KIAI news 2008
Ausgabe 1>08

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

LIEBE VEREINSMITGLIEDER

Es ist viel passiert... Eine etwas abgedroschene Phrase zwar, aber für unser letztes Vereinsjahr trotzdem passend.

Das Wichtigste scheint mir, dass die wöchentlichen Trainings, die Trainingslager und die Anlässe unfallfrei und ohne grössere Probleme durchgeführt werden konnten. Die Hauptaufgabe des Clubs ist «die Pflege von Judo und Ju-Jitsu und verwandten Sportarten». Dies machen wir fast täglich mit viel Engagement und Professionalität.

Das Jahr war in der Öffentlichkeit geprägt durch Nachrichten von (Jugend-) Gewalt – ich bin stark davon überzeugt, dass unser Club eine hervorragende, stille und bescheidene Präventionsarbeit hierzu leistet. Kinder und Jugendliche werden in einem sicheren, freundlichen und disziplinierten Umfeld sportlich mit Formen von Gewalt konfrontiert, sie lernen sich, ihr Verhalten gegenüber anderen und ihre Körper kennen. Gegenseitiger Respekt wird in allen Trainings grossgeschrieben – diese Faktoren geben wichtige Inputs auch für das Leben ausserhalb des Dojos. Alle Trainer und Verantwortlichen können stolz sein auf diese Arbeit!

JAHRESBERICHT 2007 DES PRÄSIDENTEN

Wichtig sind aber auch die schönen, kameradschaftlichen Club-Anlässe, sei es der Abschlussabend für die Kinder, Ausflüge und Wanderungen, Töff-Reisen, Badi-Besuche, Spielnachmittage und polysportive Aktivitäten. Ich freue mich sehr über die vielen formellen und informellen Treffen und Zusammenkünfte innerhalb des Vereins.

Auch gegenüber der Öffentlichkeit haben wir unseren Club und unseren Sport dieses Jahr wieder sehr gut präsentiert, sei es mit dem Demo-Team bei der Einweihung der 3-fach-Turnhalle Röhrliberg, sei es am Behinderten-Sporttag oder bei den vielen Austauschtrainings mit anderen Clubs oder bei anderen Anlässen, wo unser Club aktiv dabei war und ist.

Einen Beitrag zur Öffentlichkeitsarbeit leistet unser viel gerühmtes und sehr erfolgreiches Nati-Kader! Es ist eine ausserordentliche Leistung, welche diese drei jungen Damen, neben Studium/Ausbildung, neben ihrem privaten Leben und den weiteren Herausforderungen des Alltags, erbringen. Ich bin sehr froh, dass wir Alexandra, Antonia und Joëlle unterstützen können und bin mir sicher, dass ihre Erfolge und die gesammelten Erfahrungen unserem Club voll zugute kommen. Unser Club lebt von und für den Breitensport – eine Vertretung im Nationalkader ist aber für alle von grossem Nutzen.

Im Vorstand hat es viele neue Gesichter, neue Rollenverteilungen und neue Motivation gegeben. Es klappt selbstverständlich noch nicht alles reibungslos, ich bin aber vom Engagement jedes einzelnen beeindruckt. Es sind viele Ideen für die Zukunft, viele Vorschläge für Verbesserungen und viel Wille zur Umsetzung vorhanden. Einige Ideen haben wir bereits umgesetzt und ich bin überzeugt, dass wir auch in den nächsten Jahren engagiert weiterarbeiten können. Einige, nicht abschliessende Stichworte dazu: Dojo-Vermietung, Präsenz in der Presse, auch im Zusammenhang mit dem Nati-Kader, klare und vereinfachte Spesenregelung, neue Organisation im TK-Bereich, Kinder- und Jugendförderung.

Auch für nächstes Jahr sind einige Anlässe geplant. Bitte beachtet und nutzt aktiv unsere Homepage, da steht fast alles drauf – sie ist sehr aktuell und informativ!

Ich bedanke mich im Namen des Vereins und des Vorstandes bei allen Trainern, Helfern, Beteiligten für ihren mit Herzblut erbrachten Einsatz, viele Personen arbeiten im Hintergrund, ohne grosses Aufsehen zu erregen und ohne sich mit ihren Taten zu brüsten. All denjenigen spreche ich meinen besonderen Dank aus – der Club lebt von Leuten, die etwas machen, die umsetzen, die Ideen generieren und sich dafür einsetzen.

Herzliche Grüsse und ein unfallfreies, erfolgreiches 2008 wünscht

Der Präsident
Andy Capiaghi

EINE ALLJÄHRLICHE HEIMKEHR ...

Raus aus dem Auto und rein in die warme Stube – bepackt mit Gepäck für zwei Tage und Schoggitörtli... Der Tisch ist bereits gedeckt und der verführerische Geruch aus der Küche lässt Grosses erahnen. Ein «Hallo» hier, ein Küsschen dort, ein Lächeln in jedem Gesicht – genau, es ist wie nach Hause kommen, im zweiten «Zuhause»... Willkommen im alljährlichen Ju-Jitsu-Trainingsweekend in Balsthal!

Nach dem Apéro geht's bald zum Nachtessen über – Robine, Brigitte und Willy haben für dieses Jahr ganz besondere Menüs zusammengestellt und uns kulinarisch nach Strich und Faden verwöhnt! Crevettencocktail, Papayasalat und Ananas-Curry-Boot – das tönt doch nach mehr! Interessante Gespräche unter Freunden,

SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN

Auch in diesem Jahr gab es wieder einige erfreuliche Ereignisse in der Sektion Judo wie auch in der Sektion Jiu-Jitsu. Erfreuliches aus dem Bereich Judo sind die konstanten Teilnehmerzahlen in den jeweiligen Trainings. Weiter musste für die Kindertrainings eine Warteliste eingeführt werden, da die einzelnen Trainings sehr gut ausgelastet sind. Das Training am Montagabend weist eine konstante Teilnehmerzahl auf. Im Durchschnitt trainieren jeweils zwischen 14 und 20 Personen.

JAHRESBERICHT 2007 DES TECHNISCHEN LEITERS

Dieses Jahr konnten junge motivierte Nachwuchstrainer nachgezogen und in den einzelnen Trainings eingesetzt werden. Weiterhin muss angefügt werden, dass gerade in der Trainings- und Trainerplanung eine langfristige Planung erfolgen muss, um nicht in personelle Engpässe zu geraten und einzelne Trainings nicht mehr durchführen zu können.

Betreffend Kurswesen musste der Kime-no-Kata-Kurs, zusammen mit André Aschwanden, vom 17. November 2007 abgesagt werden. Der Grund dafür war die mangelnde Teilnehmerzahl. Es gingen gerade sechs Anmeldungen ein.

Die internen Kyu-Prüfungen wurden auf sehr hohem technischen Niveau abgelegt.

Aus dem Bereich Jiu-Jitsu kann nur Positives geschrieben werden. Der Kiai Cham ist mit drei jungen, dynamischen und sehr motivierten Damen (Antonia, Alexandra und Joëlle) in der Nationalmannschaft vertreten. Es konnten bereits die ersten sehr guten Resultate in nationalen und internationalen Turnieren erkämpft werden. Weiter kann positiv gesagt resp. geschrieben werden, dass die Jiu-Nationalmannschaft in regelmässigen Abständen, jeweils an einem Montagabend, im Dojo vom Kiai Cham trainiert.

Antonia und Alexandra absolvierten am 4. November 2007 in Magglingen die Prüfung zum 1. Dan Jiu-Jitsu mit Bravour.

Persönlich denke ich, dass es für alle ein sehr lebhaftes Jahr war. Es war für mich eine grosse Herausforderung, das Aufgabengebiet der TK-Leitung, zu übernehmen. Durch Toni Zürcher wurde ich sehr gut eingearbeitet.

Weiter freut es mich sehr, dass die Zusammenarbeit mit der Sektion Jiu-Jitsu immer besser und kollegialer wird, dies soll in keinem Fall heissen, dass in den vergangenen Jahren die Zusammenarbeit nicht gut oder sogar schlecht war. Nein, ich begrüsse es sehr, dass wir uns nach aussen als Club zeigen und nicht als einzelne Sektion.

Der gute Namen des Judo- und Jiu-Jitsu-Club Kiai Cham ist der Verdienst von allen Trainern, Co-Trainern, Clubmitgliedern und all denen, die in einer Art und Weise in Verbindung mit dem Club stehen.

Ich bin überzeugt, dass wir unsere hohen und anspruchsvollen Ziele erreichen werden. Judo und Jiu-Jitsu sind nicht nur Kampfsportarten resp. Kampfkünste. Nein, sie sind eine Lebenseinstellung oder sogar eine innere Berufung.

Aus diesem Grund danke ich von ganzem Herzen allen, welche mich tatkräftig unterstützten und unzählige Stunden, welche der verdienten Freizeit abzuschreiben sind, investiert haben. Ich musste feststellen, dass die Trainer über eine sehr hohe Fachkompetenz und Sozialkompetenz verfügen und mit sehr viel Engagement und dem nötigen Herzblut die Trainingsteilnehmer/innen motivieren, mitreissen und herausfordern können.

Mit kollegialen Grüssen
Euer TK-Leiter, Peter Herger

Gesellschaftsspiele – man merkt kaum, wie die Zeit voranschreitet. Doch ein paar Stunden Schlaf sollte es angesichts der morgigen Trainings schon geben!

Tagwache, gemütliches Einkullern auf der Matte im freiwilligen Frührandori, ausgiebiges Frühstück und schon steht die erste Trainingssequenz an: Der Stock begleitet uns mit dem Dreamteam Erich und Reto durch den ganzen Morgen. Es wird ernsthaft trainiert, neue Techniken erlernt und bereits bekannte repetiert, so dass wir auch grosszügig auf unsere Pause verzichten. Doch neben dem Stock sind auch das Lachen und die gute Laune allgegenwärtig.

Am Mittag ein kleiner Spaziergang ins Dorf zum Restaurant Kreuz, wo wir wieder mit Reis und Curry verwöhnt werden. Nach einer kleinen Verdauungsruhe – die einen nutzen die Zeit, um die nächtlich verpassten Stunden Schlaf nachzuholen – geht's weiter mit dem nächsten Training, bei dem ich die Gestaltung übernehmen darf. Gefeilt wird an der Körperspannung, koordinativen Grundlagen wie Balance und Rhythmus, doch auch Spiel und Spass kommen nicht zu kurz. Am Ende des Nachmittags – beim entspannenden Ausklang – sehe ich das Resultat der ersten Trainingseinheiten: Rundum hochrote, verschwitzte, jedoch sehr zufriedene Gesichter.

Nun dürfen wir ein wenig zurücklehnen! Nach dem Duschen die Beine strecken, der Küchenmannschaft ein wenig unter die Arme greifen, bevor wir zu Tisch gebeten werden. Was nun folgt, ist ein wahrer Genuss für Auge und Gaumen: Bunt arrangierter Vorspeiseteller, Poulet-estragon mit Butternudeln zur Hauptspeise – bei so einem Menü fällt es schwer, sich in Anbetracht der Massage ein wenig zurückzuhalten. Die Küchencrew hat sich einmal mehr so richtig ins Zeug gelegt und alle Register gezogen. Nachdem wir auch den Abwasch mit vereinten Kräften hinter uns gebracht haben, steht auch der Entspannung mit einer gegenseitigen Massage bei Kerzenschein nichts mehr im Wege. Für einmal verstummen die Gespräche und jeder konzentriert sich auf sich selber und seinen Partner und lässt den Gedanken freien Lauf. Danach treffen wir uns wieder im Gemeinschaftsraum und weiter geht's mit dem Geniessen, beim Dessert! Wir lassen den Abend wiederum bei Spielen und Gesprächen ausklingen – die einen halten bis fast zum Morgengrauen durch, bevor sie sich dann doch für ein paar Stunden Schlaf in den Schlafsack verkriechen.

Am Morgen war dann beim Frühstück ein wenig Zurückhaltung angebracht – Peter Herger, unser Judo-Clubtrainer, der das Sonntagstraining übernimmt, hat uns vorgewarnt! Doch er hat sich – da er gemerkt hat, dass wir schon zwei Trainingseinheiten in den Beinen haben und daher schon etwas reduziert sind – bei den strengen Übungen ein wenig zurückgehalten. Nichtsdestotrotz hat uns Jiu-Kas das judolastige Training sehr gut getan und so mancher kann einige technische und taktische Inputs mitnehmen. Ein zweitletztes Mal unter die wohlverdiente Dusche, Mittagessen im Restaurant und ran an die Besen und Putzlappen – wollen wir doch das Budocenter unseren Judo-Jugendlichen in blitzblankem Zustand übergeben.

JU-JITSU-TRAININGSWEEKEND IN BALSTHAL

Am Nachmittag dann Spiel und Spass in der Turnhalle mit Völk und Volleyball. Auch hier fällt das Fazit – ausser einem blauen Auge – positiv aus. Die müden Muskeln noch einmal bewegt – und die Bauchmuskeln dazu! Ein letztes Mal unter die Dusche, eine Abschlussrunde draussen und mit Gepäck und vielen neuen Eindrücken rein ins Auto.

Ein Dankeschön an Willy, der dieses Weekend mit mir organisiert und sich mächtig ins Zeug gelegt hat; an Reto, Erich und Peter für die kompetente und begeisterungsfähige Leitung der Trainingseinheiten; an unsere Küchenfeen Brigitte und Robine – mmmh, es war fein; an Hanspeter, der mit seinen Fotos wesentlich dazu beigetragen hat, dass ich diesen Bericht zu Papier konnte – sie dienten mir als willkommene Gedankenstütze – und zum Schluss an alle engagierten Teilnehmer. Ohne euer Mitwirken wäre es nicht möglich, Jahr für Jahr im Herbst für ein Wochenende aus dem Alltag abzutauchen und in Balsthal anzukommen. Danke!

Antonia Erni

«Es war einmal» – mit diesen Worten beginnt so manches Märchen … Unser Märchen könnte wie folgt beginnen: «Es war einmal ein Telefongespräch, Anfang Dezember 2006 – ein Gespräch, dessen Folgen die Prioritäten im Leben der drei Hauptakteure ziemlich auf den Kopf stellten.» Nomination fürs Schweizer Ju-Jitsu-Nationalkader? Einfach so aus heiterem Himmel? Kann mich mal jemand kneifen? Auch wenn es am Anfang nach einem Traum aussah – wir wurden ziemlich schnell auf den Boden der Realität zurückgeholt… Doch beginnen wir am Anfang. Lassen wir das vergangene ereignisreiche Jahr für euch noch einmal Revue passieren!

Im Dezember 2006 wie schon erwähnt die Anfrage: Möchtet ihr – Joëlle, Alexandra und Antonia – im Duo-System mitmischen und in naher Zukunft an internationalen Titelkämpfen die Schweiz vertreten? Auf Grund von einigen «Rücktritten» ist es zu Vakanzen gekommen, die Naticoach Marco Limacher mit geeigneten Kandidatinnen wieder auffüllen wollte. Nach einigen Gesprächen, schlaflosen Nächten, Magendarmproblemen und Wechselbädern der Gefühle stand für uns alle drei fest: Ja, wir wollten! Doch von Schonfrist und Angewöhnungszeit keine Spur – noch in den Weihnachtsferien gings los für Kempf/Wernli und Erni/Erni! Schliesslich galt es bis zum ersten Trainingsweekend im Januar in Langnau aus dem Stegreif 20 Angriffe und Abwehrtechniken aus dem Ärmel zu schütteln und zu trainieren.

AUS DEM NATI-NÄHKÄSTCHEN…

Und dann war die erste Bewährungsprobe da: Trainingsweekend in Langnau! Mit weichen Knien und einem Kribbeln im Bauch fuhren wir in unserem Opel Corsa ins Emmental, um unsere zukünftigen Teamkollegen kennen zu lernen. Doch unsere Bedenken waren unbegründet: Nicht nur wegen der Schoggitörtli wurden wir als Verstärkung von der weiblichen Front mit offenen Armen empfangen, und nach zwei Tagen intensiven Trainings stand für uns fest: In diesem Team können wir nicht nur technisch sehr viel profitieren und zurück in unser Dojo nehmen – hier können wir Freunde fürs Leben finden!

Nach zahlreichen Trainings und einem weiteren Weekend stand als einer der Höhepunkte Mitte Februar das Trainingslager in Mürren auf dem Programm: Eine Woche Sonne, schönstes Panorama mit verscheiten Bergen, frischeste Berner Oberländner Bergluft… Doch es waren keine Ferien! Technische Trainings, Kata und Duo bis zum Umfallen auf den härtesten Matten der Schweiz (ehrlich!). Trotz Sauna, viel Schlaf, gutem Essen und einem auflockernden Dog-Spiel am Abend waren wir am Ende der Woche fix und fertig! Dank dem guten Team-Spirit konnten wir uns gegenseitig immer wieder zum Weitermachen motivieren.

Kurz darauf galt es ernst: Wir kämpften unser erstes Duo-Turnier in Emmenbrücke vor den Augen des wohl grössten Fanclubs dieses Turniers! Danke für die tatkräftige Unterstützung und den Rückhalt.

In den folgenden Monaten lernten wir die in der Nati berühmt-berüchtigten Begriffe wie Stehvermögentrainings, Stägetraining und Tempo-Tüüfel in der Praxis kennen, galt es doch Team Müller/Müller und die Langnauer Fighter Ändu und Jömi für die EM in Turin fit zu kriegen. Schlussendlich nicht ganz so schlimm wie befürchtet, doch spätestens hier merkten wir, dass die Nati bei weitem kein Plauschverein ist. Abschluss fand diese Phase in einem Trainingsweekend in – wir kennen es alle – Balsthal, doch von gemütlichem Ausklang und kulinarischen Höheflügen keine Spur: es wurde an den letzten Details geschliffen! Tempo, Tempo, Tempo! Abgesehen von einer gebrochenen Nase war für uns das Fazit dieser zwei Tage äusserst positiv und wir – Alexandra, Dave und ich (Joëlle mussten wir aus maturianischen Gründen leider in der Schweiz lassen) – freuten uns auf ein entspannendes EM-Zuschauer-Wochenende in Turin, um die Jungs zu unterstützen. Also schnupperten wir in Rot-Weiss gekleidet auf der Tribüne das erste Mal internationale Wettkampfluft. Und für uns war sofort klar: An einem solchen Anlass möchten wir in naher Zukunft auch einmal aktiv auf der Matte stehen! Gekrönt wurde diese Reise vom EM-Titel für Remo und Pasci und auch unsere Fighter konnten mit guten Leistungen ihre Fortschritte im Training bestätigen.

Zurück in der Schweiz gingen die Vorbereitungen für die Schweizer Meisterschaft in Wollerau weiter. Und dort stellte der JJJC Kiai Cham vielleicht eine der kleinsten Delegationen, dafür mit Medaillenplätzen eine ziemlich erfolgreiche – Sieg für Joëlle und Dave und ein zweiter Platz

für Alexandra und mich… Nach den eigentlichen Teilnehmerzahlen in unseren Kategorien hat uns ja niemand gefragt… Nun hiess es tief durchatmen und durchstarten – in die Sommerpause nämlich! Das Highlight aus dieser Zeit: die definitive und sehr offizielle Aufnahme ins Kader!

Das zweite Halbjahr wurde mit dem obligaten Fit-Check begonnen – Conconi und Circuit lassen grüssen –, und dieser führte uns einmal mehr vor Augen: Die bis Ende Jahr dauernde Grundlagenphase musste ihrem Namen unbedingt gerecht werden, Training der Grundlagen steht bei uns dick im Programmheft! Das heisst laaaange Joggingrunden bei tiiieeefem Puls, Krafttraining, und im technischen Training hiess es laaangsam, dafür mit starken Akzenten und dem richtigen Rhythmus. Einige Trainingsweekends, koordinativ anspruchsvolle Trainings – neuerdings in Cham! – und das Rigi-Open brachten viel Farbe in den grauen Trainingsalltag. Und als Zückerchen unser eigentliche Saisonhöhepunkt, das erste internationale Turnier: German Open in Hanau (D). Eineinhalb Tage spannende Kämpfe auf acht Mattenfeldern, auf Grund der gleichzeitig stattfindenden U21-Weltmeisterschaften die grösste Schweizer Delegation ever, gute Stimmung auf der Matte und auf der Tribüne – da lebte der Teamgeist so richtig auf. Resultat: ein vollständiger Medaillensatz fürs Schweizer Team, wobei Joëlle und Dave die bronzefarbene beitrugen, und zahlreiche Ehrenplätze. Nach diesem Abstecher fanden wir uns in der Grundlagenphase wieder…

Oktober und November waren dann geprägt von jiu-intensiven Wochen und Wochenenden – Alexandra und ich konnten Anfang November mit den Dan-Prüfungen unsere Kyu-Laufbahn erfolgreich abschliessen. Und so stand Mitte November als letztes Highlight das Bern Open in Thun auf dem Programm. Nach einigen Verzögerungen konnten wir den Wettkampf um Viertel vor vier doch noch aufnehmen – mangels Gegnern in unseren eigentlichen Kategorien traten wir einfach in drei Kämpfen gegeneinander an. Gesiegt haben jeweils Joëlle und Dave, wobei wir es im letzten Kampf noch einmal so richtig spannend machen und zweimal eine Verlängerung erzwingen konnten. Nach einem weiteren Trainingsweekend war dann das Nati-Jahr auf der Matte definitiv abgeschlossen.

Für uns ist im letzten Jahr im wahrsten Sinne des Wortes ein Traum, ein Märchen Wirklichkeit geworden. Auch wenn es harte Arbeit und das Setzen von Prioritäten voraussetzt; wir sind froh, haben wir diesen Weg eingeschlagen und können so in unserer Sportart noch einen weiteren Schritt nach vorne tun und die Erkenntnisse daraus auch innerhalb des Clubs weitergeben.

An dieser Stelle möchten wir die Gelegenheit nutzen, ein riesiges Dankeschön auszusprechen an alle, die uns in irgendeiner Form unterstützt haben und es auch weiter tun werden: dem Club für die infrastrukturelle und finanzielle Unterstützung, den Zuschauern an den Wettkämpfen für die moralische Unterstützung und denen, die Woche für Woche mit uns beim Kraftausdauercircuit mitleiden – ohne euch alle könnten wir nicht diese Leistung erbringen! Und zum Schluss etwas, das uns ganz besonders am Herzen liegt: Je mehr man aus den eigenen vier Wänden – dem eigenen Dojo – raus geht, um Erfahrungen zu sammeln und Neues zu erlernen, desto intensiver merkt man, wo man eigentlich zu Hause ist. Es ist dort, wo man sich wohl und aufgehoben fühlt, wo man sich selber sein kann und akzeptiert ist und man die Menschen trifft, die man tief ins Herz geschlossen hat. Herzlichen Dank, dass Ihr uns dieses Ambiente bietet!

«Und wenn sie nicht…» – stopp! Die Geschichte geht weiter! Wir freuen uns auf eine Fortsetzung im Jahr 2008!

Antonia Erni

JUDO-HERBSTLAGER 2007

Am Sonntag, 14. Oktober 2007, um 12.30 Uhr versammelten sich die 24 Teilnehmerinnen und Teilnehmer des diesjährigen Herbstlagers erwartungsvoll auf dem Bahnhofplatz in Cham. Nach letzten ermahnenden Worten der Eltern, die Kinder sollen ja brav sein und machen, was die Trainer verlangen, konnte die Reise losgehen. Die Busfahrt verlief ruhig und friedlich.

Unterdessen transportierten Maya und ich alle Sportgeräte und Esswaren Richtung Solothurn. In Balsthal wurden wir schon sehnsüchtig von Antonia und Willy erwartet, welche das Ju-Jitsu-Weekend durchführten. Sie übergaben mir stolz die Schlüssel für die blitzblank geputzte Unterkunft.

Nach der Ankunft des Cars hiess es für die teilnehmenden Kinder zuerst einmal die Zimmer beziehen, den Tagesablauf und die Ämtchenliste studieren sowie das Dojo in Betrieb nehmen.

Das diesjährige Lager wurde unter das Motto «Vertiefung der zwei Judo-Prinzipien» gestellt – «Sei-Ryoku-Zen-Yo», das technische Prinzip, welches in etwa soviel bedeutet wie «Bester Einsatz von Geist und Körper», und «Ji-Ta-Kyo-Ei», das moralische Prinzip, welches ungefähr mit «Gegenseitige Hilfe für den wechselseitigen Fortschritt und das beiderseitige Wohlergehen» übersetzt werden kann. In verschiedenen, themenspezifischen Trainingslektionen und mit diversen Randori-Formen lernten die Kinder und Jugendlichen miteinander umzugehen, einander zu respektieren und auf sich selber zu hören. Nicht zu kurz kam natürlich auch das Kodokan-Judo, wo neue Techniken erlernt wurden. An jedem Tag wurde ein spezielles Thema behandelt: z. B. Judo als Selbstverteidigung, Meditation, Randori (kampfähnliches Training) oder Tandoku-Renshu (Üben ohne Partner, eine Art Schattenboxen).

Das technische Prinzip «Bester Einsatz von Geist und Körper» wurde auf der Matte schon sehr gut erfasst und umgesetzt. Neben der Matte haperte es mit der Umsetzung der beiden Prinzipien leider teilweise noch ein bisschen. Doch im Grossen und Ganzen bin ich mit dem Erreichten sehr zufrieden. Wir haben alle eine gelungene, erfahrungsreiche und intensive Woche erlebt. Lachen, Staunen und Spass waren die ständigen Begleiter.

Zum Schluss möchte ich mich nochmals bei allen Eltern bedanken, welche uns wiederum mit

leckeren Kuchen und Pausensnacks eingedeckt haben. Spenden dieser Art sind jederzeit sehr willkommen! Gleichzeitig möchte ich Sie jedoch bitten, Ihren Kindern nicht noch zusätzlich Schokolade und Riegel mitzugeben. Wir sind, zusammen mit dem Restaurant Kreuz, um eine gesunde und ausgewogene Ernährung bemüht und mussten dieses Jahr leider feststellen, dass gewisse Kinder am Tisch kaum gegessen haben, da sie vorher bei den Süssigkeiten zugeschlagen haben. Falls die Kinder unter dem Tag Lust auf Süssigkeiten verspüren, können sie sich jederzeit bei der Lagerleitung melden – «Notrationen» sind genügend vorhanden. Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

Kari Kunz

JAHRESPROGRAMM 2008

Januar	10.12. bis 06.01.	Weihnachtsferien für alle Trainings
	11.01. bis 13.01.	Ski-Weekend in Sölden
	14.01.	Training des National-Kaders im Duo/Fighting System ab 20.45 Uhr
	19.01.	J+S FK im Dojo
Februar	02.02. bis 17.02	Sportferien für Kinder- und Jugendtrainings
	09.02.	National-Kader im Duo/Fighting System am Dutch-Open
	23.02.	Selbstverteidigungskurs für das Kantonale Gymnasium Menzingen
März	03.03.	Training des National-Kaders im Duo/Fighting System ab 20.45 Uhr
	08.03.	Duo/Fighting Turnier beim JJ Emmenbrücke
	15.03. bis 16.03.	März-Weekend des National-Kaders im Duo/Fighting System im Dojo
	21.03. bis 24.03.	Kein Kindertraining, Ostern
	28.03.	GV im Restaurant Kreuz in Cham
	29.03. bis 30.03.	National-Kader im Duo/Fighting System am French-Open
April	04.04.	1. interner Judo-Wettkampf für alle Judogruppen - Türöffnung: 18.00 Uhr
	07.04.	Training des National-Kaders im Duo/Fighting System ab 20.45 Uhr
	12.04. bis 27.04.	Frühlingsferien für Kinder- und Jugendtrainings
	11.04. bis 13.04.	J+S Leiterkurs Teil 1 im Dojo
	14.04.	Training des National-Kaders im Duo/Fighting System ab 19.30 Uhr
	21.04.	Training des National-Kaders im Duo/Fighting System ab 19.30 Uhr
	25.04. bis 27.04	J+S Leiterkurs Teil 2 im Dojo
Mai	01.05. bis 04.05.	Auffahrtsferien für Kindertrainings
	10.05. bis 11.05.	National-Kader im Duo/Fighting System EC Antwerpen
	12.05.	Kein Kindertraining, Pfingstmontag
	19.05.	Training des National-Kaders im Duo/Fighting System ab 20.45 Uhr
	22.05. bis 25.05.	Fronleichnamsferien für Kindertrainings
Juni	02.06.	Training des National-Kaders im Duo/Fighting System ab 20.45 Uhr
	14.06.	Nationaler Ju-Jitsu Tag in Magglingen
	15.06.	Nationaler Judo Tag in Magglingen
	16.06.	Training des National-Kaders im Duo/Fighting System ab 20.45 Uhr
	22.06.	Töffausfahrt
	26.06.	2. interner Judo-Wettkampf für alle Judogruppen - Türöffnung: 18.00 Uhr
	29.06.	Töffausfahrt (Reservedatum)
	30.06.	Training des National-Kaders im Duo/Fighting System ab 20.45 Uhr
Juli	05.07.	Duo/Fighting Turnier - Jiu SM Bülach
	05.07. bis 17.08.	Sommerferien für Kinder- und Jugendtrainings
	21.07. bis 17.08.	Sommerferien für alle Trainings
August	18.08.	Trainingsbeginn für alle
September	01.09.	3. interner Judo-Wettkampf für alle Judogruppen - Türöffnung: 18.00 Uhr
	14.09.	Herbstwanderung (im September)
Oktober	04.10. bis 19.10.	Herbstferien für Kinder- und Jungendtrainings
	03.10. bis 05.10.	Ju-Jitsu-Trainingsweekend Erwachsene- und Jugendgruppen
	05.10. bis 10.10.	Judo Herbstlager Jugend- und Kindergruppen
November	21.11. bis 23.11.	National-Kader im Duo/Fighting System WM in Malmö
	21.11.	Jahres-Abschluss-Abend für Erwachsene und Ju-Jitsu Jugend
	28.11.	Jahres-Abschluss-Abend für Judo-Jugendgruppen
Dezember	08.12.	Kein Kindertraining, Mariä Empfängnis
	13.12. bis 04.01.	Weihnachtsferien für Kinder- und Jugendtrainings
	20.12. bis 04.01.	Weihnachtsferien für alle Trainings
Januar 2009	**09.01. bis 11.01.**	Skiweekend
Februar 2009	31.01. bis 15.02.	Sportferien für Kinder- und Jugendtrainings
März 2009		GV im Restaurant Kreuz in Cham
April 2009	10.04. bis 26.4.	Frühlingsferien für Kinder- und Jugendtrainings
Mai 2009	21.05. bis 24.05.	Auffahrtsferien für Kindertrainings

Fett geschriebene Daten sind noch provisorisch

DAS AKTUELLE PROGRAMM FINDEST DU IMMER AUF WWW.KIAICHAM.CH

VORSTAND + RESSORT

Präsident	Andy Capiaghi, Hammerstrasse 2, 6312 Steinhausen, 041 740 11 81
Vize-Präsident	Kari Kunz, Zythusmatt 21, 6330 Cham, 079 768 95 64
Aktuarin	Maya Waldvogel, Weid 24, 6313 Menzingen, 041 755 04 70
Kassierin	Patrizia Limacher, Nestléstrasse 14, 6330 Cham, 079 312 71 88
TK-Chef	Peter Herger, Lütisämetstrasse 80, 8706 Meilen, 079 757 20 47
Materialverwalter	Roman Hausheer, Schluechtstrasse 10, 6330 Cham, 041 781 08 76
Beisitzer	Pascal Schümperli, Büelstrasse 14, 6340 Baar, 079 503 45 78
Ju-Jitsu-Obmann	Markus Christen, Sumpfstrasse 6, 6300 Zug, 041 741 85 50
Archiv	Bernadette Dittli, Goldermattenstrasse 37, 6312 Steinhausen, 041 740 40 80
Dojo-Chef	Roman Hausheer, Schluechtstrasse 10, 6330 Cham, 041 781 08 76
J+S-Coach	Pascal Schümperli, Büelstrasse 14, 6340 Baar, 079 503 45 78
Kraftraumkommission	Toni Zürcher, Allmendweg 17, 6330 Cham, 079 817 76 42
Internet	Kari Kunz, Zythusmatt 21, 6330 Cham, 079 768 95 64

TRAININGSZEITEN JUDO + JU-JITSU

Montag Judo Jugend	17.45 – 19.00 Uhr	Kari Kunz	079 768 95 64
Montag Judo Jugend/Erwachsene	19.15 – 20.45 Uhr	Peter Herger	079 757 20 47
Dienstag Judo Jugend	18.00 – 19.30 Uhr	Roman Grossele	041 780 17 14
Dienstag Ju-Jitsu Erwachsene	19.30 – 21.30 Uhr	Roman Hausheer	041 781 08 76
Mittwoch Ju-Jitsu Jugend	18.30 – 20.00 Uhr	Antonia Erni	041 761 72 91
Mittwoch Ju-Jitsu Erwachsene	20.00 – 21.45 Uhr	Willy Huwyler	041 790 15 37
Donnerstag Judo Kinder Gruppe 1	17.30 – 18.30 Uhr	Patrizia Limacher	079 312 71 88
Donnerstag Judo Kinder Gruppe 2	18.30 – 19.30 Uhr	Patrizia Limacher	079 312 71 88
Donnerstag Ju-Jitsu/Judo Jugend/Erwachsene	20.00 – 21.45 Uhr	vakant	
Freitag Judo Jugend	17.30 – 19.15 Uhr	Toni Zürcher	079 817 76 42
Freitag Judo + Ju-Jitsu Trainer-Training	ab 19.15 Uhr	siehe www.kiaicham.ch	

Telefon im Dojo 041 780 68 86

IMPRESSUM

Redaktionsleitung: Kari Kunz Kontakt: Kari Kunz, Zythusmatt 21, 6330 Cham, 079 768 95 64 Auflage: 400 Exemplare Beiträge sind jederzeit herzlich willkommen!

Gestaltung, Satz und Druck: Zürcher Druck+Verlag AG, Rotkreuz Buchbinder: W. Thomann AG, Ebikon

Herausforderung. Respekt.

Herzblut. Tatkraft.

Perfektion. Erfahrung.

Motivation. Technik.

Gelassenheit. Teamgeist ...

Die Sprache des Sports
ist auch unsere Sprache.

Zürcher Druck

Zürcher Druck+Verlag AG
Riedstrasse 1, 6343 Rotkreuz
Telefon 041 798 31 50
Telefax 041 798 31 58
www.zuercher-druck.ch

Ein Unternehmen der Swiss Printers AG

Testen Sie uns!

W. Thomann AG Industrie-Buchbinderei
www.wte.ch