

REI *digital*

Online-Newsletter des JC Taiyoo Naters-Brig

Jahrgang 5 - Ausgabe 1 - April 2018



50

Judoclub Taiyoo Naters-Brig
- der Judoclub im Oberwallis –
(gegründet am 1. März 1968 in Brig)

Website: www.judoclub-natersbrig.ch

Termine im II. – IV. Quartal 2018

13. April 2018, 19:00 h: Generalversammlung; anschliessend OC-Helferessen
10. – 13. Mai 2018: Judolager in Altnau am Bodensee
- September 2018: Anfängerturnier in Martinach
6. Oktober 2018: Walliser Judo-Mannschaftsmeisterschaften in Naters
7. Oktober 2018: Walliser Judo-Einzelmeisterschaften in Naters

Weitere Termine werden in den Trainings und auf der Vereins-Website bekannt gegeben.

Unsere Trainingszeiten 2017 / 2018

<u>Wochentag</u>	<u>Zielgruppe</u>	<u>Trainer/in</u>	<u>Uhrzeit</u>
Montag	Anfänger / Schüler	Christoph Jossen	17:30 – 18:30
Montag	Schüler / Jugend	Daniel Pfaffen	18:30 – 20:00
Mittwoch	Fortgeschrittene	Erwin Sarny	19:30 – 21:00
Donnerstag	Schüler	Daniel Pfaffen	17:00 – 18:30
Freitag*	Freies Training	alle	18:30 – 20:00

* jeweils am 1. Freitag eines Monats, ausser in den Schulferien.

Die Trainings (ausser Wettkampftraining am Freitag) finden wöchentlich in unserem Dojo in Naters statt, nicht jedoch während der Schulferien. Bei kurzfristigen Änderungen informieren die Trainer.

Alterskategorien 2018

Geburtsjahr Kategorie	2012 (U7)	2011 U9	2010 U9	2009 U11	2008 U11	2007 U13	2006 U13	2005 U15	2004 U15
		Schüler D		Schüler C		Schüler B		Schüler A	
Geburtsjahr Kategorie	2003 U18	2002 U18	2001 U18	2000 U21	1999 U21	1998 U21	1997 (U23)	1996 (U23)	1995 E
		Jugend			Junioren			Elite	

BERICHTE VON CLUB-AKTIVITÄTEN im IV. Quartal 2017 und im I. Quartal 2018

Walliser Einzelmeisterschaften 2017

Am Samstag, 14. Oktober 2017, fanden in Collombey die Walliser Einzelmeisterschaften statt. Damit unsere Kämpfer gut vorbereitet an den Wettkampf gingen, wurde noch ein Training am Freitag, den 13. Oktober von 18.30 – 20.00 Uhr in unserem Dojo durchgeführt. Es fanden sich 18 Teilnehmer ein. Unter der Anleitung von Akbar, Dani, Christoph, Christiane, Marcel und Erwin wurden nochmals alle wichtigen Kampfregeln erklärt. Nach dem Einlaufen, welches von Christoph durchgeführt wurde, gab es einen technischen Teil und im Anschluss Randori.

Am Samstag ging es dann für Erwin, Akbar, Niklas, Gian-Maria und Cyrill bereits um 06.30 Uhr los. Matthew, Philipp, Leon, Mike, Alessandro, Sandro und Elia konnten noch etwas länger in Bett bleiben. Diese fuhren individuell nach Collombey und trafen gegen 11.00 Uhr dort ein. Leider gab es seitens des Organisationskomitees diverse Probleme, was zu enormen Verzögerungen im Ablauf führte.



Walliser Einzelmeisterschaften 2017: Teilnehmer des JC Taiyoo Naters-Brig

Niklas kam als erster Natischer zum Kämpfen. Es gab drei Teilnehmer in seiner Kategorie, und leider ergab sich ein Patt, denn nachdem jeder gegen jeden angetreten war, hatte jeder einen Kampf mit Ippon für sich entschieden. So wurde eine zweite Runde nötig, die gleich wie die erste endete. Nachdem auch eine dritte Runde zum gleichen Ergebnis geführt hatte, wurde entschieden, dass alle drei mit dem dritten Rang ausgezeichnet werden.

Gian-Maria kämpfte wie ein Löwe; er verlor seinen ersten Kampf, konnte den zweiten jedoch für sich entscheiden; seinen dritten Kampf verlor er nach Verlängerung durch Schiedsrichterentscheid. So schied er leider vor der entscheidenden Endrunde aus.

Cyrill legte wie die Feuerwehr los, gewann alle seine drei Kämpfe durch Festhalter und konnte sich als neuer Walliser Meister feiern lassen.

In der Kategorie „Anfänger“ wurden keine Ranglisten erstellt. Matthew verlor alle seine drei Kämpfe und belegte in seiner Gruppe den 5. Platz. Elia und Philipp konnten je einen ihrer drei Kämpfe gewinnen und belegten dadurch in ihren Gruppen den 3. Platz. Leon, Mike und Alessandro konnten zwei Kämpfe gewinnen und belegten somit den zweiten Rang in ihren Gruppen. Einzig Sandro konnte alle Kämpfe gewinnen und so den ersten Rang in seiner Gruppe belegen. Bei den Anfängern war aber das gewinnen von Kampferfahrung wichtiger als das Resultat. Auch konnten sich die Kämpfer an das ganze Umfeld während eines Turniers gewöhnen, was auch wichtig ist.

Alles in allem war es für unsere Kämpfer eine gute Erfahrung und ich hoffe, dass diese nicht das letzte Turnier für sie war.

Erwin Sarny

Kata Kurs in Sitten am 5. November 2017

Der Walliser Judoverband organisiert jährlich in Sitten einen Kata-Kurs mit Kazuhiro Mikami; dieser Kurs fand für 2017 am Sonntag, den 5. November, statt. Dass sich für den diesjährigen Kurs überraschend wenige Teilnehmer angemeldet hatten, mag daran gelegen haben, dass im Unterwallis noch Herbstferien waren, oder dass am Nachmittag des gleichen Tages in Collombey die Walliser Schüler-Mannschaftsmeisterschaften stattfanden.

Von unserem Club nahmen Christoph Jossen, Daniel Pfaffen, Marcel Suhartono, Ruben Jungius, Sarah Jungius und Christiane Jungius an dem Kurs teil; wir stellten damit mehr als die Hälfte derjenigen, welche sich mit der Nage-no-Kata beschäftigen wollten. Die geringe Teilnehmerzahl war für uns ein gewisser Vorteil, denn so konnte Kazuhiro Mikami den Kurs in einer etwas anderen Art strukturieren, als dies sonst üblich ist, und auf diese Weise jedem Teilnehmer viel Zeit widmen.

Die Nage-no-Kata besteht aus einer vorgegebenen Abfolge von 15 verschiedenen Wurftechniken, welche jeweils sowohl rechts als auch links ausgeführt werden. Sie sind in fünf Gruppen zu je drei Techniken angeordnet. Für den grünen Gürtel ist in unserem Club die dritte Gruppe zu zeigen, für den blauen Gürtel die Gruppen zwei und drei, und für den braunen Gürtel die ersten drei Gruppen. Die vollständige Kata muss für den schwarzen Gürtel präsentiert werden. Somit hatten fast alle Teilnehmer die ersten drei Gruppen zumindest schon einmal kennen gelernt (wenn vielleicht auch vor langer Zeit). Doch obwohl die Techniken der letzten beiden Gruppen als Wurftechniken für den braunen Gürtel gezeigt werden müssen, war die in der Kata geforderte Art der Durchführung für fast alle Neuland.

Der Kurs begann mit einem gemeinsamen Aufwärmen mit sehr interessanten Fallübungen, welche speziell auf die Bedürfnisse der Kata abgestimmt waren. Im Anschluss konnten nun alle Teilnehmer paarweise je eine Gruppe präsentieren; dies ist in Kursen mit mehr Teilnehmenden so nicht möglich. Kazuhiro Mikami korrigierte Fehler und gab hilfreiche Hinweise. Von diesen konnten natürlich auch die Zuschauenden profitieren. In der ersten Hälfte des Kurses wurden so die ersten drei Gruppen fünfmal präsentiert. Jeweils im Anschluss an einen Durchgang konnten die Techniken geübt, verbessert und neue Erkenntnisse ausprobiert werden.

Nach einer kurzen Pause wurden in der zweiten Kurshälfte die Techniken der letzten beiden Gruppen erarbeitet. Hier wurde paarweise zunächst jede Technik einzeln kennen gelernt und in einem weiteren Durchgang dann nochmal die ganze Gruppe gezeigt. Mit der Unterstützung von Kazuhiro Mikami und seinen kompetenten Hinweisen gelang es allen, sämtliche Techniken zu bewältigen.

Es war ein sehr intensiver Vormittag, an dem alle Teilnehmenden dank der kleinen Teilnehmerzahl grosse Fortschritte erzielen konnten. Für den technischen Kurs im Dezember kündigte Kazuhiro Mikami am Ende des Kurses an, dass dessen zweiter Teil sich ebenfalls der Nage-no-Kata widmen werde.

Christiane Jungius

Walliser Mannschaftsmeisterschaft 2017, Schüler A / B

Guten Mutes brachen wir am Sonntag, den 5. November, gegen Mittag zu den Walliser Mannschaftsmeisterschaften in Collombey auf. Unsere Mannschaft der Schüler A / B bestand aus: Jan Zuber, Melvin Gloor, Gabriel Mangisch, Niklas Prior, Danilo Escher, Elias Margelisch und Kai Zeiter.

Zum ersten Kampf standen wir dem JC Sierre gegenüber. Da wird in der Kategorie -33 kg leider keinen Kämpfer hatten, mussten sich die restlichen Vier umso mehr anstrengen. Den ersten Kampf in der Kategorie -30 kg hatte Jan Zuber zu absolvieren. Er kämpfte zu Beginn sehr entschlossen und ging mit einer Wurftechnik in Führung. Leider hielt diese Führung nicht lange, und nach einem schönen Wurf durch seinen Gegner wurde Jan in einen Festhalter genommen, aus welchem er sich nicht mehr befreien konnte. Melvin Gloor gewann seinen Kampf in der Kategorie – 36 kg, da unser Gegner hier keinen Kämpfer stellen konnte. In der Kategorie -40 kg kämpfte Niklas Prior ausgezeichnet. Er konnte sich mit einem schönen Wurf durchsetzen. Somit kam es auf den letzten Kampf an, welchen in der Kategorie +40 kg Danilo Escher bestritt; leider war ihm sein Gegner in allen Belangen überlegen, und so verlor Danilo seinen Kampf durch einen Fusswurf. In der Gesamtabrechnung gewann der JC Sierre mit 6:4.

Den zweiten Kampf mussten wir gegen den JC St.-Maurice austragen. Jan gewann seinen Kampf, da die Gegnermannschaft keinen Kämpfer stellen konnte. Im anschliessenden Kampf unterlag Melvin Gloor durch einen Hüftwurf. Ebenfalls musste Gabriel Mangisch in der Kategorie -40kg die Matte als Verlierer verlassen; sein Gegner kam durch einen Fusswurf zum Erfolg. In der Kategorie +40 kg durfte sich Elias Margelisch versuchen. Trotz guter Gegenwehr und einer zwischenzeitlichen Führung durch einen Fusswurf musste sich Elias seinem Gegner doch noch beugen. Er fand sich in einem Festhalter wieder, aus welchem er sich nicht mehr befreien konnte. Somit ging auch dieser Kampf mit 2:8 verloren.

Unsere Hoffnungen lagen nun auf dem letzten Kampf. Doch ausgerechnet hier trafen wir auf den bisher ungeschlagenen Leader EJ Collombey. Dieser wusste den Heimvorteil geschickt auszunutzen. Jan verlor den ersten Kampf -30 kg durch einen Festhalter. Den zweiten Kampf bestritt Melvin Gloor; leider konnte sich auch Melvin trotz toller Gegenwehr nicht mehr aus einem Festhalter befreien. Somit war die Reihe an Niklas Prior in der Kategorie -40 kg; es war Niklas vorbehalten, unsere Ehre zu retten. Wie bereits in seinem ersten Kampf gewann er durch einen Hüftwurf mit der Maximalwertung. Als letzter musste sich Kai Zeiter beweisen: nach gutem Start

musste er sich aber seinem Gegner mit einem Hüftwurf geschlagen geben. Somit ging auch dieser Kampf mit 2:8 verloren.

Alles in allem konnten unsere Kämpfer gute Erfahrungen sammeln, welche ihnen mit Bestimmtheit noch wertvoll sein werden.

Erwin Sarny



Die Natischer Judo-Teams (links Team A/B; rechts die beiden Teams C/D), die an den Walliser Mannschaftsmeisterschaften 2017 antraten.

Walliser Mannschaftsmeisterschaft 2017, Schüler C / D

Am Sonntag den 5.11.2017 fanden die Walliser Mannschaftsmeisterschaften im Dojo der École Judo Collombey-Muraz statt. Das eigentlich sehr geräumige, schöne Dojo war bei meiner etwas verspäteten Ankunft – ich habe am Morgen am Katakurs in Sion teilgenommen, der bis 13 h gedauert hat – bereits sehr gut gefüllt. Bald fand ich die Mannschaft „Naters 2“ der Kategorie Schüler C / D, welche mir zugeteilt war, und begab mich mit den jungen Kämpfern zum Mattenfeld im oberen Stock. Mir war mitgeteilt worden, dass die Mannschaft dort kämpfen sollte. Oben angekommen erfuhren wir jedoch, dass wir auf dem unteren Feld eingeteilt waren. Nach dem „Umzug“ nach unten sowie einem weiteren wieder nach oben – es waren sich immer noch nicht alle einig, wo die Mannschaft wirklich kämpfen sollte – versammelten wir uns am Rand des unteren Feldes.

Mit Unterstützung von Christiane Jungius betreute ich die Kinder während ihrer drei Begegnungen gegen Mannschaften aus Martinach, Siders und St-Maurice. Cyrill Zumstein und Jonas Margelist, die abwechselnd in der schwersten Kategorie starteten, konnten alle ihre Kämpfe gewinnen. Auch die anderen Kinder der Mannschaft, namentlich Leon Margelisch, Alessandro Hutter, Timo Mutter, Jan

Bodenmann und Sandro Imstepf zeigten schönes Judo, was am Ende jedoch leider nicht für einen Sieg reichte. Trotz der offensichtlich grossen Motivation und dem starken Auftritt der Natischer mussten wir uns deshalb am Ende jeweils 8:2 geschlagen geben (ein gewonnener Kampf gibt je zwei Punkte). Ich denke, dass dennoch alle einen interessanten und lehrreichen Tag verbringen konnten und freue mich, wenn wir auch nächstes Jahr wieder eine gut vorbereitete Mannschaft stellen können.

Sarah Jungius

Das dritte Team des JC Taiyoo startete ebenfalls in der Kategorie Schüler C und D. Schon vor dem Beginn der Wettkämpfe war klar, dass es schwierig werden wird, sich für den Final zu qualifizieren. Zwei Judokas von Naters, welche in den Gewichtsklassen bis 36 kg und über 36 kg hätten kämpfen sollen, waren krankheitsbedingt abgemeldet. Trotzdem begann man hoch motiviert mit den Kämpfen. Manuel Menath, Elia Imwinkelried, Ilaria Battagli, Mike Summermatter und Diego Kalbermatten traten abwechselnd zu ihren Kämpfen an. Da aber zwei von fünf Kämpfen im Voraus zu unseren Ungunsten entschieden waren, verlor unser Team in der Mannschaftswertung gegen alle Gegner. Jeder hat aber sein Bestes gegeben und konnte erste wertvolle Wettkampferfahrungen sammeln. Da das Team mit unseren Jüngsten zusammengesetzt war, welche noch mehrere Jahre in der Kategorie Schüler C und D kämpfen können, freuen wir uns auf die Zukunft und die Walliser Mannschaftsmeisterschaften 2018 in Naters.

Daniel Pfaffen

Neue Matten für unser Dojo

Die Trainingsfläche unseres Dojos ist mit 150 roten und grünen Tatamis (Matten) ausgelegt. Jede ist 1m x 1m gross und wiegt 10kg. Im Gegensatz zu vielen anderen Trainingslokalen und Turnierhallen liegen diese jedoch nicht direkt auf Holz oder sogar auf noch härterem Untergrund, sondern auf einer zweiten Schicht, welche aus teils älteren, etwa doppelt so grossen, also 2m x 1m messenden, und somit deutlich schwereren Matten, sowie aus Schaumdämmplatten besteht. Die unterste Schicht bildet nochmals eine komplette Lage aus Schaumdämmplatten.

Zu Beginn des Schuljahres haben wir einige neue Tatamis bestellt, um die defekten Matten sowie die Schaumdämmplatten der zweiten Lage ersetzen zu können. Diese wurden im Herbst geliefert und am Freitag, den 2. November sowie Samstag, den 3. November, „eingebaut“.

Am Freitagabend wurden zunächst die 1'500 kg Material der oberen Lage zur Seite geschafft und dann die defekten Matten sowie die Schaumdämmplatten der zweiten Lage entfernt. Nach einer gründlichen Reinigungsaktion konnten danach die neuen Matten sowie die verbleibenden ausgelegt werden. Am Samstag wurden dann für die am Rand verbleibenden, nicht genau 1m x 1m grossen Lücken die älteren Matten zugeschnitten und eingepasst. Zum Schluss wurde dann die obere Lage wieder aufgelegt. Christoph Jossen, Sarah Pfaffen, Daniel Pfaffen, Niklas Prior, Ruben Jungius, Sarah Jungius und Christiane Jungius haben an diesen zwei Tagen

mehr als 3'000 kg Material getragen sowie gesaugt, gemessen, gesägt, eingepasst, verlegt und am Schluss 270kg altes Material entsorgt.

Die in zwei Lagen ausgelegten Matten bieten den Trainingsteilnehmenden eine deutlich bessere Federung und machen so das Fallen deutlich angenehmer. Wer bereits einmal zu einem Kurs im Dojo in Sitten war, hat sich von diesem bedeutsamen Unterschied selbst überzeugen können. Ausserdem haben wir mit den neu angeschafften Tatamis nun genügend Material, um die beiden Mattenfelder inklusive Sicherheitsfläche am Ornavasso-Cup aus eigenem Bestand legen zu können; die Fahrt zum kantonalen Mattenlager in Siders vor und nach jedem in Naters ausgerichteten Turnier entfällt damit ab sofort und spart uns eine ganze Menge Zeit.

Christiane Jungius



Impressionen vom „Mattenlege-Event 2017“

Technischer Kurs in Sitten am 16.12.2017

Am technischen Kurs mit Kazuhiro Mikami (8. Dan), der traditionell im Dezember in Sitten stattfindet - 2017 bereits zum 40. Mal! - war unser Verein mit 7 Teilnehmenden sehr gut vertreten. In zwei Autos fuhren wir gegen 8 Uhr im Oberwallis ab, um rechtzeitig zum Kursbeginn um 9 Uhr in unseren Judogis auf der Matte zu stehen. Mit dabei waren Erwin Sarny, Christoph Jossen, Daniel Pfaffen, Marcel Suhartono, Christiane Jungius, Ruben Jungius und Sarah Jungius. Die erste kleine Überraschung erlebten wir, als „Mademoiselle haut-valaisanne“ (Sarah) nach der Begrüßungsrede des Vorsitzenden der kantonalen technischen Kommission aufgefordert wurde, das Aufwärmen zu leiten.

Danach zeigte und erklärte Meister Mikami alle Standtechniken des 1.Kyo, also jene Techniken, die nach dem offiziellen Prüfungsprogramm des Kodokan für den Gelbgurt gezeigt werden müssen. Diese Techniken müssen auch als Teil der Prüfung für den ersten Dan (Schwarzgurt) präsentiert werden. Aber auch für alle, die sich nicht gerade auf eine solche Prüfung vorbereiten, war das Training sehr interessant und lehrreich. Viele der technischen Feinheiten gehen, wie wir feststellen mussten, im Laufe der Jahre verloren, und so schadet es nicht, wenn auch die „einfachsten“ Techniken von Zeit zu Zeit wiederholt werden.

Nach einer kurzen Pause präsentierte unser japanischer Trainer drei neue Standtechniken, die jedoch nicht in das offizielle Prüfungsprogramm gehören, sondern in den Kanon der „inoffiziellen“ Standtechniken aufgenommen wurden. Im Anschluss trainierten wir danach alle Festhaltetechniken, die im offiziellen Prüfungsprogramm enthalten sind. Wir durften dabei erfahren, dass ab April 2018 drei neue Bodentechniken zusätzlich in den Prüfungskatalog aufgenommen werden. Selbstverständlich nutzten wir die Gelegenheit, diese „Neuzugänge“ auszuprobieren.

Abgerundet wurde das vierstündige Training mit einer Nage-no-Kata-Einheit. Nage-no-Kata bezeichnet die „Grundform der Wurftechniken“ und wird als stark reglementierte, stilisierte Abfolge von Würfen präsentiert. Auch diese ist Teil der Dan-Prüfung. Müde aber zufrieden machten wir uns am frühen Nachmittag wieder auf den Heimweg.

Sarah und Ruben Jungius

Adventsanlass 2017

Am Sonntag, 17. Dezember, fand in unserem Dojo der Adventsanlass 2017 statt. Nach der Vorstandssitzung vom Morgen stellten wir, während uns Christiane ein tolles Mittagessen bereitete, Bänke und Tische auf, welche wir teilweise vom Altersheim Englischgruss ausleihen durften. An dieser Stelle sei Daniel für die Bänke und Tische sowie Christiane fürs uns Bekochen herzlich gedankt.

Pünktlich um 13.30 Uhr konnte Christoph Jossen, unser Präsident, die rund 80 Anwesenden begrüßen. Als erstes gab Christoph einen kurzen Überblick über unseren Club und die Aktivitäten, welche wir in unserem 50-jährigen Jubiläumsjahr 2018 geplant haben. Ein Höhepunkt wird sicher das Judolager über Auffahrt (10. – 13. Mai) sein, welches in Altnau am Bodensee stattfinden wird. Ebenfalls werden wir die Walliser Einzel- und Mannschaftsmeisterschaften ausrichten dürfen.

Im Anschluss erläuterte Daniel Pfaffen die Einzelheiten für das geplante Judolager in Altnau. Danach gab uns Sarah Jungius, Co-TK-Chefin, eine Einführung in Sachen Judo im Allgemeinen und den Ehrenkodex sowie Dojo- und Verhaltensregeln im Speziellen. Besten Dank den tollen Ausführungen, welche von den Anwesenden aufmerksam mitverfolgt wurden.

Nun folgte der praktische Teil. Jede Trainingsgruppe demonstrierte den Zuschauern eine Kostprobe ihres Könnens. Von den ganz Kleinen bis zu den ganz Grossen wurden mit viel Einsatz Fallübungen, Würfe, Festhalter und ein Teil der Nage-No-Kata vorgeführt. Alle Mitwirkenden konnten sich über einen grossen Zuspruch der Zuschauer freuen, was mit tosendem Applaus kundgetan wurde. So konnten wir gegen 15.30 Uhr den offiziellen Teil der Feier beenden und machten uns nun über die von zahlreichen Eltern und Angehörigen mitgebrachten Kuchen und Gebäckwaren her. All jenen, welche einen kulinarischen Beitrag geleistet haben, möchten wir an dieser Stelle nochmals herzlich danken!

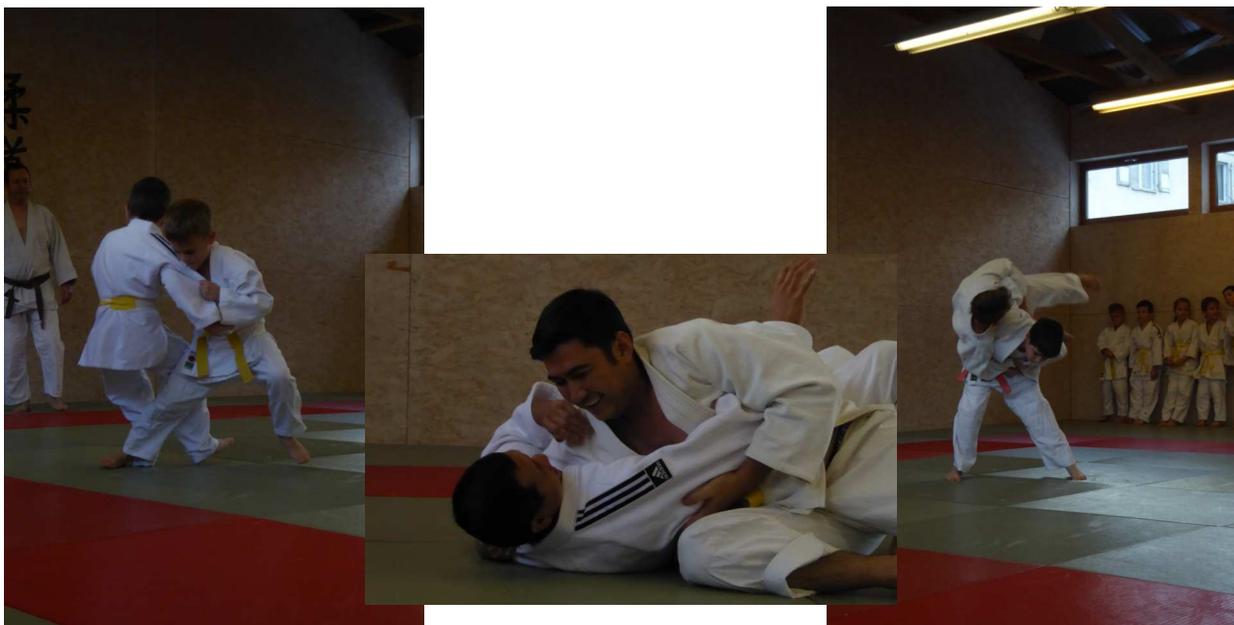
So ging mit plaudern die Zeit viel zu schnell vorbei. Gegen 16.00 Uhr machten sich die ersten Besucher auf den Heimweg. Mit tatkräftiger Unterstützung war auch das Dojo in Windeseile aufgeräumt und so konnten wir gegen 17.00 Uhr alle nach einem tollen Nachmittag den Heimweg antreten. Es war ein sehr gelungener Anlass, und die grosse Anzahl an Teilnehmenden zeigte uns einmal mehr, dass vielen Menschen der Judoclub am Herzen liegt. So bleibt uns nur noch uns bei allen Helfern für die Unterstützung zu danken!

Wir freuen uns schon auf den nächsten Adventsanlass im kommenden Jahr, an dem wir mit Bestimmtheit unsere Erinnerungen an ein fantastisches Judolager auffrischen können.

Erwin Sarny



Judopräsentationen und Geselligkeit am Adventsanlass 2017 in unserem Dojo (auch die Abbildungen auf der folgenden Seite oben)



Kuatsu-Kurs am Samstag, 27. Januar 2018, in Basel

Am Samstag, den 27. Januar 2018, trafen sich Sarah Jungius und ich in Basel am Hauptbahnhof, um ab 08.30 Uhr an einem Kuatsukurs teilzunehmen. Kuatsu ist eine Massnahmen-Sammlung für Erste-Hilfe-Situationen. Einige dieser Situationen kommen besonders häufig im Bereich von Kampfkunst und -sport vor, also z.B. im Training oder im Wettkampf, aber natürlich auch im unreglementierten Kampf. Die meisten Techniken sind dabei auch sehr gut für grosse und kleinere gesundheitliche Probleme in allen anderen Bereichen des Sports und des Alltags geeignet. Letztlich sind es einfache Sofort-Massnahmen gegen plötzlich auftretende Beschwerden oder Notfälle.

Kuatsu umfasst nur Erste Hilfe. Es ist es also in der Regel notwendig, schnellstens den Rettungsdienst zu verständigen. Die Kuatsu-Techniken basieren zumeist auf Nerven-Reflexen und sind, anders als z.B. die Wirkungsweise der Akupunktur, medizinisch erklärbar. Eine Ausnahme bilden nur die Techniken aus dem Übergangsbereich zum *Shiatsu*, die über Meridianpunkte wirken. Häufig wird mit Stössen und Schlägen gearbeitet, aber auch mit Streich- und Drucktechniken sowie mit weiteren Methoden. Für beide Teilnehmende war dies eine Premiere, hatte doch noch keiner je an einem Kuatsu-Kurs teilgenommen.

Ohne grosse Vorstellung, was wir dort lernen werden, fanden wir uns also um 08.45 Uhr im Dojo des JC Basel ein. Und schon war die erste Überraschung da: offenbar war nicht ein Judogi, sondern ein Trainingsanzug das richtige Outfit. So waren wir beide schon mal overdressed. Und zu meiner Überraschung dauerte der Kurs nicht bis 13.00 Uhr, sondern bis 16.00 Uhr. Man sollte halt die Ausschreibung auch mal ansehen und lesen ...

Dann begann aber auch schon der Kurs. Es fanden sich fast 20 Teilnehmer ein, diesmal zur Überraschung der Kursleiter, welche mit weit weniger Teilnehmer gerechnet hatten. Die erste Zeit repetierten wir die Grundlagen der ersten Hilfe. Der Theorieteil zeigte mir, dass ich doch so einiges seit meinem ersten Hilfskurs und dem

Militärdienst vergessen hatte, das darauf wartet, „wiederbelebt“ zu werden. Auch wurden Anatomie, Blutkreislauf und Muskelfunktionen besprochen. Hier hatte natürlich Sarah durch ihr Medizinstudium mir einiges voraus. Wir konnten mit einem Defibrillator üben, konnten die verschiedenen Lagerungen anwenden und diverse Druck- und Reflexpunkte ausprobieren. Wir lernten, wie Nasenbluten und Kopfschmerzen begegnet werden kann, Glieder wieder eingelenkt werden können und vieles mehr.

Alles in allem ein gelungener Kurs, der uns Spass machte. Es wäre zu begrüssen, wenn möglichst viele Trainer und Hilfstrainer an einem Kuatsu-Kurs teilnehmen würden; denn es gibt dort doch so einiges zu lernen.

Erwin Sarny

Technischer Kurs am 3. März 2018 in Martinach

Wir nahmen am Samstag, den 3. März, von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr im Dojo in Martinach an einem spannenden technischen Kurs mit Yoshiyuki Hirano (5. Dan) teil. Von unserem Verein nahmen 7 Personen an diesem interessanten Kurs teil. Uns hat der Kurs sehr gut gefallen, da wir viel Neues dazulernen konnten!

Gabriel Mangisch & Niklas Prior

Im 1. Teil standen Standtechniken auf dem Programm, im Anschluss Drehtechniken am Boden zum Üben, und zum Schluss noch einige Tipps zum Kumi-Kata.

Erwin Sarny

Es war unglaublich, welche Energie Yoshiyuki Hirano in seinen Techniken zum Ausdruck brachte. Am Boden erstaunte er die Teilnehmer mit beeindruckender Beweglichkeit.

Christiane Jungius

So schlecht können unsere Trainer nicht sein; sogar die Japaner zeigen seine Techniken.

Christoph Jossen

Yoshiyuki Hirano liess immer wieder seine Impulsivität aufblitzen, so dass es eine Freude war, ihm zuzusehen und seine Vorgaben so gut wie möglich umzusetzen.

Daniel Pfaffen

Neben dem Erlernen neuer Techniken und der Verbesserung des bereits Erlernen kamen auch soziale Aspekte bei dem wieder einmal sehr gut besuchten Kurs nicht zu kurz. Die Kurse ermöglichen nämlich stets den Austausch mit anderen Judo-Interessierten aus dem Wallis und anderen Kantonen.

Sarah Jungius



Yoshiyuki Hirano (Mitte kniend) und die teilnehmenden Natischer am technischen Kurs in Martinach im März 2018

5. Walliser Open Nage-No-Kata und Kata-Kurs 2018

Am Samstag, den 10. März, fanden im Dojo des JC Sion die 5. Walliser Meisterschaften in Nage-No-Kata statt. Eine ansehnliche Anzahl Teilnehmende hatte sich eingefunden, um in diversen Kategorien ihre Katas den fachkundigen Juroren vorzuführen. Vom JC Taiyoo Naters nahmen Christiane und Sarah Jungius in der Kategorie 1.-3. Gruppe / über 20-Jährige teil.

Die erste Gruppe umfasst 3 Te-Waza (Handwürfe), die zweite Gruppe 3 Koshi-Waza (Hüftwürfe) und die dritte Gruppe 3 Ashi-Waza (Fusswürfe). Die Wurfabfolge sowie alle dazugehörigen Bewegungen, Falltechniken und Grussformeln sind genau vorgeschrieben und wurden von der Jury bewertet. Bei Fehlern wurden Punkte abgezogen. Christiane und Sarah zeigten eine tolle Vorführung. Auch wenn sie im Training nach ihren eigenen Aussagen schon bessere Katas vorgeführt haben, war das Demonstrierte doch schön anzusehen. Obgleich sich kleinere Fehler eingeschlichen hatten, konnten sie mit dem Gezeigten durchaus zufrieden sein. Dies sah auch das Preisgericht so und wertete die Kata von Christiane und Sarah auf den ersten Platz. Somit erlangten Sie den Titel eines Walliser Nage-No-Kata Meisters!

Das Kata nicht nur von alten, verstaubten Judo-und Jiu-Jtsukas vorgeführt werden, bewies die jüngste Teilnehmerin, welche gerade 'mal 7 Jahre alt war.

Erwin Sarny

Im Anschluss an den Wettkampf wurde für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Dojo des JC Sion ein Kata-Kurs angeboten. Nach der Präsentation, die uns viel Energie und Konzentration gekostet hat, erforderte dies jedoch eine nicht geringe Menge an zusätzlicher Motivation. Im Rahmen des Kurses präsentierten Zac und Al Pandolfi, die Sieger aus der Kategorie Ü20, 1.-5. Gruppe, ihre Kata noch einmal gruppenweise. Dazwischen hatten wir jeweils die Möglichkeit, selbst an unseren Techniken zu feilen sowie uns wertvolle Tipps von Experten einzuholen. Die Veranstaltung endete gegen 13 Uhr.

Ganz herzlich möchte ich mich an dieser Stelle noch einmal bedanken für unsere Zuschauer aus Naters! Und vielleicht wird ja nächstes Jahr mehr als eine Natischer Kata präsentiert...?

Sarah Jungius



Meister Kazuhiro Mikami (8. Dan) und die frisch gekürten Walliser Nage-No-Kata-Meisterinnen Christiane (links) und Sarah Jungius

Judo im Oberwallis 1968 – 2018
Festschrift – Gedenkschrift – Clubhistorie

Ein halbes Jahrhundert Vereinshistorie passt natürlich nicht zwischen zwei Buchdeckel. Wir haben dennoch beschlossen, dies zumindest versuchen. Im Oktober soll das Buch fertig sein, Umfang etwa 160 Seiten, mit zahlreichen, teils farbigen Abbildungen.

Der Subskriptionspreis beträgt CHF 40.-; der reguläre Verkaufspreis wird CHF 50.- betragen. Allfällige Überschüsse kommen unserem Dojo zu Gute. Nähere Informationen und Subskriptionsformulare gibt es beim Clubpräsidenten; Trainer und Vorstandsmitglieder stehen bei Fragen gerne zur Verfügung.

Dank an unsere Sponsoren

Wir danken an dieser Stelle jenen Firmen, die im Jahr 2018 den Verein bereits finanziell oder durch Sachmittel unterstützt haben (Aufstellung in alphabetischer Reihenfolge):

Blumenhaus Philibert Zurbriggen AG, Naters

Kamintech AG, Visp

Lauber IWISA AG, Naters

Raiffeisen Belalp-Simplon, Naters

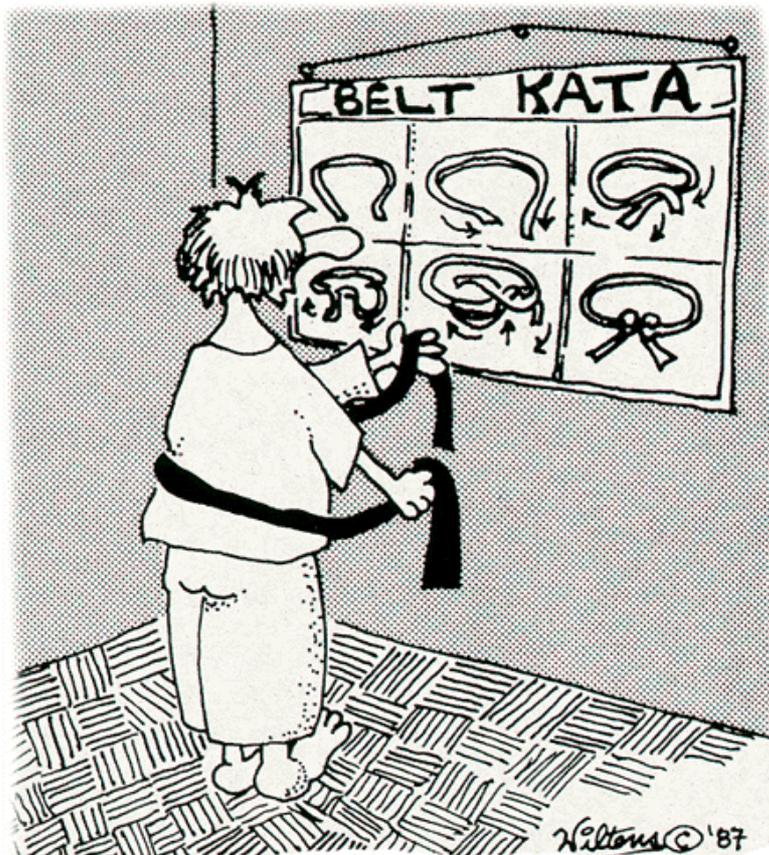
Rhone Management GmbH, Termen

Schwestermann Click Center, Brig-Glis

Sicherheitscenter Wallis, Lalden

Walliser Kantonalbank

Zinngiesserei Zenklusen, Ried-Brig



Clarence Wimpe discovers that a home-study course in the martial arts is more difficult than he originally anticipated.

Bildnachweis: <http://judoinfo.com/humor4/>

IMPRESSUM:

REI *digital* wird herausgegeben vom Vorstand des JC Taiyoo Naters Brig.

Redaktion (* = verantwortlich): Christoph Jossen*; Marcel Suhartono; Sarah Jungius; Christiane Jungius; Sarah Pfaffen; Erwin Sarny; Daniel Pfaffen. Die Verantwortung für namentlich gekennzeichnete Artikel / Beiträge tragen die Autoren. Abbildungen, soweit nicht anders angegeben, von Clubmitgliedern zur Verfügung gestellt.

Satz / Layout: Rhone Management GmbH, Termen

✉ JC Taiyoo Naters-Brig
Postfach 173
3904 Naters

📧 rei-digital@judoclub-natersbrig.ch