

JUDO+JU-JITSU CLUB KIAI CHAM  
DOJO: Schulhaus Röhrliberg | 6330 Cham  
Telefon 041 780 68 86 | [www.kiaicham.ch](http://www.kiaicham.ch)

## IMPRESSIONEN AUS DEM VEREINSJAHR 2005



## BERICHT DER PRÄSIDENTIN

Liebe Clubmitglieder und Angehörige

Die Zeit, sie eilt dahin. Schon wieder ist ein Jahr vorbei, hat es doch erst begonnen. So möchte ich Rückschau halten über das, was war.

Jene, die teilnahmen am Ski-Weekend, Herbstlager, Trainingsweekend sowie am Abschlussabend der Judo-Jugend oder Chlaushöck der Erwachsenen Judo- und Jiukas, können bestimmt viel erzählen.

An drei Wettkampftagen massen sich jeweils die Jugendlichen der Judogruppen. Mit Geschick und Ausdauer wurde um Punkte gekämpft. Die Erwachsenen Judo- und Jiukas hatten die Möglichkeit bei technischen und J+S Kursen neues Wissen anzueignen oder altes aufzufrischen. Verschiedene aktive Clubmitglieder hatten sich auch dieses Jahr ein Ziel gesetzt eine neue

Gurtenstufe zu erarbeiten. Nachträglich herzlichen Glückwünsch.

Da sich unsere Trainer auch im privaten Bereich weiterbilden möchten und müssen, sind wir zurzeit auf Trainersuche. Wir hoffen, diese Lücke bald füllen zu können, um das zurzeit abgesetzte Jugend-Ju-Jitsu-Training baldmöglichst wieder aufzunehmen.

Erfreulich ist der Zuwachs bei den Kindern ab 5 Jahren im Judobereich. Patrizia Limacher leitet mit viel Liebe jeweils am Donnerstag zwei Kindergruppen. Da sie selber Mutter zweier Kinder und Trägerin des schwarzen Gurtes ist, kann sie den Kleinen die Anfänge des Judos bestens vermitteln. Mit diesen Kindern und Jugendlichen wird unser Club noch viele Jahre weiterbestehen können.

Freuen wir uns auf das, was kommt.

Für das Villettefest, das im Jahre 2006 in Cham wieder stattfinden wird, haben wir die Zusage erhalten und können uns erneut präsentieren. Willy Huwiler hat sich bereit erklärt die Organisation für die Beiz sowie für eine Showeinlage wieder zu übernehmen. Wir werden ihn dabei tatkräftig unterstützen.

Jedes Clubmitglied, jung oder alt, aktiv oder passiv, kann seinen Betrag leisten, so dass dieser Judo+Ju-Jitsu Club Kiai Cham noch lange weiterbestehen kann. Wir sind offen für Neues.

In diesem Sinne schliesse ich meinen Jahresbericht und wünsche allen Vereinsmitgliedern und deren Angehörigen ein glückliches und unfallfreies 2006

Die Präsidentin

Edith Achermann

## TK-BERICHT 2005

Einige Ereignisse haben stattgefunden. Erfreulich aus dem Bereich Judo ist die konstante Teilnehmerzahl, die jeweils am Montagabend trainiert. Durchschnittlich sind 19 Judo-Kas auf der Matte, manchmal sogar mehr. Ich denke, alle haben grossen Spass daran! Ein weiteres, wachsendes Training leitet Patrizia Limacher am Donnerstag. Die steigende Nachfrage heisst für mich als TK-Leiter Ausschau zu halten, um Patrizia zu unterstützen. Nur so können wir begleitend guten Co-Trainer-Nachwuchs aus unseren eigenen Reihen evaluieren. An dieser Stelle mein Kompliment an Patrizia und ihre Co-Trainer. Betreffend Kurswesen musste leider ein Kurs im Frühjahr abgesagt werden: «Kata für Kinder» mit Hr. Paganini. Dafür konnten wir den technischen Kurs mit René und den Kime-No-Kata-Kurs mit Linus durchführen.

Ein Wechsel steht im Sektor J+S an. Markus Christen übergab das Coachamt an Andy Caphiagi per 1.1.06. Ich freue mich als Trainer TK-Leiter auf eine gute, konstruktive Zusammenarbeit. An Markus vielen herzlichen Dank für die geleistete Arbeit. Er hat sehr viel Engagement gezeigt und einiges bewegt, da waren einige Stunden, die von Markus investiert wurden! Ohne grossen Kommentar war die Arbeit stets gemacht, gut organisiert und geformt mit einem freundlichen Flair.

Abschliessend möchte ich nachträglich allen Trainer/innen, Co-Trainer/innen und den stillen Mitwirkenden herzlich danken für die geleistete Arbeit.

Viele Grüsse und e schöni Ziit

Toni Zürcher, Judo+Ju-Jitsu Kiai Cham



## JUDO-LAGER

### Montag

Am Bahnhof trafen wir uns um 13.00 Uhr. Der Car kam pünktlich am Bahnhof an. Alle Judokas und Begleiter begaben sich in den Car, doch vorher verabschiedeten sich die Teilnehmer von den Eltern. Wir erreichten Balsthal in Kürze, ohne jeglichen Zwischenfall. Angekommen nisteten wir uns ein. Anschließend begaben wir uns auf die Matte um das erste Training abzuhalten. Der erste Tag war so anstrengend, dass einige müde ins Bett fielen.

### Dienstag

Ein gutes Morgenessen zubereitet von unserem Küchenteam stärkte uns für den Morgen. Die Gruppen wurden eingeteilt nach Gürtelfarbe. Jede Gruppe durfte einen Namen wählen. Beginnend mit der obligatorischen Fallschule eröffneten wir das Training. Mit knurrendem Magen liefen wir relativ rasch ins Restaurant Krone. Nach zwei Stunden Mittagspause begann das Nachmittags-Training. Auch am Nachmittag gab es eine Pause, in der fürs Team knabbern angesagt war. Jede Gruppe übte die Würfe für den nächst höheren Gürtel. Auch das Training begann schnell mal. Das Abendessen wurde von unseren Küchenmeistern fantastisch auf den Tisch gezaubert.

### Mittwoch

Die Müdigkeit machte uns immer mehr zu schaffen, aber Judo durften wir trotzdem mitmachen. Wir kamen uns vor wie Spitzensportler und fühlten uns auch so. Sehr froh waren wir über die Mittagspause, die uns wiederum eine kleine Rast gönnte. Am Nachmittag wurde intensiv an den Prüfungsvorbereitungen gefeilt. Ein Sprung in den Abend brachte uns viel Video-Shows. Nach allmählich viereckigen Fernsehungen schliefen wir wie die Brumbären.

### Donnerstag

Vereinzelt spürte man den Muskelkater des vorherigen Tages. Wir stürmten auf die Nutella-Büchse, womit uns der Muskelkater schnell verging. Der ganze Tag wurde für die Prüfungsvorbereitung benutzt. Details wurden ausgefeilt, Würfe geübt, Festhalter kontrolliert und der ganze Judo-Stoff für die Gelb-Gürtel-Anwärter geprüft. Weitere Prüflinge schauten tief ins «Judobüchli» um möglichst keinen Durchfall am Freitag zu produzieren.

### Freitag

Die Nervosität nahm zu, es blieb noch einiges übrig vom Frühstück. Keiner wusste so recht, ob er etwas mehr oder weniger essen sollte. Die Prüfungen fingen pünktlich an. Unser TK-Leiter Toni Zürcher und Maya Waldvogel nahmen diese ab. Schade, dass nicht alle den schwierigen Stoff bewältigten und somit zwei Durchfälle registriert werden mussten. Alle waren froh, nach dem Aufräumen in den Car zu steigen und nach kurzer Fahrzeit gesund und munter in Cham wieder aussteigen zu können. Wir möchten bei dieser Gelegenheit dem Chauffeur bestens danken für die sichere Fahrt hin und zurück.

Tamara Zürcher

## JAHRESPROGRAMM 2006

<b>Januar</b>	09.12. bis 02.01. 13.01. bis 15.01. 21.01.	Weihnachtsferien für alle Trainings Ski-Weekend in Sölden J+S FK im Dojo
<b>Februar</b>	04.02. bis 19.02.	Sportferien für Kinder- und Jugendtrainings
<b>März</b>	17.03.	GV im Restaurant Kreuz in Cham

**DAS AKTUELLE PROGRAMM FINDEST DU IMMER AUF [WWW.KIAICHAM.CH](http://WWW.KIAICHAM.CH)**



<b>April</b>	03.04.	1. interner Judo-Wettkampf für alle Judogruppen – Türöffnung: 18.00 Uhr
	14.05. bis 30.4.	Frühlingsferien für Kinder- und Jugendtrainings
	28.04. bis 30.04.	J+S Leiterkurs Teil 1 im Dojo
<b>Mai</b>	05.05. bis 07.05.	J+S Leiterkurs Teil 2 im Dojo
	20.05.	Ausflug der Kindertrainings nach Rust
	25.05. bis 28.05.	Auffahrtsferien für Kindertrainings
<b>Juni</b>	05.06.	Kein Kindertraining, Pfingstmontag
	15.06. bis 18.06.	Fronleichnamferien für Kindertrainings Töffausfahrt
		Töffausfahrt (Verschiebedatum)
	27.06.	2. interner Judo-Wettkampf für alle Judogruppen – Türöffnung: 18.00 Uhr
<b>Juli</b>	08.07. bis 20.08.	Sommerferien für Kinder- und Jugendtrainings
	24.07. bis 20.08.	Sommerferien für alle Trainings
<b>August</b>	19.08.	Kime-No-Kata-Kurs mit Eric Hänni
	21.08.	Trainingsbeginn für alle
	26.08. bis 27.08.	Villette-Fäscht
<b>September</b>	14.09.	3. interner Judo-Wettkampf für alle Judogruppen – Türöffnung: 18.00 Uhr
<b>Oktober</b>	07.10. bis 22.10.	Herbstferien für Kinder- und Jugendtrainings Herbstlager für Judo Herbstlager für Ju-Jitsu
	21.10.	Dan Prüfungen im Dojo
<b>November</b>	01.11.	Kein Kindertraining, Allerheiligen
	24.11.	Jahres-Abschluss-Abend für Judo-Jugendgruppen
	25.11.	Technischer Ju-Jitsu-Kurs mit Marco Limacher
<b>Dezember</b>	07.12.	Jahres-Abschluss-Abend für Erwachsene und Ju-Jitsu-Jugend
	11.12. bis 07.01.	Weihnachtsferien für alle Trainings
<b>Januar 07</b>	12.01. bis 14.01.	Skiweekend
<b>März 07</b>		GV im Restaurant Kreuz in Cham



## JU-JITSU-TRAININGSWEEKEND BALSTHAL 2005

Vom 18. bis 20. November 2005 fand das diesjährige Ju-Jitsu-Trainingsweekend in Balsthal statt. Am Freitag-Abend besammelten sich die Teilnehmer/innen beim Dojo in Cham für die gemeinsame Fahrt zum Budocenter. Ein jeder fand schon nach kurzer Zeit seinen Platz in der Gemeinschaft. Als dann auch noch die letzten Nachzügler eingetroffen waren, wurde bereits das feine Nachtessen aufgetischt. Der Rest des Abends haben wir mit dem Hämmerlspiel, Jassen, Doc, Uno oder Phase 10 verbracht. Am nächsten Morgen gab es ein Frühstück-Buffett und danach wurden wir von Erich auf der Matte für das erste Basis-Training erwartet. Er lehrte uns die Grundbewegungen vom Tai-Sabaki und kleine, aber effiziente Techniken, mit denen wir die geübten Tai-Sabakis sogleich testen und anwenden konnten. Nach einer kurzen Pause ging es dann mit neuen Techniken weiter und zum Schluss des Trainings absolvierten wir gemeinsam eine Repetition, bevor wir unter die wohlverdiente Dusche stehen durften.

Nach einem feinen Mittagessen im Seminarhotel Kreuz übernahm Antonia für den Nachmittag die Trainingsleitung. An diesem Nachmittag ging es um die Grundtechniken der Atemi-Waza. Es



begann mit einem originellen und spassigen Einwärmen, für einmal Fallschulen und Schlagtechniken kombiniert. Die beim Aufwärmen bereits eingesetzten Techniken begleiteten uns während dem ganzen Nachmittagstraining.

Am Schluss des Trainings verliessen wir mit einem erschöpften Lächeln die Matten und gingen mit Freude erneut unter die warme Dusche. Zum Nachtessen gab es ein feines Filet im Teig, reichlich verziert durch Hanspeter und Roman, sowie Salat und Risotto. Und zum Dessert natürlich das geniale Tiramisu von Willy. Auch an diesem Abend wurde wieder bis in die Nacht hinein beziehungsweise bis in die frühen Morgenstunden gespielt. Was man jedoch teilweise am Morgen bereut hat, denn es stand uns noch ein Training mit Willy bevor. Diverse Basistechniken der Nage-Waza standen auf dem Trainingsprogramm und es galt die einzelnen Phasen der Wurfschule zu üben. Es war für uns alle lehrreich, dass man auch die Grundtechniken nicht so schnell beherrscht und es immer etwas zu auszufeilen gibt.

Es war im Trainingsweekend stets eine gemütliche Atmosphäre vorhanden und die Zeit ging allzu schnell vorbei. Was mir am besten gefiel: dass immer, wenn man jemanden anlächelte, ein doppelt so grosses Lächeln zurück kam.

Aline Kempf

### Team A mit Bändeli...?

Wir streben im Trainingsweekend nicht sportliche Spitzenleistungen an und dennoch hat für mich persönlich ein solches Weekend seine Berechtigung. Im «System» Verein kann man sich mit dem Jahresbeitrag nicht von allen Verpflichtungen entledigen, diese Form der Gemeinschaft überlebt langfristig nur mit einem Kern von aktiven und motivierten Mitgliedern. In den Trainingseinheiten bleibt oft nur wenig Zeit sich näher kennen zu lernen, daher bieten solche Weekends eine gute Gelegenheit den Vereins- und Trainingsmitgliedern auch im privaten Umfeld zu begegnen. Die Kultur der Beachtung und Anerkennung kann gepflegt und gefördert werden, neue Freundschaften entstehen oder werden bestärkt. Um in der Zukunft eine gesunde Vereinsstruktur zu erhalten, muss es uns gelingen die Jugendlichen der nächsten Generation in aktiver und nachhaltiger Weise ins Vereinsgeschehen einzubinden. Dies bedeutet auch Verantwortung in der Trainingsleitung schrittweise an die Jugend zu delegieren, das wird von den Trainingsteilnehmern ganz offensichtlich auch geschätzt und angenommen. Die heutige Jugend wird oftmals als gelangweilte «Lifestyle-Designer» bezeichnet, wir durften jedoch auch an diesem Weekend wieder feststellen, dass gerade die Jugendlichen uns mit ihrer Motivation und Begeisterung mitgerissen haben.

Ich möchte mich im Namen der Teilnehmer/innen beim Vorstand und J+S Coach für die finanzielle Unterstützung bedanken, ohne diesen Zustupf wäre das Weekend nicht zu einem vernünftigen Beitrag möglich gewesen. In der Hoffnung, dass das kleine Weekend-«Licht» weiterhin in euch brennt und im Training die anderen erwärmen kann, freue ich mich auf ein harmonisches und geselliges Weekend 2006. Willy Huwyler



## ADRESSLISTE VORSTAND + RESSORT

<b>Präsidentin</b>	Edith Achermann, Schulhausweg 34, 6312 Steinhausen, 079 480 24 93
<b>Vize-Präsident</b>	H.P. Schümperli, Breitenstrasse 13, 5644 Auw, 056 668 00 54
<b>Aktuarin</b>	Maya Waldvogel, Weid 24, 6313 Menzingen, 041 755 04 70
<b>Kassier</b>	Patrizia Limacher, Nestléstrasse 14, 6330 Cham, 041 780 35 22
<b>TK-Chef</b>	Toni Zürcher, Allmendweg 17, 6330 Cham, 079 311 62 65
<b>Materialverwalter</b>	Beno Studer, Riedmatt 4, 6300 Zug, 079 641 60 54
<b>Beisitzer</b>	Kari Kunz, Zythusmatt 21, 6330 Cham, 079 768 95 64
<b>Ju-Jitsu-Obmann</b>	Markus Christen, Sumpfstrasse 6, 6300 Zug, 041 741 85 50
<b>Archiv</b>	Bernadette Dittli, Goldermattenstrasse 37, 6312 Steinhausen, 041 740 40 80
<b>Dojo-Chef</b>	Beno Studer, Riedmatt 4, 6300 Zug, 079 641 60 54
<b>J+S-Coach</b>	Markus Christen, Sumpfstrasse 6, 6300 Zug, 041 741 85 50
<b>Krafraumkommission</b>	Toni Zürcher, Allmendweg 17, 6330 Cham, 079 311 62 65
<b>Internet</b>	Kari Kunz, Zythusmatt 21, 6330 Cham, 079 768 95 64

## TRAININGSZEITEN JUDO + JU-JITSU

<b>Montag Judo Jugend</b>	17.45 – 19.00 Uhr	Kari Kunz	079 768 95 64
<b>Montag Judo Jugend/Erwachsene</b>	19.15 – 20.45 Uhr	Peter Herger	076 371 33 94
<b>Dienstag Judo Jugend</b>	18.00 – 19.30 Uhr	Remo Doswald	041 780 50 65
<b>Dienstag Ju-Jitsu Erwachsene</b>	19.30 – 21.30 Uhr	Erich Schoch	079 541 61 19
<b>Mittwoch Ju-Jitsu Jugend</b>	18.30 – 20.00 Uhr	vakant	079 480 24 93
<b>Mittwoch Ju-Jitsu Erwachsene</b>	20.00 – 21.45 Uhr	Willy Huwyler	041 790 15 37
<b>Donnerstag Judo Kinder Gruppe 1</b>	17.30 – 18.30 Uhr	Patrizia Limacher	041 780 35 22
<b>Donnerstag Judo Kinder Gruppe 2</b>	18.30 – 19.30 Uhr	Patrizia Limacher	041 780 35 22
<b>Donnerstag Ju-Jitsu/Judo Jugend/Erwachsene</b>	20.00 – 21.45 Uhr	Markus Christen	041 741 85 50
<b>Freitag Judo Jugend</b>	18.00 – 19.15 Uhr	Toni Zürcher	079 311 62 65
<b>Freitag Judo + Jiu Trainer-Training</b>	ab 19.15 Uhr	Willy Huwyler	041 790 15 37

Telefon im Dojo 041 780 68 86

