U-SHIMBUN

Informationsblatt des Judoclubs Baden-Wettingen

Die Quelle der Inspiration.

Tauche ein in verbindende Momente.
Entdecke aufregende Erlebnisideen auf unserer Website.

dein.baden.ch

BADEN
Kultur- & Bäderstadt

O Shimbun

Ausgabe 106 **Dezember 2023**

Vorstand Judoclub Baden-Wettingen

Präsident	Michael Weissbarth, Remetschwil	056 470 70 58
Vizepräsident	vakant	
Aktuar	Christoph Smuda, Kölliken	076 747 06 62
Kassier	Niculin Bühler, Würenlos	079 654 41 87
TK Chefin	Anita Weissbarth, Remetschwil	056 470 70 58
Material	Peter Jöhl, Teufenthal	079 400 75 26
Beisitzerin	Sabine Rettenmaier, Nussbaumen	056 210 04 01
Sekretariat	Simona Steger	079 932 41 52

Redaktion O Shimbun

Redaktion	Vorstand JCBW
Homepage JCBW	**www.jcbw.ch**

Zustellung O-SHIMBUN und Sekretariat

Tel: 079 932 41 52; info@jcbw.ch

Inhalt

- Neue Mitglieder im JCBW
- 25 Jahre Mitgliedschaft von Peter Jöhl
- Vorstellung neuer Mitglieder im Erwachsenentraining
- Einladung 75. GV des Judoclub Baden — Wettingen
- Treffen der Trainingsleiter
- Inserat Redaktorin / Redaktor Clubzeitschrift
- Gemütliche Runde der Judo Senioren
- Mattensponsoring
- Einladung Jahresabschluss der Erwachsenen
- Clubmeisterschaft
- Kyu-Prüfung Leroy
- Einladung Skitag JCBW
- Seniorentraining / Jahresprogramm

Impressum

Titelblatt:	Ingegerd Florin Sandberg
Layout:	Peter Walter
Druck:	Kromer Print AG, Lenzburg
Red. Mitarbeit:	Roger Flückiger, Stefan Koller, Sabine Rettenmaier, Simona Steger, Heinz Walter, Anita und Michi Weissbarth, Birgitta Wiss, René Zolliker

Wir berücksichtigen unsere Inserenten

Wo man
sich auch
für Sport
engagiert,
bin ich
am richtigen
Ort.

Am richtigen Ort.ch

Aargauische
Kantonalbank

Neue Mitglieder im JCBW

Der Judoclub Baden-Wettingen heisst alle neue Mitglieder ganz herzlich willkommen und wünscht eine schöne, erfolgreiche und spannende Zeit in unserem Verein.

Navin Andermatt
Gaudenz Blunschi
Chris Cockwell
Egor Mikhaylov
Luca Quadraccia
Lisa Zandonella

Gratulation zum 25 jährigen Jubiläum

Der Vorstand möchte ab dem nächsten Jahr eine Rubrik mit Jubiläen bei der Mitgliedschaft einführen. Begonnen wird mit Peter Jöhl, unserem Materialwart im Vorstand, der am 7. Dezember 2023 seit 25 Jahren beim JCBW ist.

Herzlichen Dank für die Treue.

Bei uns gibt es den
blumigen Gürtel

Lägere Blueme

bluemig natürlich persönlich

Lägere Blueme GmbH

Schartenstrasse 149
5430 Wettingen
056 426 53 63

www.laegere-blueme.ch

blueme@laegere-blueme.ch

Wir Judokas kaufen bei unseren Inserenten ein !

Vorstellung neuer Mitglieder im Erwachsenentraining

Seit gut einem halben Jahr dürfen wir erfreulicherweise einen schönen Zuwachs im Erwachsenentraining verzeichnen. Wir heissen die Neuen in der Familie des Judoclubs Baden-Wettingen rechts herzlich willkommen und freuen uns sehr, dass sie den Weg in unser Dojo gefunden haben. Damit alle unsere neuen Trainingspartner etwas besser kennen lernen, stellen sie sich jeweils im O'Shimbun kurz vor.

Macht doch bitte alle Werbung, damit wir noch weitere neue Trainingsteilnehmer erhalten (egal ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittene), so kommen wir weiter und können in den Trainings optimal voneinander profitieren. Platz im Dojo haben wir genug.

Und wie ihr wisst, kann sich euer Einsatz auch finanziell für euch lohnen (vgl. Seite 28: Mitglieder werben Mitglieder).

Name: Roger Flückiger

Auf einer sehr schönen griechischen Insel in der östlichen Ägäis traf ich dann schliesslich die Entscheidung, mein erstes Probetraining beim JCBW zu absolvieren, dies während meines letzten Sommerurlaubs. Meine Partnerin lächelte, als ich es ihr mitteilte, und ich erntete einen fragenden, aber zugleich unterstützenden Blick. Judo ist nicht unbedingt etwas, das du im Alter von 47 Jahren beginnen solltest, meinte sie spontan. Meine 15-jährige Tochter zeigte deutlich mehr Begeisterung, ihrem schmunzelnden Blick konnte ich jedoch ebenfalls ein kleines Fragezeichen entnehmen. Ich glaubte, mehr oder weniger richtig einzuschätzen, dass ich mir mit dieser Entscheidung im besten Fall nun selbst ein nicht allzu kleines Problem schaffen würde - eines, das mich aus der Komfortzone herausholt, meine körperliche Fitness und Mobilität unterstützt, meine Konzentration herausfordert und mir hilft, meinen Kopf freizubekommen und Stress abzubauen. Eines, bei dem ich in der Clubgemeinschaft neue Leute kennenlernen kann und neue Techniken erlernen darf. Letztendlich ist es nie zu spät, etwas Neues zu lernen und neue Erfahrungen zu machen. Ich werde schon sehen, wohin es mich führen wird. Die ersten Probetrainings gefielen mir sehr gut, auch wenn ich in einem Schwitzkasten und dann in einem satten Closed Guard landete. Freundliche Menschen, kompetente Trai-

ner, gute Infrastruktur und insgesamt eine angenehme Atmosphäre. So kam es, dass ich andere Optionen nicht weiterverfolgte und Teil der Truppe wurde. Die nicht zu knappen Muskelkater nach den ersten zwei Trainings bestätigten mir die Wirksamkeit des Trainings und forderten mich zugleich ein erstes Mal auf, meine eigenen Erwartungen und Grenzen zu reflektieren. Sportliche Aktivität hatte in meinem Leben schon immer einen Stellenwert. Vor rund 30 Jahren war ich bei den Badener Pontoniere und danach hatte ich 3 spaßvolle Jahre beim Karatetraining, bis mich eine langwierige Wintersportverletzung aus der Bahn warf. Heute schwimme ich gerne, fahre einige Wochentage mit dem Rad zur Arbeit von Mellingen nach Baden und gehe sehr gerne wandern sowie in die Natur. Zudem fahre ich im Winter gerne Ski und im Sommer Motorrad, am liebsten in den Alpen. Beruflich arbeite ich als Divisionscontroller bei Accelleron, einem Marktführer in der Herstellung von Turbola-

RICKLIN
GEBÄUDETECHNIK
www.ricklin-ag.ch
SANITÄR
HEIZUNG
LÜFTUNG
90 JAHRE
SEIT 1931
RICKLIN AG
Seminarstrasse 53 • 5430 Wettingen
056 426 61 61 • info@ricklin-ag.ch

Wälzlager | Keilriemen | Dichtungen | Werkzeug | über 50'000 Artikel an Lager
KULL-LAUBE AG
TECHNISCHER HANDEL
Unser Online-Shop:
www.kull-laube.ch
Mit uns läufts rund!
schnell, kompetent, zuverlässig

Öffnungszeiten Laden: Mo bis Fr 07.30 - 12.00 Uhr und 13.30 - 17.30 Uhr, Sa 08.00 - 12.00 Uhr
Kull-Laube AG
Technischer Handel
Halbartenstrasse 50
CH-5430 Wettingen
+41 (0)56 426 16 80
info@kull-laube.ch
24-Std-Notfallservice:
Telefon 056 426 16 18

dern und Teil des "Tech-Hubs" von Baden. Das Judo-Training ist eine sinnvolle Aufwertung meiner Woche, als guter Ausgleich zu einer kopflastigen Bürotätigkeit. Mein Fokus liegt auf dem Weg selbst, und ich möchte in kleinen Schritten wachsen und lernen.

Text und Bild Roger Flückiger

Vorstellung — Stefan Koller

Mein Name ist Stefan Koller, 42 Jahre alt und Vater von zwei Mädchen (Aline & Aimie). Zusammen mit meiner Frau wohnen wir in Birmenstorf. Beruflich leite ich den Verkauf Außendienst bei der Firma Fredy's AG in Baden.

Die Balance zwischen meinem beruflichen Engagement, meiner Familie und dem Sport ist für mich von großer Bedeutung. Ich habe im Laufe der Zeit verschiedene Sportarten ausprobiert, darunter Badminton, Fitness, Schwimmen und mehr. Doch keiner dieser Sportarten konnte mich für längere Zeit fesseln – ich wechselte ständig und suchte nach dem Passenden. Erst durch Judo habe ich das Gefühl, endlich meine sportliche Heimat gefunden zu haben. Die einzigartige Mischung aus körperlicher Herausforderung, Fairplay und dem tieferen Verständnis für meinen eigenen Körper hat in mir den Wunsch geweckt, mich langfristig dieser Sportart zu widmen.

Judo gibt mir nicht nur körperliche Stärkung, sondern auch das Gefühl von Kontinuität und Zugehörigkeit – etwas, nach dem ich in meiner sportlichen Reise schon lange gesucht habe. Zudem ist für mich ein Weg, um mich selbst besser zu verstehen, meine Grenzen zu erkennen und stetig an mir zu arbeiten. Die Balance zwischen Anspannung und Entspannung, die dieser Sport bietet, wirkt sich positiv auf meine Lebenshaltung aus. In der Summe ist Judo für mich eine Quelle der Selbstfindung, des Wachstums und der inneren Ausgeglichenheit.

Abseits des Berufs und des Judosports finde ich meine kreative Ausdrucksform in der Welt der Kulinarik. Als ehemaliger Koch ist dies für mich nicht nur eine tägliche Notwendigkeit, sondern eine Leidenschaft, die mir erlaubt, meine kreative Seite zu entfalten und meine Familie zu verwöhnen.

Text und Bild Stefan Koller

Judoclub Baden-Wettingen

5400 Baden **www.jcbw.ch**

Sekretariat, 079/ 932 41 52 **info@jcbw.ch**

Einladung 75. GV Judoclub Baden–Wettingen

Wann: **Samstag, 2. März 2024 um 18.45 Uhr**
Wo: **Gasthof Sternen, Klosterstrasse 9, 5430 Wettingen**

Traktanden:

1. Begrüssung
2. Zirkulieren des Protokolls der GV 2023
3. Jahresbericht des Präsidenten
4. Jahresbericht des TK-Präsidenten
5. Kassa- und Revisionsbericht 2023
6. Festlegung der Mitgliederbeiträge 2025
7. Budget 2024
8. Wahlen
9. Anträge
10. Verschiedenes
11. Genehmigung des Protokolls der GV 2023
12. Ehrungen

Allfällige Anträge müssen bis zum 5. Januar 2024 schriftlich beim Sekretariat eingetroffen sein.

Anschliessend an die GV seid Ihr auch dieses Jahr wieder herzlich zum gemeinsamen Nachtessen eingeladen.

Anmeldung (Mitglieder ab Jahrgang 2008): bis **spätestens 16. Februar 2024** per E-Mail, schriftlich oder telefonisch ans Sekretariat.

Der Gasthof Sternen ist sowohl mit dem Zug als auch mit dem Bus (Nr. 3, Haltestelle Wettingen Bahnhof, Nr 4 und Nr. 8, Haltestelle Kloster) als auch mit dem Auto bestens zu erreichen. Genügend Parkplätze sind vorhanden. Aufgrund der verkehrstechnisch optimalen Lage ohne langem Fussweg, hoffen wir auch möglichst viele Senioren an der GV begrüssen zu dürfen.

Judoclub Baden-Wettingen
Der Vorstand

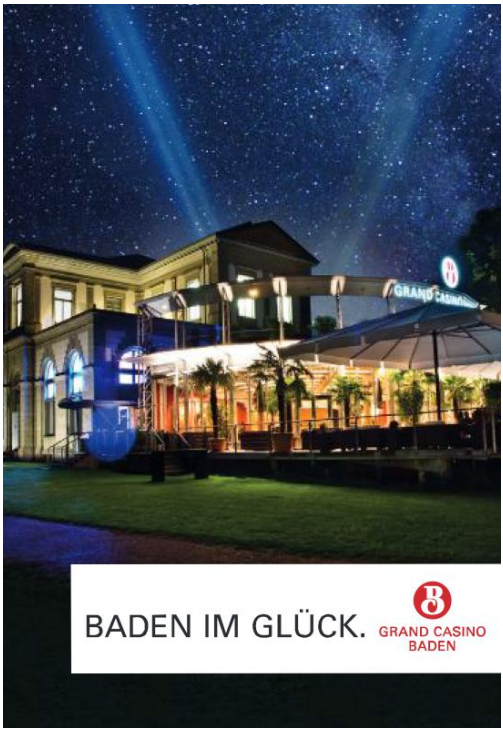
Treffen der Trainingsleiter

Am ersten Sonntag nach den Herbstferien gehörte das Dojo in Baden für knapp 1,5 Stunden alleine den Trainingsleitern und dem Vorstand des JCBWs. Denn dieses Jahr fand das alljährliche Trainingsleiter-Treffen in unserem, immer noch neuen Dojo statt. Diesmal auch wirklich, als wir vor zwei Jahren uns dort treffen wollten liess uns die Schliessanlage nicht hinein. Zwei grosse Themenbereiche wollten besprochen werden:

- Zum einen die Auslastung und Niveau der einzelnen Trainings.
- Zum anderen die technischen Möglichkeiten, die das Dojo bietet und wie man dies für Trainings nutzen kann.

Im Badener Dojo finden jeden Abend mindestens eine Trainingseinheit statt. Das Training der Erwachsenen am Montag (geleitet von Dominik) ist gut besucht und deckt ein breites Leistungsspektrum und auch eine grosse Alterspanne (jüngster Teilnehmer: Leroy, ältester: Godi) ab.

Im Dienstags-Training, geleitet von Bigi, trainieren zur Zeit ca. 16 Kinder, vom Weissgurt bis Grüngurt, regelmässig. Sie wird von ihren beiden Hilfstrainierinnen super unterstützt und schätz es sehr, dass innerhalb der Gruppe «ältere» und erfahrenere Judokas die weniger erfahreneren anleiten und helfen können. Im Moment möchte sie jedoch keine neuen Judokas aufnehmen um die Gruppendynamik nicht zu stören.



Am Mittwochabend wird das Training von Dominik (ein anderer) geleitet. Was ursprünglich als Fortgeschrittenes Training gedacht war hat sich jedoch zu einem Training für eine Gruppe aus jungen und noch eher kleineren Weissgurten entwickelt. Da Dominik sich oft über die Unterstützung von Milan freuen kann, könnten hier weitere, zur Gruppe passende, Judokas trainieren.

Das Donnerstags-Training von Anita

sind eigentlich zwei Trainings, die mit einer kleinen zeitlichen Überlappung durchgeführt werden. Als erstes starten die Anfänger. Später stossen die Fortgeschrittenen hinzu. Dieser Trainingsaufbau sollte den Kindern einen den leichteren Übergang von einer Anfänger- zu einer Fortgeschrittenen- Gruppe ermöglichen. Anita ist über die Unterstützung ihrer beiden Hilfstrainer Paul und Dominik (noch ein anderer) sehr froh, da diese zum Beispiel das Aufwärmen der Fortgeschrittenen leiten können, während sie sich noch Technikübungen der Anfänger widmen kann.

Am Freitag finden zwei Trainings statt. Zuerst ein Techniktraining für alle jungen Judokas ab Gelbgurt, geleitet von Michi. Zur Zeit trainiert hier eine kleine Gruppe, weitere Gelbgurte oder höher sind willkommen. Zum anderen ein spezielles Wettkampftraining für Erwachsene. Hier gibt es eine grosse Fluktuation. Das Training findet generell statt, sobald sich mindestens 4 Teilnehmer ansagen.

Am Samstag findet für die jungen Wettkampf-Interessieren Judokas noch einen spezielles Training statt, in dem Randoris trainiert werden.

Am Mittwochabend findet in Wettingen noch ein weiteres Kindertraining bei Hans statt. Auch bei ihm trainieren viele Kleine, Feine in einer Alterspanne von 7 bis 12 Jahren. Da er zur Zeit keinen Hilfstrainer zur Unterstützung hat, ist die Gruppengrösse mit derzeit 12 Kindern in dem recht kleinen Dojo ausgeschöpft.

Am Donnerstagabend treffen sich die Senioren im Wettinger-Dojo um unter der Anleitung von Werner eine Stunde lang etwas für Beweglichkeit und Herz/ Kreislauf zu tun. Danach wird noch die Geselligkeit bei einem kleinen Bierchen gepflegt. Werner und die Senioren freuen sich über neue und alte Gesichter.

Nach diesem interessanten Austausch von Trainingserfahrungen blieb nur noch wenig Zeit um all die technischen Möglichkeiten des Dojos vorzustellen. Michi erklärte kurz, die Mechanismen für das herunterlassen der Faltwand und der beiden Leinwände für die Beamer. Die Beamer können sowohl mit Smartphone als auch Laptop verbunden werden. So dass es möglich ist, Technikvideos im Training zu zeigen. Ebenso wurde kurz die Möglichkeiten der Musikanlage mit den 4 Lautsprechern aufgezeigt. Je zwei können separat angesteuert werden. Das nach diesem vollen Programm beim anschliessenden feinen Abendessen im «Smiling Fish» noch angeregt weiter diskutiert wurde erübrigt sich zu erwähnen.

Herzlichen Dank an Anita, die dies mal wieder für uns organisiert hat.

Text Sabine Rettenmaier

Judoclub Baden-Wettingen

5400 Baden **www.jcbw.ch**

Sekretariat, 079/ 932 41 52 **info@jcbw.ch**

Redaktorin / Redaktor Clubzeitschrift

Der Judoclub Baden-Wettingen ist mit seinen rund 130 Mitgliedern einer der ältesten Judovereine der Schweiz. Infolge Wegzug ins Ausland des aktuellen Redaktors suchen wir ab August 2022 oder nach Vereinbarung eine neue Redaktorin/Redaktor für unsere Clubzeitschrift O'Shimbun.

Die Hauptaufgaben in dieser Funktion:

- Redaktionelle Verantwortung für die 4 x pro Jahr erscheinende Clubzeitschrift
- Verantwortung für das Layout und den termingerechten Druck der entsprechenden Ausgabe
- Absprache des Inhaltes mit dem Gesamtvorstand
- Je nach Bedarf Teilnahme an Vereinsanlässen und Verfassen von Berichten
- Verdankung der Inserenten und Sponsoren Ende Jahr

Die wichtigsten Anforderungen:

- Motivation sich für einen aktiven Verein zu engagieren
- Engagiertes Auftreten mit hoher Eigeninitiative und hoher Kontaktfreudigkeit
- Freude am Schreiben und Fotografieren
- Erfahrungen in einer ähnlichen Funktion von Vorteil
- Sehr gute Praxis in den gängigen MS Office-Applikationen
- Gute kommunikative Fähigkeiten mit Deutsch auf muttersprachlichem Niveau

Was wir bieten:

- Ein aufgestelltes, motiviertes und eingespieltes Team

Nähere Auskünfte erteilt:
Der jetzige Redaktor Peter Walter, 079/ 540 86 00 oder der
Präsident Michael Weissbarth, 056/ 470 70 58

Interessierte melden sich beim Präsidenten: praesi@jcbw.ch

zB.

Zentrum Bildung
Wirtschaftsschule | KV Aargau Ost

Ihre Weiterbildung in Baden & Brugg

Das zB. Zentrum Bildung ist die Wirtschaftsschule für Ihre Weiterbildung – Sie wählen aus 14 Fachbereichen und allen Stufen der Höheren Berufsbildung. **Wir beraten Sie gerne!**

WIRTSCHAFT & MANAGEMENT
MARKETING & VERKAUF
HANDELSSCHULE
FÜHRUNG / LEADERSHIP
INANZ- & RECHNUNGSWESEN
IMMOBILIEN
PERSONALWESEN / HR
SOZIALVERSICHERUNG
BANKEN & VERSICHERUNG
SVEB / BERUFS- & PRAXISBILDNER
VORBEREITUNG FH
INFORMATIK
SPRACHEN

DIE WIRTSCHAFTSSCHULE IN UNSERER REGION

Es ist Zeit, etwas Neues zu lernen
zentrumbildung.ch

INFO-ABENDE
regelmässig am zB.

Gemütliche Runde der Judo Senioren

Im Gasthof Sternen beim Kloster Wettingen, hat die Sekretärin Simona Steger am 23. November Plätze für unsere Senioren reserviert. Pünktlich um 12 Uhr sind die 15 Damen und Herren anwesend. Leider musste Ernesto Hauri aus gesundheitlichen Gründen kurzfristig absagen. Erfreulich aber, dass unsere beiden Ältesten, Josef Andreani mit 92 Jahren und Heiner Wiedmer mit 94 Jahren, rüstig und bei guter Gesundheit auch anwesend waren. Heiner verrät mir voller Stolz, dass er noch jeden Mittwoch auf der Matte steht. „Aber weisst Du, ich mache nur noch Ju Jitsu! Ich bin genug gefallen."

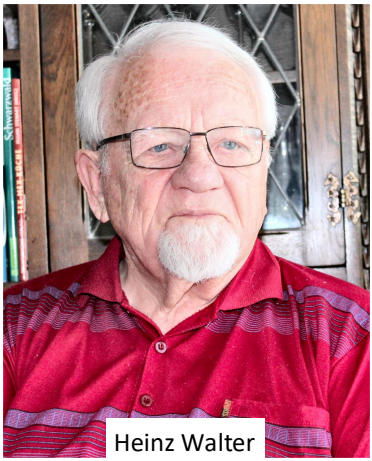
Die Suppe wird geschöpft

Alsbald lassen sich alle von den feinen Düften der Küche verwöhnen und geniessen das Essen. Der Sternenwirt hat uns eine Auswahl an verschiedenen Menüs vorgeschlagen, die individuell ausgewählt werden konnten. Selbstverständlich sind die

Stehend: Pia Jaggi

Aufmerksame Zuhörer

Speisen und Getränke von den Senioren selbst bezahlt worden. Nach der Stärkung ergreift Pia Jaggi das Wort und erklärt ihre andauernde Liebe zum Judosport. Sie lobt auch den anwesenden Alois Roth als ihr Idol und kompetenten Judolehrer. Im Weiteren ruft sie alle Senioren auf, doch das Training am Donnerstag Abend in Wettingen zu besuchen. Es sei altersgerecht und werde von Werner Amrein kompetent geleitet. Sie freuen sich über jeden weiteren Teilnehmer.


Heinz Walter

Die Überraschung am Treffen der JCBW-Senioren kam von unserem ehemaligen Redaktor Heinz Walter, welcher auch aus gesundheitlichen Gründen nicht persönlich anwesend sein konnte. Er liess durch seinen Sohn Peter jedem Anwesenden ein von ihm verfasstes Buch überreichen. Mit diesem Geschenk wollte er die nahe Verbindung zum JCBW dokumentieren und gleichzeitig den Senioren eine kleine Freude bereiten. Das Geschenk bestand aus einem von Heinz geschriebenem Buch mit dem Titel: „Belogen, betrogen, davon gekommen.“

In seinem Buch schildert der Autor wie die Menschen in Deutschland, zwischen 1938 bis 1945, vom damaligen Naziregime belogen und in eine Scheinwelt geführt wurden, wie die jungen Menschen durch die Auswirkungen des Krieges um ihre Jugend betrogen wurden und wie sie schlussendlich mit vielen Erfahrungen reicher davon gekommen sind. Alles Geschilderte beruht auf tatsächlichen Erlebnissen des Autors. Das Wort „traumatisiert“ kannte man damals noch nicht! Auch den Zustand gab es nicht. Die Menschen sahen und erlebten teilweise furchtbare Dinge, die man verarbeiten und wegstecken musste. Den Kindern und Jugendlichen standen Sachen zur Verfügung, die absolut

nicht in Kinderhände gehören, wie zum Beispiel militärische Ausrüstungen und Munition. Das Spielen mit Schwarzpulver, das aus Gewehr- oder Geschützmunition kam, war nichts Besonderes. Man wusste, wie man an das Pulver kam und hatte auch gelernt, damit umzugehen. Ständiges Anpassen und lernen war Trumpf. Idole fand die Jugend in militärischen Personen. Soldaten waren die Helden.

Die Wünsche waren bescheiden. Vieles was heute selbstverständlich ist, gab es zu dieser Zeit nicht mehr. Um genug zum Essen zu haben, mussten viele Menschen hart kämpfen. Die Regierung hatte Lebensmittelmarken eingeführt, mit

Berlin 1945

Stuttgart 1945

denen wichtige Grundlebensmittel gekauft werden konnten, sofern sie vorhanden waren. Zu kaufen gab es sonst schlicht und einfach nichts! Deshalb waren die Leute sehr viel schneller zufrieden. Nach 1945 konnte man diverse Lebensmittel nur auf dem „Schwarzen Markt“ und zu entsprechenden Preisen bekommen, was sich erst 1949 mit der Währungsreform langsam änderte.

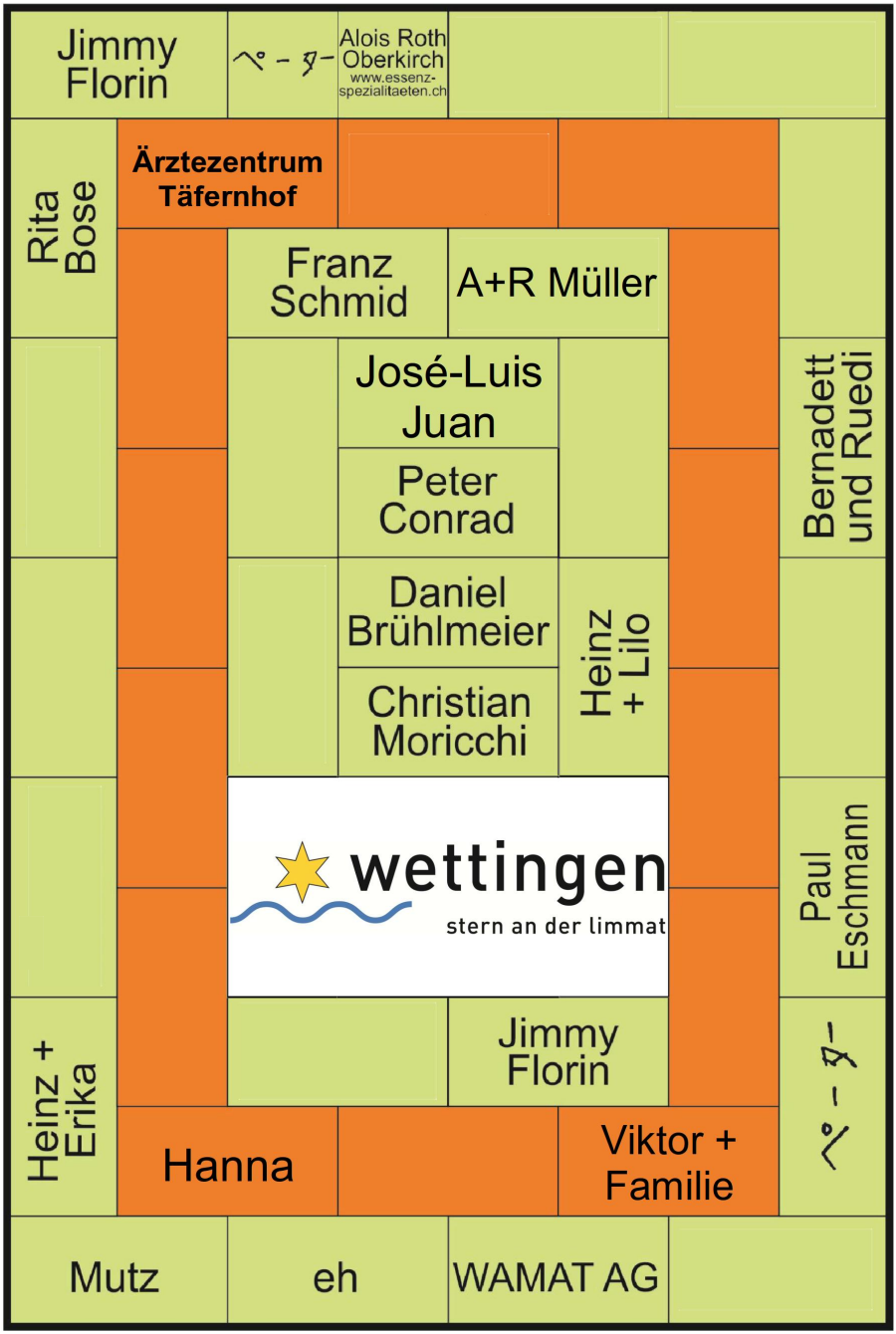
Sehr erfreut über die gelungene Überraschung von Heinz nahmen die Anwesenden sein Buch in Empfang und lassen ihren herzlichen Dank ausrichten.

Von links: Ruedi, Josef und Peter beim Studium des Buches

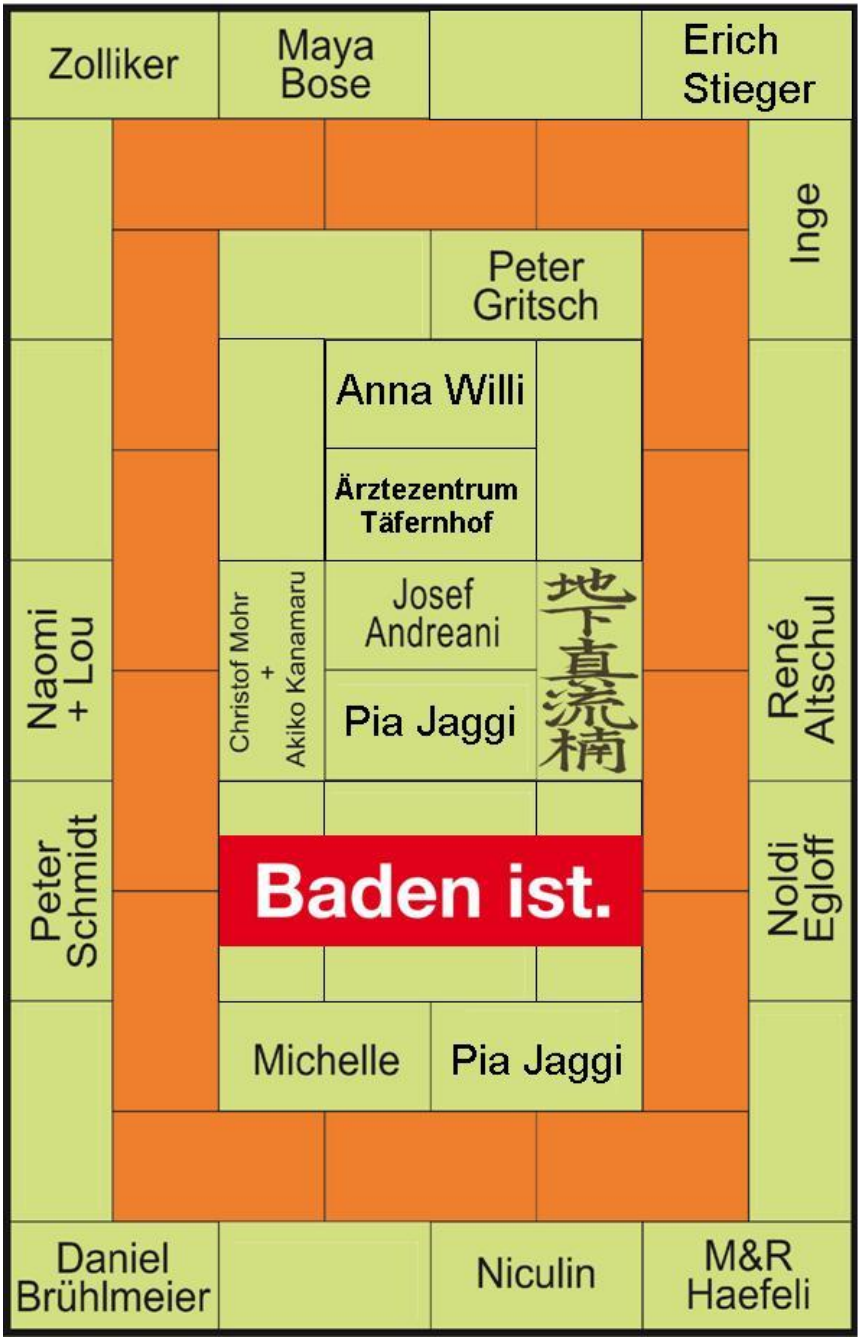
Dass sich die Senioren an diesem Nachmittag wohlfühlten, war allen anzusehen. Mit Vorfreude auf das nächste Wiedersehen verabschiedete man sich. Nicht vergessen möchten wir hier ein herzliches Dankeschön an Simona Steger auszusprechen, sie hat den schönen Anlass organisiert.

Text und Bild Heinz und Peter Walter

JC Baden-Wettingen



Mattensponsoring



BADEN WETTINGEN

JUDO CLUB

Judoclub Baden-Wettingen

Training für Jugendliche

Montag und Freitag - 18.00 Uhr oder 19.30 Uhr

Dojo im Sekundarstufenzentrum Burghalde Baden

www.jcbw.ch

jc_badenwettingen

Administration: 079 932 41 52

Bowling mit anschliessendem Nachtessen

Jahresabschluss der Erwachsenen

(auch jene die nicht regelmässig trainieren)

Datum:	**Montag, 18. Dezember 2023**
Zeit:	19.00 Bowling
	ab ca. 20.00 Uhr Nachtessen im Cheers
Wo:	Bowling im Baregg Center, Baden
	Nachtessen im Cheers (oberhalb Bowlingbahn)

Die Kosten für das Bowling übernimmt der Club, das Essen muss selber bezahlt werden!

Um den Anlass planen zu können, bitten wir euch um **Anmeldung** (Liste im Dojo oder per Mail an info@jcbw.ch) **bis spätestens am Freitag, 15. Dezember 2023.**

Wir freuen uns auf ein zahlreiches Erscheinen
Vorstand JCBW

EIN SÜSSER WURF:

Bequem und
einfach bestellen bei
Moser's Online-Shop.

Moser's
BACKPARADIES

Brauerei H. Müller AG, Dynamostrasse 8, 5400 Baden, Telefon 056 203 06 59

Müller Bräu

«Hol dir was zu trinken»
frisches Bier, Mineralwasser
und Wein

HARASSINO

GETRÄNKEABHOLMARKT

direkt neben der Brauerei

S&W

Clubmeisterschaft 2023

Produktives Getümmel: Am Samstagmorgen, den 4.11. 2023 trafen sich viele helfende Hände um beim Aufstellen für die Clubmeisterschaften zu helfen.

Es mussten die Judo-Matten, wie sie für den Trainingsbetrieb ausgelegt sind, für den Wettkampf umgelegt werden.

Das hiess, alle Matten mussten hochgenommen, gereinigt und in Wettkampf - Anordnung neu ausgelegt werden. Und so eine Matte ist nicht leicht. Also wurde hochgenommen, gefegt, gesaugt, Chaos versucht in den Griff zu bekommen, Matten neu auslegen-nun quer, Bänke für die Zuschauer hereingetragen, versucht Überblick im Chaos zu behalten, Tische im Eingangsbereich aufgestellt, Leinwände herabgefahren, Platz für's Kuchenbuffet geschafft, Bänke doch an einen anderen Platz getragen, Anlage für Ansage ausprobiert, weich und harte Matten gemischt verlegt, Matten wieder hochgenommen, über Staubsaugerkabel gestolpert, Besen gesucht, diskutiert was-wohin-muss, Matten getrennt nach hart und weich ausgelegt, dem Chaos seinen Lauf gelassen. Und nach einer guten Stunde war die Arbeit getan.

Vielen, Vielen Dank an all die helfenden Hände. Ohne Euch wäre es nicht so flott gegangen. Der Vorstand bedankt sich ganz herzlich bei euch!!

Wir Judokas kaufen bei unseren Inserenten ein !

04.11.2023, 10 Uhr. Während andere noch frühstücken, sind die ersten fleissigen Helfer dabei, das Dojo des JCBW für das Schülerturnier vorzubereiten. Es werden Matten geschleppt und geputzt, Laptops installiert und ausprobiert, damit pünktlich um 13 Uhr das Wiegen losgehen kann.

Und dann kommen sie auch schon, die Hauptakteure des Tages. Die meistern etwas nervös, einige ganz cool, mit Eltern, Grosseltern, Onkeln und Tanten und viele weiteren Fans. Das Wiegen ist unproblematisch, das Aufwärmen auch – und dann geht es um 13:30 Uhr auch schon los mit den ersten Kämpfen.

Wie immer beginnen die "Kleinsten". Und das ist nur auf die Körpergrösse bezogen. Alle Zuschauer durften schöne Kämpfe mit wirklich guten Techniken der leichtesten Kämpferinnen und Kämpfer sehen. So gab es schon in den tiefsten Gewichtskategorien schöne und verdiente Ippons.

Eine Gewichtsklasse nach der anderen durfte ihr Können zeigen. Und wie sie dieses Können zeigten. Viele wirklich schöne und sauberen Techniken, faire Kämpfe und gute Stimmung. Und das wichtigste: niemand wurde verletzt. Natürlich gab es auch das eine oder andere Tränchen, wenn ein Kampf verloren ging. Die konnten aber von Trainingsfreunden, Eltern oder Trainern schnell getrocknet werden.

Nur wenige Kämpfe gingen über die Zeit (ein Kampf dauerte 2 Minuten – und wer noch nie selber Judo gemacht hat, kann sich nicht vorstellen, wie lange die sein können….). Wenn am Ende der Zeit keine Wertung auf der Richtertafel stand, gab es eine weitere Kampfminute und die erste Wertung gab den Sieg. Und diese Minute zusätzlich ist gefühlt doppelt so lang, wie der ganze Kampf davor.

Insgesamt gab es 11 Gewichtskategorien und ein Open. Im Open kämpfen alle gegen alle, egal, welches Gewicht man auf die Waage bringt. Das gab einige lustige Kombinationen und ebenso lustige Kämpfe.

Vielen Dank an alle Teilnehmer*innen, an alle Helfer*innen, an alle, die unterstützt, "gefant", gejubelt, getröstet und gefeiert haben. Dieser Tag hat richtig Spass gemacht.

Text und Bild Sabine Rettenmaier und Birgitta Wiss

STEFFEN GARAGE AG - 5453 Remetschwil

SKANDINAVISCHE AUTOMOBILE GMBH - 5454 Bellikon

CITROËN

SAAB

Ford

VOLVO DIREKT

056 485 89 00 www.steffengarage.ch info@steffengarage.ch

China & Thai Restaurant

Langhaus 2, 5400 Baden - direkt am Bahnhof

SMILING FISH

Auszug aus den Siegerehrungen

Die grosse Freude nach dem Turnier

METZGEREI Müller

Seit 1909 Qualität und Dienst am Kunden

www.mueller-metzg.ch

5400 Baden
Weite Gasse 12
056 222 69 04

Neue Fassade?

BÜRGLER

buerglerag.ch

Rangliste Clubmeisterschaft vom 4. November

Kategorie A

1	Rymann Corsin	JC Baden-Wettingen
2	Hitz Aron	JC Baden-Wettingen
3	Burg Liv	JC Baden-Wettingen

Kategorie B

1	Rodrigues Melanie	JC Baden-Wettingen
2	Boksberger Timo	JC Baden-Wettingen
3	Karakasis Achilleas	JC Baden-Wettingen
3	Bühler Ariana	JC Baden-Wettingen

Kategorie C

1	Burg Rudmar	JC Baden-Wettingen
2	Mamalis Spyridon	JC Baden-Wettingen
3	Lemmermann Stefan	JC Baden-Wettingen
3	Luipold Grégory	JC Baden-Wettingen

Kategorie D

1	Essebier Linus	JC Baden-Wettingen
2	Mathes Malin	JC Baden-Wettingen
3	Erne Yoan	JC Baden-Wettingen

Kategorie E

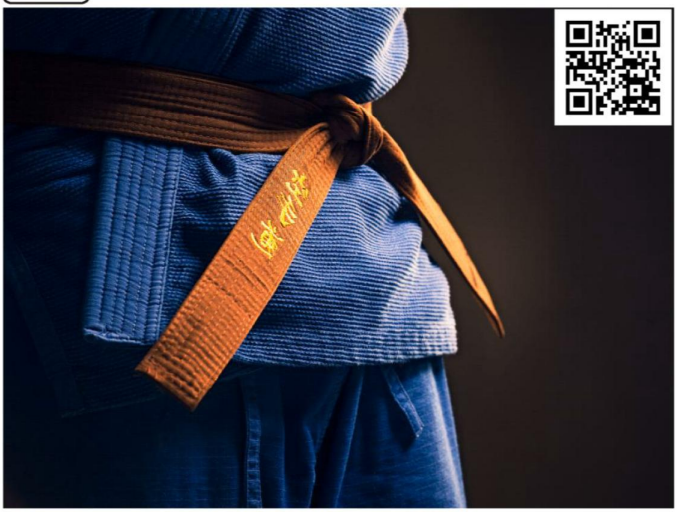
1	Calicchio Lorenzo	JC Baden-Wettingen
2	Lemmermann Leonie	JC Baden-Wettingen
3	Dürler Leona	JC Baden-Wettingen
3	Skrijelj Mehmet	JC Baden-Wettingen

Kategorie F

1	Fischer Raphael	JC Baden-Wettingen
2	Baumann Andrin	JC Baden-Wettingen
3	Martin Timothy	JC Baden-Wettingen

Judoclub Baden Wettingen

MITGLIEDER WERBEN MITGLIEDER



Jetzt neue Mitglieder werben und CHF 50.00 erhalten!

Und so einfach funktioniert es:

- Mache aktiv Werbung in deinem Bekannten- und Freundeskreis für unseren tollen Verein und unsere coole Sportart
- Für jedes Neumitglied (Erwachsene und Kinder), welches durch deine Werbung in den Judoclub Baden-Wettingen eintritt, erhältst du einmalig einen Betrag in der Höhe von CHF 50.00
- Die Auszahlung der Prämie erfolgt jeweils im Folgejahr nach dem Eintritt des Neumitgliedes unter den auf dem Antragsformular aufgeführten Voraussetzungen
- Das Antragsformular für die Werbeprämie (erhältlich beim Sekretariat: info@jcbw.ch) ist vollständig ausgefüllt, zusammen mit dem Anmeldeformular des Neumitgliedes beim Judoclub Baden-Wettingen einzureichen

Rangliste Clubmeisterschaft vom 4. November

Kategorie G

1	Rodrigues Kevin	JC Baden-Wettingen
2	Anliker Nathanael	JJJC Aarau
3	Weissbarth Florian	JC Baden-Wettingen
3	Karakasis Constantinos	JC Baden-Wettingen
5	Karakasis Georgios	JC Baden-Wettingen

Kategorie H

1	Wick Ianna	JC Baden-Wettingen
2	Bühler Marissa	JC Baden-Wettingen
3	Baumann Florin	JC Baden-Wettingen

Kategorie I

1	Weissbarth Dominik	JC Baden-Wettingen
2	Honic Haris	JC Baden-Wettingen
3	Gassmann Lou	JC Baden-Wettingen
3	Aguilar Diaz Eusebio	JC Baden-Wettingen

Kategorie J

1	Bächtiger Klas	JJJC Aarau
2	Butcher Tristan	JJJC Aarau
3	Geissendörfer Paul	JC Baden-Wettingen
3	Blaser Lian	JC Baden-Wettingen
5	Mikhailov Egor	JC Baden-Wettingen

Kategorie K

1	Geissendörfer Eva	JC Baden-Wettingen
2	Waldmeyer Lara	JJJC Aarau
3	Cano Neizan Oliver	JC Baden-Wettingen

Kategorie Open

1	Weissbarth Dominik	JC Baden-Wettingen
2	Karakasis Constantinos	JC Baden-Wettingen
3	Blaser Lian	JC Baden-Wettingen
3	Aguilar Diaz Eusebio	JC Baden-Wettingen

Kyu Prüfung Leroy

Am 4. Dezember hat Leroy Tapsell-Hauri im Dojo in Baden die Prüfung zum grünen Gürtel abgelegt. Der Judoclub gratuliert Leroy ganz herzlich zur erfolgreich bestandenen Prüfung.

Leroy Tapsell-Hauri nach bestandener Grüngurt-Prüfung

oben: Tomoe nage

links: Ippon seoi nage

Skitag JCBW: Samstag, 23. März 2024

Ab in die Berge	**Skigebiet wird noch bekannt gegeben**
Treffpunkt	**7.00 Uhr** auf dem **Parkplatz Schadenmühle** in Baden (beim Werkhof der Stadt Baden an der Mellingerstrasse)
Anreise	individuell mit dem **Privatauto**
Rückreise	ca. 17.00, Ankunft in Baden 19.30
Kosten	Mittagessen, Tageskarte
Mittagessen	in einer gemütlichen Skihütte
Anmeldung	beim Sekretariat JCBW: info@jcbw.ch Anmeldeschluss ist der Montag: 18. März 2024 Bitte Natelnummer angeben.
Teilnehmer	Alle ab 16 Jahren. Bitte diejenigen welche mit dem Auto kommen beim Sekretariat melden und angeben wie viele Plätze noch frei sind. Wir füllen die Autos und fahren gemeinsam ins Skigebiet.
Absage	Bei Schneefall und Hudelwetter findet der Skitag nicht statt! Bei Absage bekommen alle Teilnehmer ein WhatsApp am Freitag, 22. März 2024, um 18.00 Uhr (bitte Natelnummer bei der Anmeldung angeben)

SENIORENPROGRAMM 2023

Seniorentraining

- jeden Donnerstag 18:30 Uhr, Dauer 1 Stunde
- Dojo Wettingen, Schulhaus Altenburg
- Trainer Werner Amrein

Willkommen sind alle Senioren welche ein altersgerechtes Training schätzen. Selbstverständlich sind alle Senioren auch an allen Erwachsenen Anlässen im Jahresprogramm herzlich willkommen.

JAHRESPROGRAMM JCBW 2023/2024

18. Dezember	Mo	Anlass Jugendliche/Erwachsene
7. Januar 2024	So	SJV Kagami Biraki in Baden
3.2. bis 18.2. 2024		Sportferien (kein Training)
2. März 2024	**Sa**	**75. GV JC Baden-Wettingen**
9. März 2024	Sa	Aargauermeisterschaft in Brugg
23. März 2024	Sa	JCBW Skitag, Ort noch offen
29.3. bis 1.4. 2024		Ostern (kein Training)
6.4. bis 21.4. 2024		Frühlingsferien (kein Training)

ENERGIE LÖSUNGEN
Jetzt Offerte einholen
Solaranlagen
E-Ladestationen
Wärmepumpen
Förderbeiträge
regionalwerke.ch/loesung
056 200 22 22
Regionalwerke Baden

DIE POST

P.P.
CH-5430 Wettingen