederlage und einem Sieg musste sich Flavio um Platz 3 gegen den Olympiamedaillen-Gewinner Peters (GER) trotz starkem Kampf geschlagen werden. Bei den Frauen -57kg wurde das volle Potenzial der Schweizer noch nicht ausgeschöpft. Larissa Csatari und Emilie Amaron mussten sich nach jeweils einem Kampf leider geschlagen geben. Juliane Robra erkämpfte sich mit einem Sieg und zwei Niederlagen schliesslich den siebten Rang.

Trotz dieser etwas nüchternen Bilanz hatten alle Kämpfer einen sehr guten Einsatz gezeigt und es konnten auch wieder Punkte für die Olympia-Qualifikation mitgenommen werden. Der nächste Wettkampf in Korea wartet auch schon und wir dürfen in hoffnungsvoller Erwartung auf Medaillen bleiben."



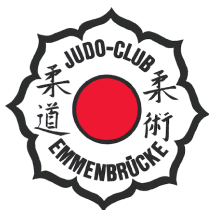
Benar Baltisberger

- **JU-JITSU: SILBER UND BRONZE – DIE STARKE AUSBEUTE AN DER WELTMEISTERSCHAFT**

Nach einer langen und intensiven Vorbereitung machte sich die Ju-Jitsu Nationalmannschaft mit 8 Athletinnen und Athleten auf, in mitten der Besten der Welt den Saisonhöhepunkt zu bestreiten.

Antonia und Alexandra Erni – Duo Women (JJJC Kiai Cham)

Nach zwei überzeugend gewonnenen Vorrundenkämpfen durften die Geschwister Erni im Finalblock der WM gegen die altbekannten Konkurrentinnen aus Österreich auflaufen. Die Kulisse war im gefüllten Stadion und mit grosser Ankündigung der Athletinnen atemberaubend. Sie starteten gut in den Kampf und mussten den Österreicherinnen nach der ersten Serie nur einen halben Punkt zugestehen. Die beiden Duos kämpften mit viel Energie und Überzeugungskraft – nach drei Serien belief sich die Differenz auf 2 Punkte für Österreich. Um in der entscheidenden Serie das Blatt noch wenden zu können, setzten Antonia und Alexandra alles auf eine Karte, wobei der Effort dann trotzdem nicht ganz gereicht hat. Die Silbermedaille an der Weltmeisterschaft ist hart verdient und die beiden Zentralschweizerinnen freuen sich sehr darüber.



JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

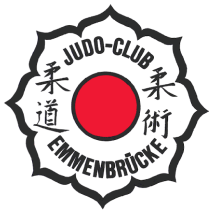
Sofia Jokl und Thomas Schönenberger – Duo Mixed (JJJC Weinfelden)



Nach einer gelungenen Vorbereitungszeit wollte das Duo Jokl/Schönenberger die momentan mögliche Topleistung auf den Punkt bringen. Nach verdient gewonnenen Kämpfen gegen die Duos aus Frankreich und Spanien, unterlagen sie im Halbfinal dem erfahrenen und zuletzt sehr erfolgreichen deutschen Duo Zagorski/Ismer. Die Deutschen mussten sich nach der Decke strecken, um den Kampf gegen die topmotivierten Ostschweizer zu gewinnen. Im Kampf um Platz 3 gegen die Österreicher zeigten Sofia und Tom viel Power, vollen Einsatz und keine Unsicherheiten; eine gelungene Demonstration brachte ihnen die verdiente Bronzemedaille an ihrer ersten Weltmeisterschaft ein.

Nicolas Baez -85kg (JJC Winterthur)

Grundsätzlich verlief das Turnier in Paris nach den Vorstellungen von Nicolas, der sich für seine erste WM viel vorgenommen hatte. Mit einem guten Gefühl aus dem Warm-up startete er gegen einen Belgier und konnte direkt punkten und sich einen Vorsprung erarbeiten. Diesen Schwung konnte Nicolas in seinen zweiten Kampf mitnehmen und besiegte mit taktisch guten Aktionen einen Bulgaren durch Full-Ippon vorzeitig. Weiter auf der Siegerstrasse wurde der Zürcher durch den späteren Weltmeister gestoppt. Obwohl er seinen polnischen Gegner Uchi-Mata warf und gut mithalten konnte, verlor er den Kampf mit 8:13. In der Hoffnungsrunde lieferte sich Nicolas einen denkwürdigen Fight mit dem Russen Batcacov. Das Ziel, den unangenehmen Konterkämpfer aus der Reserve zu locken, konnte der Schweizer gut umsetzen und lange gleichauf mitkämpfen. Schliesslich konnte jedoch der Russe seine Stärken durchbringen und nur mit einem Punkt Vorsprung gewinnen. Nicolas Baez erkämpfte sich mit einer routinierten und beherzten Leistung den starken 9. Platz. Am darauffolgenden Tag startete er ebenfalls im Ne-Waza System -85kg und sammelte dort Erfahrungen. Zu mehr reichte es aber nicht, da im starken Starterfeld einer WM gegen die Bodenkracks wenig auszurichten ist.



JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

Robin Eberle -94kg (JJJC Kiai Cham)

Erste Erfahrungen an einer Elite-WM sammelte ebenfalls Robin Eberle. Er, der bisher U21 erfolgreich kämpfte, versuchte sich bei den „Grossen“ und schlug sich wacker. Den ersten Kampf gegen einen erfahrenen Montenegriner verlor er leider vorzeitig mit Full-Ippon; im zweiten Kampf über die gesamte Kampfzeit gegen einen Slowenen konnte er gute Punkte setzen, verlor diesen Kampf aber ebenfalls.

André Hürlimann -62kg (Shin do kan Luzern)

An seiner vierten Elite-WM zeigte André Hürlimann grossen Einsatz und viel taktisches Geschick, obwohl seine Vorbereitung von mehreren Verletzungen geprägt war. Der Luzerner wurde in seinem ersten Kampf gegen einen stämmigen Portugiesen bei einem fairen Schlag für kurze Zeit ausgeknockt. Er fand erst kurz vor Ende wieder in den Kampf und konnte den Rückstand deshalb nicht mehr aufholen. Seinen zweiten Kampf gegen einen Spanier verlor André leider ebenfalls, obschon die beiden sich mit vollem Einsatz auf Augenhöhe duellierten.

Florian Petritsch -77kg (JJJC Kiai Cham)

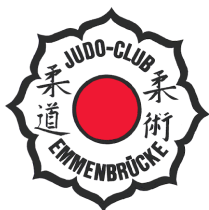
Auch Florian Petritsch's Vorbereitung war durch eine Handverletzung nicht ganz optimal verlaufen. In seinem ersten Kampf startete er aber sehr motiviert und agierte aktiv. Bei einem Konter im Part 2 verletzte sich Florian an der Rippe, sodass der Kampf gegen den Dänen in der Folge Full-Ippon verloren ging. Der iranische Kämpfer, auf den der Zuger in der Hoffnungsrunde traf, stellte eine zu grosse Hürde dar. Er war jeweils immer einen Schritt voraus und gewann nach Ablauf der Kampfzeit. Die gemachten Erfahrungen seiner ersten Weltmeisterschaft sind für ihn jedoch sehr lehrreich. Coaches Über die 3 Wettkampftage verteilt, betreuten die Coaches Peter Rigert (Duo System) und Stefan Jacobs (Fighting System) die acht Schweizer Athletinnen und Athleten. Am Samstag waren sie besonders gefordert, da sechs Schweizer im Einsatz standen. Ergänzt wurde das zielgerichtete und gut eingespielte Coaching durch die kompetente medizinische Betreuung von Roberto Llano.

Referees

An den Ju-Jitsu Weltmeisterschaften waren nur World Referees im Einsatz, zu welchen auch Linus Bruhin und Ueli Zürcher zählen. Beide leiteten viele Kämpfe, darunter auch mehrere Finalblöcke, mit viel Präsenz und Übersicht.

Florian Petritsch / Antonia Erni





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.

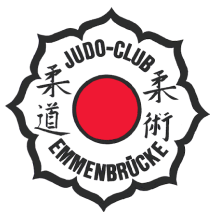
Das Austrittsformular kann vom Internet (www.jcemmenbruecke.ch) heruntergeladen, bei deinem Trainer/Trainerin oder bei Peter Baumgartner verlangt werden.

Mitgliederbeitrag und Tarife 2015

Die Beiträge/Tarife wurden am 28.03.2014 an der 49. Generalversammlung (GV) angenommen und ab 01.01.2015 in Kraft gesetzt.

Mitgliederbeitrag und Tarife 2015 JC Emmenbrücke	Franken
Anfängerkurs Kinder bis 13 Jahre (10 Trainings)	100.--
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	30.--
Jahresbeiträge exkl. Jahreslizenz	
Judopass (einmalig) ab Gelbgurt	30.--
Jahreslizenz SJV bis 13 Jahre	40.--
Jahreslizenz SJV ab 14 Jahren	70.--
Jährlich wiederkehrende Jahreslizenz ab Gelbgurt obligatorisch	

Bei Fragen stehen wir euch gerne zur Verfügung.



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.

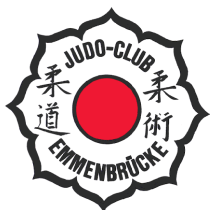
Bekleidung für Schnupperkurse

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

Clubmeisterschaft 2015

Für das Jahr 2015 sind wieder 3 Clubmeisterschaftsrunden geplant (Änderungen Vorbehalt):

1. Runde

Datum: **Freitag, 13. März 2015**
Anmeldeschluss: bis Sonntag, 01. März 2015
Auskunft / Anmeldung: Peter Baumgartner

2. Runde

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

3. Runde

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

50. ordentliche Generalversammlung 2015



Freitag, 27. März 2015
Restaurant Halten-Treff, Kasernenstrasse 12, Emmen

Zur Generalversammlung sind alle Mitglieder ab dem 16. Altersjahr (ab Jahrgang 1999) herzlich eingeladen.

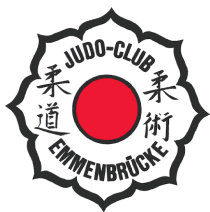
An- und Abmeldungen bis spätestens am **Sonntag, 08. März 2015** an Baumgartner Peter oder Gasser André.

Anträge an die Generalversammlung müssen bis am **Sonntag, 08. März 2015**, schriftlich an den Präsidenten, Gasser André, eingereicht werden!!

Termine 2014

Weihnachtsferien

20.12.14 bis 04.01.15



JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

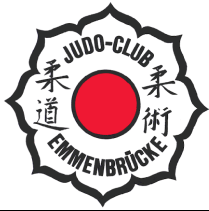
Termine 2015

TK-Sitzung	09.01.15
Vorstands-Sitzung	16.01.15
Ranking Turnier Morges	17.01.15 bis 18.01.15
Fasnachtsferien	07.02.15 bis 22.02.15
Swiss Open	07.03.15 bis 08.03.15
Clubmeisterschaft 1. Runde	13.03.15
Ranking Turnier Rheintal	14.03.15 bis 15.03.15
SM Jiu Jitsu	21.03.15
SM Kata	22.03.15
50. Generalversammlung	27.03.15
Osterferien	03.04.15 bis 19.04.15
Ranking Turnier Gallus	25.04.15 bis 26.05.15
Pilatus-Cup JUDO	16.05.15
Pilatus-Cup JIU JITSU	17.05.15
Ranking Turnier Sierre	23.05.15 bis 24.05.15
Winner Turnier Baar	07.06.15
Ranking Turnier Uster	13.06.15 bis 14.06.15
Clubmeisterschaft 2. Runde	19.06.15
Swiss Ju Jitsu Day	20.06.15
Swiss Judo Day	21.06.15
Aufführung	27.06.15
Sommerferien	04.07.15 bis 16.08.15
Jubiläum-Meisterschaft	29.08.15
Vereins-Ausflug	19.09.15
Herbstferien	26.09.15 bis 11.10.15
Clubmeisterschaft 3. Runde	27.11.15
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.



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



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

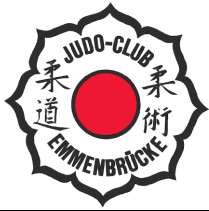


Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleissig.

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

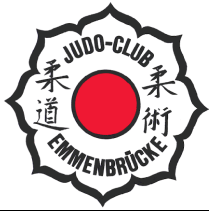
Dojo-Regeln

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

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

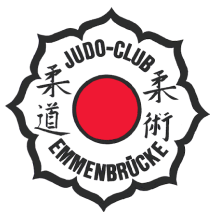


Ji ta kyo ei - das moralische Prinzip

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	
(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 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		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.jcemmenbrucke@gmail.com