



Jahresbericht Sektion Ju-Jitsu 2023/2024

Präsentiert an der JJCW GV vom 11. April 2024

Training

- **Montagstraining (Haupttrainer: Alessandro Trecco)**
Alessandro Trecco fiel aufgrund einer Knieoperation ab Oktober 2022 bis April 2023 aus. Nach seiner Rückkehr in den Trainingsbetrieb übernahm er jeden dritten Montag das Training. Die restlichen Montagstrainings wurden vom jeweiligen Mittwochstrainer (inkl. Programm) abgedeckt. Diese Vorgehensweise hat sich bewährt und wird daher auch für 2024 angewendet.
- **Mittwochstraining (Haupttrainer: René Widtmann)**
Das Mittwochstraining wurde erneut abwechslungsweise von René Widtmann, Stefano Pescheta und Sabrina Dejung geleitet. Michael Brauchli und Atacan Gülay (4. Dan, Judo und Ju-Jitsu Club Frauenfeld und Judo Club Schaffhausen) fungierten als Springer bei Engpässen.
- **Spezialtrainings**
Sven Bisquolm konnte wiederum im Mai 2023 das traditionell eingeplante Karate Training durchführen. Das zweite Training im November 2023 musste aufgrund Svens Danprüfung und seiner nachfolgenden Schulterverletzung ausfallen.
Am 8. Mai und am 15. November 2023 fanden ebenfalls wieder zwei Spezialtrainings mit Yannic Müller zum Thema historischer europäischer Schwertkampf statt.
Am 28. Februar 2024 führte Reto Della Casa mit Uke Sharon Wuhmann die Jiukas in die Welt des Aikidos ein.
- **Teilnehmerzahlen**
Die Teilnehmerzahl bewegte sich im Q2 - Q4/2023 zwischen 9 und 17 Jiukas, mit einem einmaligen Spitzenwert von 19 Teilnehmern im September.
Auch 2024 hat sich im Q1 die Teilnehmerzahl auf sehr gutem Niveau eingependelt: Zwischen 10 und 18 Jiukas finden sich regelmässig zum Training ein.
- **Training während Sommerferien**
Das Dojo war während der Sommerferien 2023 jeweils am Mittwoch für ein freies Training geöffnet. Dies fand wiederum grossen Anklang und wird daher so beibehalten.
- **Freitagstraining**
Das freie Training am Freitag wurde wieder, wenn möglich, für Fighting, Ne-Waza oder Prüfungsvorbereitungen genutzt.
- **Trainerteam**
Der seit 2016 konstante Trainerstamm von Alessandro Trecco, René Widtmann, Stefano Pescheta und Sabrina Dejung wurde ab Januar 2024 erweitert. Michael Brauchli und Yannik Primus konnten nach ihrer erfolgreichen Prüfung zum 1. Dan Ju-Jitsu als weitere Trainer gewonnen werden. Alle sind sehr motiviert und die Zusammenarbeit funktioniert einwandfrei.
- **J&S**
Im 2023 und 2024 wurde erneut auf eine Anmeldung der Trainings als J&S Kurse verzichtet, da zu wenige Teilnehmer mit den relevanten Jahrgängen vorhanden sind.



- **Aus-/Weiterbildungen der Trainer**

20.5.2023: Neuer Kime No Kata Instruktor

Nach intensiver Vorbereitung war es am Samstag, 20.5.2023, soweit: Im Rahmen des alljährlichen Kata Lagers in Fiesch absolvierte René Widtmann mit Uke Norbert Vetterli erfolgreich seine Prüfung zum Kime No Kata Instruktor. Ganz herzliche Gratulation zu dieser tollen Leistung! Somit hat der JJCW nebst Alessandro Trecco einen zweiten Kime No Kata Instruktor. René hat nun die Möglichkeit, eigene Kime No Kata Kurse zu leiten.



24.9.2023: Sabrina besteht J&S Weiterbildung 2

Sabrina Dejung hat vom 22.-24.9.2023 erfolgreich die J&S Weiterbildung 2 absolviert. Sie trägt damit aktiv dazu bei, das Niveau der Trainer und die Qualität der Trainings im JJCW hoch zu halten. Herzlichen Glückwunsch!

20.1.2024: René Widtmann und Stefano Pescheta haben den J&S FK in Wädenswil absolviert.

- **Trainingsplan**

Der Trainingsplan für das Jahr 2023 und 2024 wurde wiederum von René Widtmann fachmännisch erstellt. Das Excelformular erweist sich als sehr praktisch und wird so beibehalten. Ein Ausdruck des Plans liegt im Dojo auf.



Prüfungswesen

Das Prüfungswesen organisiert nach wie vor Stefano Pescheta mit grossem Engagement. Er kümmert sich um den reibungslosen Ablauf der Kyu-Prüfungen und führt die zugehörigen administrativen Tätigkeiten sauber aus.

Folgende Kyuprüfungen wurden erfolgreich absolviert:

22.4.2023: Erfolgreiche Kyuprüfungen im Ju-Jitsu

Am Samstag, 22.4.2023, fanden im Ju-Jitsu die halbjährlichen Kyuprüfungen statt. Hanna und Linus, Remo und Agi sowie Sandro mit Uke Dario zeigten erfolgreich ihr Kyuprogramm und konnten wohlverdient ihren neuen Grad in Empfang nehmen. Ganz herzliche Gratulation!





11.11.2023: Erfolgreiche Kyuprüfungen im Ju-Jitsu

Am Samstag, 11.11.2023, fanden wieder die halbjährlichen Kyuprüfungen im Ju-Jitsu statt. Hanna und Agi sowie Urs und Dan zeigten mit Erfolg ihr Prüfungsprogramm und konnten wohlverdient ihren neuen Grad in Empfang nehmen. Wir gratulieren herzlich zu dieser tollen Leistung!





Judo & Ju-Jitsu Club Winterthur

29.11.2023: Neuer Blaugurt im Ju-Jitsu

Am Mittwoch, 29.11.2023, hat Dario mit Uke Sandro seine Prüfung zum 2.Kyu Ju-Jitsu mit Bravour bestanden. Herzliche Gratulation!



Geplante Kyuprüfungsdaten für das Jahr 2024

27. April und 9. November



Judo & Ju-Jitsu Club Winterthur

Folgende Danprüfungen wurden erfolgreich absolviert:

18.11.2023: Gleich 3 neue Danträger im Ju-Jitsu

Am Samstag, 18.11.2023, traten gleich drei Kandidaten vom JJCW zur Danprüfung Ju-Jitsu in Männedorf an. Yannik und Sven sowie Michi mit Uke Maria demonstrierten nach einer intensiven Vorbereitungsphase ihr Können. Alle drei überzeugten die Experten sowohl in der Kime No Kata also auch im 25 minütigen technischen Teil und in der schriftlichen Theorieprüfung.

Wohlverdient durften sie am Ende ihr Diplom zum 1. Dan Ju-Jitsu in Empfang nehmen. Eine herausragende Leistung! Wir gratulieren ganz herzlich und sind stolz, drei neue Danträger in unseren Reihen haben zu dürfen.





Judo & Ju-Jitsu Club Winterthur





Wettkampf Resultate

Nach dem Rücktritt von Nigi Baez (Vize-Europameister und WM-Bronzemedallengewinner im Ju-Jitsu Fighting) im Dezember 2022 sind nicht viele Wettkampfaktivitäten zu verzeichnen:

2.4 2023: JJCW am Rüblichueche Cup dabei

Am Sonntag, 2. April 2023, fand der alljährliche Rüblichueche Cup im Dojo des JJJC Brugg statt. Der JJCW war auch mit zwei Kämpfern vertreten. Agi und Remo konnten erste Wettkampferfahrungen sammeln und hatten dabei viel Spass!





Aktivitäten

29.4.2023: 9. Budoseminar in Frauenfeld

Am Samstag 29.4.2023 fand das 9. Budoseminar in der Armeesporthalle Auenfeld in Frauenfeld statt. Schön, dass das Seminar nach 3-jähriger Pause infolge Corona-Pandemie endlich wieder durchgeführt wurde. Leider konnte der Gründer Alessandro Trecco selbst nicht anwesend sein, da er einige Monate zuvor einer Knie-Operation unterzogen wurde. Die Kursleitung hat René Widmann übernommen, er eröffnete das Seminar um 9 Uhr und begrüßte die rund 25 Teilnehmer. Auch Rolf Menzi, der Präsident des Judo und Ju-Jitsu Club Frauenfeld, und Atacan Gülay, der Vertreter des Kantonalverbandes, richteten kurz das Wort an die Teilnehmer. Danach starteten die Trainings der verschiedenen hochgradierten Kursleiter. Marc Meienberger (4. Dan Shotokan Karate) machte den Anfang und zeigte den Teilnehmern verschiedene Zukis sowie Abwehrtechniken dazu. Er schmückte den technischen Teil mit Geschichten und Philosophien aus dem Karate aus. Danach übernahm Markus Kleiner (5. Dan Aikido). Er vermittelte Handgelenk- und Ellbogenhebel, welche er in elegante Lauftechniken verpackte. Nach der Mittagspause zeigte Wergler Schuler (5. Dan Judo) verschiedene Sankaku-Jime und -Gatame Techniken am Boden. Zum Schluss demonstrierte René Widmann (4. Dan Ju-Jitsu) Faustschlag-Abwehren und liess verschiedene Techniken aus Karate, Aikido und Judo einfließen. Nach einem entspannenden Ausklang verabschiedete sich die Gruppe ca. um 15:30 Uhr. Wie immer hatten alle grossen Spass und jeder konnte etwas für seine Techniksammlung mit nach Hause nehmen.





Judo & Ju-Jitsu Club Winterthur

17.6.2023: JJCW am National Judo und Ju-Jitsu Day

Am Wochenende vom 17. Juni 2023 haben einige Judo- und Ju-Jukas von unserem Verein die Gelegenheit genutzt, am National Judo und Ju-Jitsu Day in Bern teilzunehmen. Unter der strahlenden Sonne machten wir uns früh morgens auf den Weg, um an diesem jährlichen Event in der Hauptstadt teilzunehmen.

Unsere Mitglieder hatten die Möglichkeit, an verschiedenen Workshops und Vorführungen teilzunehmen, die alle von erfahrenen Trainern und Lehrern geleitet wurden. Wir machten bei spannenden Judo- und Ju-Jitsu Lektionen mit, bei denen wir neue Techniken erlernen konnten. Der National Judo und Ju-Jitsu Day, an dem über 300 begeisterte Kampfsportler teilgenommen haben, war nicht nur ein sportliches Ereignis, sondern auch eine grossartige Gelegenheit, neue Freundschaften zu knüpfen und sich mit anderen Kampfsportbegeisterten auszutauschen. Auch hatten wir die grosse Ehre, bei der Verleihung des 7. Dan im Ju-Jitsu von Denis Guélat dabei sein zu dürfen.

Insgesamt war unser Besuch beim National Judo und Ju-Jitsu Day in Bern ein voller Erfolg und jeder konnte wertvolle Erfahrungen sammeln.





Judo & Ju-Jitsu Club Winterthur





30.9.2023: Zweiter KKZen Budolehrgang in Winterthur

Am 30.9.2023 fand bereits der zweite Budolehrgang der IG Kampfkunstzentrum in Winterthur statt. Wiederum zeigten Trainer vom Karate-Club 3K Winterthur, Karateclub Shotokan Winterthur, Wing Tsun Schule Andy Börsig und Judo & Ju-Jitsu Club Winterthur im Schulhaus Schönengrund Techniken aus den Disziplinen Karate, Ju-Jitsu und Wing Tsun. Dieses Jahr fand der Lehrgang öffentlich statt und somit waren auch Budokas ausserhalb der angeschlossenen Vereine anwesend. Mit 30 Teilnehmern ab 13 Jahren waren es zwar etwas weniger Personen als letztes Jahr, doch das Seminar war trotzdem ein Erfolg. Die Anwesenden waren mit vollem Einsatz dabei und tauschten sich ab 13:30 Uhr disziplinübergreifend auf den Tatamis aus. Um 17 Uhr fand der Kurs seinen Abschluss und alle konnten mit einigen neuen Erfahrungen und Techniken im Gepäck nach Hause zurückkehren.





21.10.2023: Gut besuchter Pallas Selbstverteidigungskurs für Mädchen 9-16 Jahre

Am Samstag 21.10.2023 fand im Dojo des JJCW ein Selbstverteidigungskurs für Mädchen und junge Frauen von 9-16 Jahre statt. Von 9:00 bis 18:00 Uhr wurden verschiedene Abwehren trainiert, relevante Themen vermittelt und diskutiert sowie Situationen nachgespielt. Der Kurs, welcher von zwei erfahrenen Pallas Instruktorinnen geleitet wurde, war mit 22 Teilnehmerinnen voll ausgebucht und damit ein riesen Erfolg.

pa!!as
Selbstverteidigung ♀ Autodéfense





31.1.2024: Gasttraining mit Torsten Schwarz

Am Mittwoch, 31.1.2024, fand wieder das traditionelle Gasttraining mit Torsten Schwarz (4. Dan Ju-Jitsu, Dipl. Ju-Jitsu Lehrer) statt. Dieses Mal standen die vielfältigen Trainingsmöglichkeiten mit Bällen im Zentrum. Sowohl beim Aufwärmen und der Fallschule, als auch bei diversen Angriffen war der Ball stets in der Hand der Teilnehmer. So symbolisierte er z.B. ein Messer, das es zu kontrollieren galt, oder auch einen Faustschlag, dem die Teilnehmer flink ausweichen mussten. Das "Ball-Training" war sehr abwechslungsreich und hat allen grossen Spass bereitet; herzlichen Dank an Torsten!





8.3.2024: Naginata Training im WEMAC Schaffhausen

Am Freitag, 8.3.2024, war der JJCW eingeladen, an einem Training des WEMAC (Western and Eastern Martial Arts Club) in Schaffhausen teilzunehmen. 10 Juikas fanden sich um 20:00 in der Turnhalle des Schulhaus Steigs ein, um sich in der Disziplin Naginata zu versuchen. Unter fachkundiger Anleitung von Trainerin Susanne Koch schwangen alle begeistert und mit viel Elan ihre Langwaffe. Dass die effektive Handhabung sehr viel Präzision und Übung erfordert, zeigte uns unter anderem der spielerische Test auf, mit einem an der Naginata befestigten Reissnagel Ballone zum Platzen zu bringen. Am Schluss des Trainings wurde uns die Kunst noch in einem Shiai demonstriert. Vielen herzlichen Dank dem WEMAC für das tolle Training!





23.3.2024: Pallas Selbstverteidigungskurs für Mädchen 10-15 Jahre

Am Samstag 23.3.2024 konnte im Dojo des JJCW erneut ein Selbstverteidigungskurs für Mädchen und junge Frauen von 10-15 Jahre durchgeführt werden. Von 9:00 bis 18:00 Uhr führte die erfahrene Pallas Instruktoren Katharina Eisenring die 10 Teilnehmerinnen durch das abwechslungsreiche Programm.

Pallas

Schweizerische Interessengemeinschaft
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen



Mutige Mädchen - Selbstverteidigungskurs für Mädchen 10- 15 Jahre

→→→ 23.3.2024←←←



Eigentlich weisst du, wie und wann du dich wehren willst...? Doch oftmals wird dein Nein nicht akzeptiert...

Komm und lerne

Selbstverteidigung! Im Kurs lernst du dich zu behaupten. Zudem üben wir einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, um verschiedene körperliche Angriffe abwehren zu können. Situationen aus

der Schule, Freizeit, etc. werden wir gemeinsam anschauen und Lösungen suchen und ausprobieren. Im Training lernst du deine innere Stärke kennen und spürst deine Kraft.

Kämpfen macht Spass. Für sich einstehen macht selbstbewusst. Selbstverteidigung beinhaltet beides!

Datum	Samstag, 23.3.2024 9 - 18 Uhr, Mittagessen mitbringen
Veranstalter	Katharina Eisenring, Pallas Expertin
Ort	Judo und Ju Jitsu Club Winterthur, Rennweg 5, 8400 Winterthur (Stadion Schützenwiese)
Kosten	230.- CHF, Bezahlung im Voraus
Kursleitung	Katharina Eisenring, 076 323 46 30
Anmeldung	bis 19.3.2024, Anmeldung nach Eingang (max. TN 16)

Winterthur, 24.03.2024

Sabrina Dejung