



JCA Zürich-Affoltern
Technische Kommission

TK-Bericht 2015

Allgemeines

Etwas Erfreuliches vorweg: der Mitgliederbestand im JCA ist angewachsen. Eng auf den Matten wurde es (leider und auch zum Glück) trotzdem nicht. Der Zuwachs bei den Kindern erfolgte erst nach den Sommerferien, zudem gibt es in diesem Bereich verständlicherweise auch immer recht viele Austritte. Bei den Erwachsenen liegt das Problem an der Regelmässigkeit der Trainingsbesuche bzw. an der Regelmässigkeit der Absenz. Weiterbildungen, längere Auslandsaufenthalte, Ansprüche von Arbeitgebern und vereinzelt kleinere Verletzungen sind die Gründe dafür. Konsequenzen daraus sind geringere Fortschritte (mit Auswirkungen auf Gradierungsprüfungen) sowie Trainingsausfälle aufgrund zu geringer Teilnehmerzahl (z.B. sämtliche Montagstrainings im September), v.a. aber schadet dies leider der Motivation von Trainern und Schülern. Ich hoffe auf gute Vorsätze im neuen Jahr, die nicht schon im Februar vergessen gehen.

Ein Highlight des Jahres war der Qualitätsbesuch eines J+S-Experten. Dieser bewies, dass der JCA punkto Trainings vieles gut macht, zeigte aber auch ein paar Verbesserungsmöglichkeiten auf und ermöglichte es schliesslich, ein paar Anregungen bezüglich Leistungen an das BASPO zu richten (Kurswesen).

Hervorzuheben sind schliesslich die diesjährigen abgeschlossenen Leiterausbildungen. Zum einen absolvierte Jordan die J+S Judo Sportfachleiterausbildung, andererseits besuchte Fabienne den Lehrgang zur J+S anerkannten Kindersportleiterin. Somit sind wir im Bereich Jugend + Sport noch breiter aufgestellt, was für die Trainingsqualität, aber bezüglich Sportförderungsbeiträge positiv ist.

Kinder und Jugendliche

Das Kindertraining wurde von Beatrice (2. Halbjahr), Jordan, Michel und den Co-Trainern Fabienne und Raphaël für die Fortgeschrittenen am Montag und die Anfänger am Mittwoch geleitet.

Im Fokus des Montagstrainings lagen wettkampfspezifische Bewegungsabläufe, Spiele und Randori, aber auch Falltechnik. Während es leider trotzdem nicht gelungen war, eine Mannschaft für die Züri-Meisterschaften zusammenzustellen, waren die Erfolge am traditionellen Freundschaftsturnier ersichtlich: neun Teilnehmende, zwei Gold- und vier Bronzemedailles!

Naheliegenderweise standen am Mittwoch mit den Einsteigern eher Einführung und Schulung, als Anwendungen im Mittelpunkt, ergänzt durch Grundlagen wie Kumi-kata, Grüssen und Verhalten. Im ersten halben Jahr – mit relativ geringer Schülerzahl – trainierten alle zusammen. Nach der erfreulich hohen Anzahl Neueintritte nach den Sommerferien

wurden die Gelb-Anwärter wieder separat unterrichtet. Erfolgreiche Prüfungen krönten schliesslich den Fleiss. Von den Trainern wurden die durchwegs positiven Rückmeldungen der Eltern sehr geschätzt.

Am Chlausturnier galt es wiederum im „Ernstkampf“ die Kräfte zu messen. Unter der Leitung von Jordan sahen die zahlreichen Zuschauer spannende Wettkämpfe, jubelnde Sieger und gelegentlich auch mal Tränen. Die Gratulation geht an alle Teilnehmenden, die sich dem Kampf stellten, herzlichen Dank an alle Helfer, insbesondere auch die weniger sichtbaren, die zum Beispiel für die Verpflegung sorgten.

Erwachsene

Für das Erwachsenentraining zeichneten Michel (Judo) und Andreas (Ju-Jitsu) bzw. für das Montagstraining Gregor verantwortlich.

Mehrheitlich wurde am Mittwoch gemeinsam trainiert, was auf diverse Langzeitabsenzen von Judoka zurückzuführen ist. Wenn auch aus der Not entstanden, brachte die Zusammenlegung durchaus Vorteile und schaffte Abwechslung. Beginnend mit einer Judo-Grundtechnik (Tachi- und Ne-waza), weitergeführt als Bewegungsaufgabe (inkl. Kombinations- und Kontertrechnik) endete der Trainingsinhalt in angewandter Form als Selbstverteidigung im Sinne des Ju-jitsu. Herausforderung für Schüler und Trainer ist es, die Dynamik stets hoch zu halten, um wettkampftauglich (insbesondere Judo) bzw. realistisch (als Selbstverteidigung) zu bleiben oder zu werden. Trotz engagiertem Mittun konnten aufgrund vieler Absenzen keine Prüfungen durchgeführt werden. Die sichtbaren Fortschritte lassen aber aufs nächste Jahr hoffen!

Der letztjährige Hinweis auf die kleine Teilnehmerzahl muss leider – mit sogar gesteigerter Deutlichkeit – wiederholt werden: diverse Montagstrainings wurden abgesagt, weil sich nur zwei, drei Personen im Dojo einfanden. Inhaltlich wurden bekannte Kata-Formen repetiert (Nage-no-kata, Kime-no-kata) und neue erlernt (Teile von Goshin-jitsu, Heian-shodan). Daneben wurde Kihon geübt (Judo, Ju-jitsu, Aikido, Karate) und wurden Vorformen von Kumite eingeführt. Schliesslich blieb Platz für etwas Polysport und natürlich das Freitaining. Die Dauer des Letzteren stellt ein gewisses Dilemma dar. Für diejenigen mit klaren Trainingszielen war es zu kurz, für die andern scheint es – die Trainingsintensität beobachtend – zu lang.

Dank

Ich danke den (Co-)Trainern herzlich für ihr geschätztes Engagement, den Schülern für das Interesse, den Eltern, dem Vorstand und den freiwilligen Helfern für die Unterstützung.

Zürich, 11. Februar 2016

JCA Zürich-Affoltern
Technische Kommission

Gregor Matter
TK-Chef

Anhang

1. Prüfungen

Jérémie Mwabila	5.5. Kyu - Judo	01.07.15
Octavia Thalparpan	5. Kyu - Judo	04.06.15
Samantha Burren	5. Kyu – Judo	04.06.15
Lennard Koppensteiner	5. Kyu – Judo	09.12.15
Matwej Albus	5. Kyu - Judo	09.12.15

2. Kämpfe

Chlausturnier JCA (23 Teilnehmer)

Gewichtsklasse	1. Rang	2. Rang	3. Rang
Anfänger -33 kg	Charlotte Koschnick	Vasco Correa	Alessia Correa
Anfänger +34 kg	Milan Stojiljkovic	Marco Stojiljkovic	Anthony Togerson
20-24 kg	Leon Sikic	Miriam Ellenmeier	Jasmin Kruth
25-30 kg	Moritz Heusser	Matwej Albus	Lennard Koppensteiner
+30 kg	Leo Pfister	Lisjon Shabani	Burit Chaiyaded

Freundschaftsturnier Wallisellen (9 Teilnehmer)

1. Rang	Lennard Koppensteiner, David Keller
2. Rang	
3. Rang	Samantha Burren, Leo Pfister, Moritz Heusser, Timon Trubini

3. Kurse

J+S FK bzw. techn. Judokurs		Bülach	Michel Ell Raphaël Ell
J+S techn. Judokurs		Kerenzerberg	Jordan Michalk
J+S Leiter			Jordan Michalk
J+S-Kids FK		Zürich	Michel Ell