

Die Seiten für die Jugend
Les pages pour les jeunes
Le pagine per la gioventù

ZACK

Nr. 4/2010

November 2010

Das aktuelle Thema:

Ju-Jutsu: Was ist denn das?

Le thème principal:

Le Ju-Jitsu - qu'est-ce donc?

Il tema principale:

Ju-Jutsu - che cos'è?



Meine Sammlung

Endlich habe ich mein Ziel erreicht!

Ich hatte in den Sommerferien noch recht viel an meiner Sammlung gearbeitet und hoffte natürlich, dass ich besser sein würde als in Zürich. Ich wünschte mir auch, dass es für Gold reicht, doch ich war mir überhaupt nicht sicher. Auf dem Weg zur Ausstellung war ich sehr gespannt und hätte das Resultat am liebsten schon vorher gewusst.

Mir gefällt auch die Sammlung besser als vor dem Überarbeiten. Ich wusste aber, dass noch nicht alles perfekt ist, und habe auch Dinge in der Sammlung gesehen, die noch nicht so gut sind. Ich wusste entweder nicht, wie verbessern, oder ich hatte kein Material oder keine Zeit mehr, um das Material zu suchen ...

Als ich erfuhr, dass ich mit meiner Sammlung «Faszination Schienenverkehr» die Goldmedaille erhalten hatte, war ich natürlich überglücklich und wusste eindeutig, dass sich die ganze Arbeit (auf die ich nicht immer so Lust hatte ...) gelohnt hat und dass ich die Veränderung in die richtige Richtung vorgenommen habe. Ich fand es natürlich schade, dass ich am

Sonntag nicht an das Palmarès gehen konnte, doch da war ich an einer Ruderregatta in Uster (auf dem Greifensee). Dies war dann schon der zweite Erfolg am Wochenende ... Als mir dann Adelheid am Sonntagabend meinen Preis – einen iPod Touch – brachte, war ich einfach nur noch glücklich. So ein Wochenende werde ich nicht so bald wieder erleben.

Ma collection

Enfin j'ai atteint mon but!

Pendant mes vacances d'été j'ai beaucoup travaillé ma collection et j'espérais tout naturellement qu'elle serait mieux évaluée qu'à Zürich. Je désirais obtenir une médaille d'or, mais je n'étais pas certain de pouvoir réussir. Sur le chemin de l'exposition, j'étais très tendu et j'aurais bien voulu connaître le résultat au plus vite.

Je dois reconnaître que ma collection me plaît encore plus aujourd'hui. Je savais que tout n'était pas parfait car j'ai personnellement remarqué quelques petites erreurs. Depuis la dernière exposition, il m'était difficile d'améliorer ma collection, car je n'avais pas beaucoup de nouveau matériel et encore moins de temps pour en chercher ...



Lorsque j'ai appris que j'ai obtenu une médaille d'or avec ma collection «Faszination Schienenverkehr» (Fascination du trafic sur rails), j'ai été super heureux et j'ai compris que tout ce travail accompli (pour lequel je n'avais pas toujours été enchanté) avait porté ses fruits. De plus les modifications allaient dans la bonne direction. J'ai regretté tout de même de ne pouvoir me rendre au palmarès du dimanche matin car je participais à une excursion en Uster (sur le lac de Greifen). C'était un deuxième succès pour cette fin de semaine ... Dimanche soir, lorsqu'Adelheid m'a apporté mon prix – un iPod Touch – je fus véritablement aux anges. Vous comprendrez pourquoi je ne suis pas prêt d'oublier ce fabuleux week-end.



Matthias Kühni im Gespräch mit den beiden Jugendjuroren Daniel Karbe und Jean-Marc Seydoux.

Matthias Kühni en discussion avec les deux jurés Daniel Karbe et Jean-Marc Seydoux.

Matthias Kühni a colloquio con i due giurati per i giovani Daniel Karbe e Jean-Marc Seydoux.

Ju-Jutsu: Was ist denn das?

Diese Frage habe ich mir, Joëlle Kempf, mit 14 Jahren auch gestellt. Obwohl ich auf Wunsch meines Vaters mit 10 Jahren dem Judo beitrug und diesen Sport bis 14-jährig ausübte, hatte ich keine genaue Vorstellung, was denn Ju-Jutsu genau bedeutet. Inzwischen ist dieser Sport seit 10 Jahren meine absolute Leidenschaft.

Neben erfolgreichen Gurtprüfungen durfte ich im Jahre 2007 auch dem Ju-Jutsu-Nationalkader beitreten und dort eine einmalige Wettkampfzeit erleben. Neben dem dreimaligen Schweizermeistertitel (2007/08/09) darf ich zudem einen Europameistertitel 2009 und einen Vize World Games Champion-Titel 2009 vorweisen. Und selbst nach dieser intensiven Wettkampfzeit gehört meine Leidenschaft weiterhin dieser faszinierenden Sportart. In der Zwischenzeit habe ich meine Braungurtprüfung absolviert und gebe mit viel Freude ein Jugendtraining.



Joëlle Kempf

Man kann also sagen, dass ich mit dieser Erfahrung, den Sport so gut kennengelernt habe, dass ich wage, euch die Frage «Was ist denn genau Ju-Jutsu?» zu beantworten.

Ju-Jutsu (die sanfte Kunst)

Im grossen Dschungel der verschiedenen Kampfsportarten, welche wir in der Schweiz bereits kennen, ist es oft

schwierig, einen Überblick zu gewinnen und zu verstehen, wo die eigentlichen Unterschiede der verschiedenen Arten liegen. Aus diesem Grunde möchte ich euch heute eine ganz spezielle Kampfsportart, das Ju-Jutsu, etwas näher vorstellen.

Ju-Jutsu heisst aus dem Japanischen übersetzt: «Die sanfte Kunst».

«Ju» = Sanftheit kann man auch als «Siegen durch Nachgeben» interpretieren. Wir ver-

柔

suchen stets, die Kraft des Gegners gegen ihn selber zu lenken. So würden wir zum Beispiel, wenn jemand uns nach hinten stösst, nicht dagegenstossen, sondern ihn nach vorne ziehen und ihn so aus dem Gleichgewicht bringen.

«Jutsu» = Kunst kann man als das Streben nach Perfektion und Vollkommenheit in jeder einzelnen Bewegung und Technik definieren. Bei jedem Training versuchen wir, die erlernten Techniken unter verschiedenen Voraussetzungen möglichst fehlerfrei auszuführen.

Nun aber erst einmal zum Anfang der Geschichte

Die ersten Informationen über Ju-Jutsu stammen aus dem Jahre 1650. Zu dieser Zeit lebte in Japan ein Chinese namens Gembin, der die Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung beherrschte. Er gab diese Techniken weiter an drei Samurai. Sie waren danach in der Lage, Verbrecher ohne Waffengewalt zu überwältigen und zu verhaften. Nach dieser Erfahrung nannten sie diese Kampftechnik Ju-Jutsu. Sie ist somit



unbestritten chinesischen Ursprungs, wurde aber später durch die Japaner perfektioniert und weltweit bekannt gemacht.



Jigoro Kano

Der Japaner Jigoro Kano, der später aus dem Ju-Jutsu das Judo entwickelte, war einer der ersten Anhänger dieser neu entdeckten Sportart. Da Jigoro Kano in Japan sehr viel Einfluss hatte, machte er Ju-Jutsu

und Judo in relativ kurzer Zeit in ganz Japan und im Ausland populär. So wurden schon bald auch in verschiedenen europäischen Ländern und den USA diese Techniken von Militär und Polizei übernommen. Selbst die Schweizer Polizei lernt Ju-Jutsu zur Selbstverteidigung. So durchlief diese Kampfkunst eine enorme und erstaunliche Entwicklung bis hin zum Ju-Jutsu, welches wir heute kennen.

Wichtige Grundsätze gehören zum Ju-Jutsu

Jigoro Kano hat für das Ju-Jutsu zwei wichtige Grundsätze formuliert, an welchen sich das Ju-Jutsu orientiert: «Seiryoku Zenyo» = optimale Ausnutzung der Energie. Wir versuchen stets, unsere Energie und Kraft sparsam und richtig einzusetzen. Zugleich wird die Kraft des Gegners gegen ihn selbst eingesetzt.

«Jita kyoei» = zum Wohle aller, Leben in Harmonie. Ein Jiuka strebt die Harmonie im Leben an, die Harmonie mit seinem Körper, mit seiner Umwelt und auch mit seinem Gegenüber. Die Ju-Techniken dienen der Abwehr und der Selbstverteidigung, jedoch nie zum Angreifen! Wir versuchen stets, den Weg des Friedens zu gehen und verteidigen uns oder ein Opfer erst, wenn der Gegner angreift.

Gemäss Jigoro Kano geht es darum, das Prinzip des bestmöglichen Einsatzes unserer Energie, von Körper und Geist, in das Lernen von Angriff und Abwehr einfließen zu lassen und Hilfeleistung an bedrohte Drittpersonen zu gewährleisten.

Und so wird trainiert

Das Ju-Jutsu-Training findet im sogenannten «Dojo» statt. Das Dojo ist der Trainingsort, wo man diese Sportart auf japanischen Matten «Tatami» trainiert. Ju-Jutsu trainiert man barfuss und in einem weissen Kimono, welcher durch einen Gürtel zusammengehalten wird. Die verschiedenen Gürtelfarben widerspiegeln die Stufen der Schüler. Ganz am



*Trainingsritual.
Rituel d'entraînement.
Rituali di allenamento.*

Anfang trägt man den weissen Gurt. Danach kann sich jeder Schüler zum Meister hinaufarbeiten und die verschiedenen Gurtprüfungen (Gelb, Orange, Grün, Blau und Braun) ablegen, bevor er dann zur Meistergradprüfung geht und den schwarzen Gurt erhält.

Am Anfang und am Schluss jedes Trainings gibt es ein gemeinsames Begrüssungs- und Abschlussritual, in welchem der Meister und die Schüler kurz meditieren und sich anschliessend im Respekt voreinander verneigen.

Das Ju-Jutsu-Training besteht grundsätzlich aus vier Bausteinen:

Selbstverteidigung: Dies ist das Ursprüngliche, aber auch das aktuelle Thema des Ju-Jutsu. Das stetige Üben soll die Chancen erhöhen, eine Not-situation erfolgreich zu meistern.

Spiel: Im Training wird zwar ernsthaft geübt, es handelt sich aber nicht um einen Ernstkampf. Wir spielen möglichst gut unsere Rollen als Angreifende, Abwehrende oder Helfende. Ju-Jutsu bedeutet aber auch Spiel in dem Sinn, dass sich uns ein unendliches Experimentierfeld eröffnet. Es ist ein faszinierendes Abenteuer.

Sport: Das Ju-Jutsu -Training stellt vielseitige Anforderungen in allen Leistungsbereichen. Zum Beispiel: Ausdauer und Kraft, Gleichgewicht, Aufnahmefähigkeit der Bewegungsabläufe, Konzentration und Emotion. Etwas leisten und sich auch mit ande-

ren messen können, macht den sportlichen Aspekt des Ju-Jutsu aus.

Kunst: Der Kunstaspekt im Ju-Jutsu kommt dort zum Ausdruck, wo heiter, aber unerbittlich geübt wird, bis die Technik fehlerfrei sitzt. Er liegt aber auch in der Schönheit, denn es setzt eine über die Erfordernisse hinausgehende Vollkommenheit voraus.

Es gibt auch einen Ehrenkodex im Ju-Jutsu

Neben den sportlichen und kämpferischen Themen wird im Ju-Jutsu zudem der Ehrenkodex der Kampfkünste gepflegt und weitergegeben. In dieser Lebenseinstellung haben die folgenden Begriffe eine grosse Bedeutung und werden im Training gelehrt und auch gelebt:

Höflichkeit

Die Formen pflegen.

Mut

Das Richtige tun.

Aufrichtigkeit

Sich ohne Hintergedanken voll einsetzen.

Selbstbeherrschung

Nicht vom Weg abweichen.

Ehre

Die Werte leben.

Bescheidenheit

Mehr Sein als Scheinen.

Respekt

Sich selber, andere und die Prinzipien der Kampfkünste achten.

Freundschaft

Alles tun, um miteinander zu gedeihen.



Le Ju-Jitsu - qu'est-ce donc?

J'ai posé cette question à Joëlle Kempf, 14 ans: bien que j'ai pratiqué le judo de 10 à 14 ans, selon le vœu de mon papa, je dois bien avouer que je ne peux pas répondre exactement de quoi il en retourne. Je peux vous avouer que ce sport est ma passion absolue depuis 10 ans.

Avec les examens, couronnés de succès, afin d'obtenir les ceintures, j'ai pu adhérer en 2007 le niveau national de Ju-Jitsu et ainsi j'ai connu une période magnifique avec des concours exceptionnels. En outre, à côté du titre suisse gagné trois fois (2007/ 2008 et 2009), je peux également être fier d'avoir obtenu un titre de champion d'Europe 2009 et le titre de vice champion aux World Games de 2009. Et même après cette période de concours intensifs, ma passion à l'avenir de ce sport fascinant me fait toujours vibrer. Entre le temps, j'ai terminé mon examen pour l'obtention

de la ceinture marron et je participe avec beaucoup de joie aux entraînements de la jeunesse.

On peut dire que j'ai si bien appris à connaître ce sport avec toutes ces expériences, ainsi je vais tenter de répondre à votre question «qu'est donc exactement Ju-Jitsu?»

Ju-Jitsu (l'art doux)

Dans la grande jungle de la famille des arts martiaux que nous connaissons en Suisse, il est souvent difficile d'obtenir un aperçu global et de comprendre où se situent les véritables différences de ces activités. Pour cette raison, je voudrais vous présenter aujourd'hui un sport de lutte tout à fait spécial, le Ju-Jitsu.

Le Ju-Jitsu se traduit du japonais par: «l'art doux».

«Ju» = Douceur, on peut aussi interpréter comme les «victoires en cédant».

Nous essayons toujours de diriger la force de l'adversaire contre lui même. Ainsi nous ne nous heurtons pas, par exemple, si quelqu'un nous pousse en arrière, mais au contraire on le tire en avant et comme ça il est possible de le déséquilibrer.

«Jitsu» = Art, on peut décrire ce mot

comme la poursuite de la perfection, mais également la perfection dans chaque mouvement séparé et dans la technique. A chaque entraînement,

nous essayons d'utiliser les techniques apprises sous les différentes conditions et de les reproduire le plus exactement possible.

Maintenant parlons un peu du début de son histoire

Les premières informations sur le Ju-Jitsu remontent à 1650. En ce temps, un Chinois, du nom de Gembin, vivait au Japon. Il maîtrisait l'art de l'auto-défense sans armes. Il a appris sa technique à trois Samurais. Ils étaient en mesure de vaincre tout criminel sans l'aide d'armes et ainsi de les arrêter. Après cet apprentissage, ils ont appelé cette technique la lutte Ju-Jitsu. Incontestablement elle est d'origine chinoise. Elle fut par la suite perfectionnée par les Japonais et fut ainsi instruite dans le monde entier.



Jigoro Kano

Le Japonais Jigoro Kano développa plus tard le judo sur la base du Ju-Jitsu. Il fut donc l'un des premiers adhérents de ce sport nouvellement découvert. Puisque Jigoro Kano avait beaucoup d'influence au Japon, il fit connaître en peu de temps le Ju-Jitsu et le judo, non seulement au Japon, mais également dans le monde entier. Ainsi ces techniques ont été reprises très vite dans divers pays européens, mais également aux USA. Les militai-



res et les policiers américains ont été très vite formés à l'apprentissage de cet art martial. Aujourd'hui la police Suisse apprend Ju-Jitsu pour l'auto-défense. Ainsi cet art de combat a connu un développement gigantesque et surprenant jusqu'à la forme du Ju-Jitsu que nous connaissons actuellement.



Les principes fondamentaux appartiennent au Ju-Jitsu

Jigoro Kano a formulé deux principes fondamentaux sur lesquels s'orientent le Ju-Jitsu:

«Seiryoku Zenyo» = exploitation optimale de l'énergie. Nous essayons toujours d'utiliser notre énergie et force correctement et avec parcimonie. En même temps nous utilisons la force de l'adversaire contre lui-même.

«Jita kyoei» = tous bien portants, vivre dans l'harmonie. Un judoka aspire à vivre dans l'harmonie, en prenant en compte son corps et son environnement. Les techniques de cet art ne servent qu'à la défense et à l'autodéfense, jamais pour l'attaque! Nous essayons toujours d'aller sur le chemin de la paix et n'essayons que de se défendre et défendre d'autres victimes, et uniquement lorsque l'adversaire nous attaque.

Selon Jigoro Kano, il s'agit de faire couler en nous le principe du meilleur engagement possible en prenant en compte notre énergie, notre corps et notre esprit, dans l'apprentissage de l'attaque et de la défense tout en garantissant cette performance d'aide à une tierce personne qui est menacée.

Et c'est ainsi que l'on s'entraîne

L'entraînement du Ju-Jitsu a lieu dans le «Dojo». Le «Dojo» est le lieu d'en-

traînement où l'on exerce ce sport sur les nattes japonaises le «Tatami». L'entraînement du Ju-Jitsu se fait à pieds nus et dans un kimono blanc, lequel est maintenu par une ceinture. Les différentes couleurs de ceinture reflètent les niveaux des élèves. Tout au début l'élève porte une ceinture blanche. Ensuite chaque élève peut devenir un maître après avoir réussi une suite d'examens qui permettent le port de ceintures de couleur différente (jaune, orange, vert, bleu et marron). Ces examens conduisent au niveau supérieur qui sera noté par le port d'une ceinture noire.

Au début et à la fin de chaque entraînement, il y a un rituel de bienvenue commun et un rituel final dans lequel les maîtres et les élèves méditent brièvement et, ensuite, s'inclinent par respect l'un de l'autre.

L'entraînement du Ju-Jitsu-Training se compose de quatre principes fondamentaux:

Autodéfense: C'est le premier principe qui est devenu le sujet actuel du Ju-Jitsu. Le fait de s'exercer continuellement doit augmenter les chances de maîtriser avec succès une situation d'urgence.

Jeu: Dans l'entraînement on s'exerce, certes, sérieusement, cependant il ne s'agit pas d'une lutte sans pitié. Nous jouons autant que possible en faisant des rouleaux, aussi bien lorsque nous jouons l'agresseur, la victime ou l'aide. Cependant le Ju-Jitsu permet également l'ouverture d'un champ d'apprentissage infini. Il devient alors une aventure fascinante.

Sport: l'entraînement du Ju-Jitsu fixe des demandes variées dans tous les domaines de performance. Par exemple: persévérance et force, équilibre, réceptivité du déroulement du mouvement, concentration et émotion. L'aspect sportif de Ju-Jitsu vient du fait que l'on peut faire quelque chose et le mesurer.



Art: L'aspect de la notion d'art dans le Ju-Jitsu vient clairement du fait que l'on s'exerce jusqu'à ce que la technique soit totalement maîtrisée. Cependant il se trouve aussi dans la beauté, car cela suppose une perfection sortant de l'urgence.

Il y a également un code d'honneur dans le Ju-Jitsu

Le code d'honneur du Ju-Jitsu est respecté et transmis bien au-delà du sens sportif et des combats. Dans cet engagement de la vie, les notions suivantes ont une grande signification et sont enseignées dans l'entraînement, mais surtout elles sont vécues:

La politesse
soigner les formes

Le courage
faire ce qui est juste

La sincérité
s'engager pleinement et sans arrière-pensée

La maîtrise de soi
ne pas s'écarter du droit chemin

L'honneur
vivre les vraies valeurs

La modestie
être vrai et ne pas paraître

Le respect
se respecter soi-même, mais aussi les autres et observer les principes de cet art

L'amitié
faire tout ce qui est possible afin de faire progresser les uns et les autres

Ju-Jitsu - che cos'è?

Una simile domanda mi è stata pure posta dalla quattordicenne Joëlle Kempf. Anche se io, su desiderio di mio padre così che a dieci anni entrai nello Judo e praticai questo sport fino a 14 anni, possedevo nessuna immaginazione di ciò che significasse Ju-Jitsu. Nel frattempo questa disciplina sportiva è diventata in assoluto la mia passione.

Oltre ai successi avuti per il superamento degli esami di cintura, nel 2007 potei entrare nei quadri della nazionale di Ju-Jitsu e condurre una singolare partita di lotta. Oltre ai tre successi consecutivi di campione svizzero (2007/08/09) a ciò posso aggiungere nel 2009 un titolo di campione europeo e di esibirmi quale vice campione ai World Games Champion Titel 2009. Eppure, dopo questo periodo intensivo di competizione, la mia passione continua per questo genere affascinante di sport. Nel frattempo ho assolto l'esame per la cintura marrone e con grande gioia mi dedico all'allenamento dei giovani.



Si può così affermare che io, con questa esperienza, ho imparato a apprezzare lo sport tanto che oso rispondere alla domanda «Proprio che cos'è Ju-Jitsu?»

Ju-Jitsu (l'arte leggera)

Nella grande giungla dei diversi generi di sport di lotta, dei quali in Svizzera già conosciamo, è sovente difficile, padroneggiare e capire una visione d'insieme dove risiedono veramente le diversità delle varie discipline. Per queste ragioni desidero proporvi qui da vicino il modo di lotta sportiva, lo Ju-Jitsu.

Ju-Jitsu, tradotto dal giapponese, significa: «L'arte leggera».

«JU» = leggerezza, può anche essere interpretato quale «vincere per cedere».

Tentiamo in ogni momento di dirigere la forza dell'avversario verso lui stesso. Così, per esempio, quando qualcuno ci spinge dietro, non premere contro, ma tirarlo avanti, tanto di prenderlo attraverso

so l'equilibrio.

«Jutsu» = arte, può essere definita quale ambizione verso la perfezione in ogni singolo movimento e tecnica. In ogni allenamento tentiamo di proporre i diversi scenari nelle tecniche imparate, il più possibile senza sbagli.

Ma ora, l'inizio della storia

Le prime informazioni su Ju-Jitsu risalgono all'anno 1650. A quell'epoca in Giappone un cinese di nome Gembin, il quale padroneggiava l'arte dell'autodifesa senza armi, tramandò questa tecnica a tre Samurai. Essi erano nella situazione di acciuffare criminali senza mettere in atto l'uso delle armi. Da tale esperienza chiamarono Ju-Jitsu questo sistema di lotta. È perciò indiscusso che questo abbia origine cinese, ma venne più tardi perfezionato dai giapponesi e diffuso nel mondo.

Il giapponese Jigoro Kano, il quale dallo Ju-Jitsu sviluppò lo Judo, è stato uno dei primi sostenitori di questa nuova disciplina sportiva. Dato che Jigoro Kano in Giappone ebbe molta influenza, in un tempo relativamente breve rese popolare Ju-Jitsu e Judo nell'intero Giappone e all'estero. Assai



presto anche nei diversi paesi europei e negli USA queste tecniche vennero adottate da militari e polizie. Dal proprio canto, la polizia svizzera propone in insegnamento lo Ju-Jutsu quale autodifesa. Perciò questo genere di lotta si profilò con una grande e inaspettata evoluzione fino allo Ju-Jutsu così come oggi lo conosciamo.

Importanti principi appartengono allo Ju-Jutsu

Jgoro Kano ha formulato per lo Ju-Jutsu due importanti principi ai quali lo Ju-Jutsu è orientato:

«Seiryoku Zenyo» = ottimale impiego dell'energia. In ogni momento tentiamo di utilizzare le nostre energie e le nostre forze nel giusto senso e di risparmio. Contemporaneamente la forza dell'avversario è portato contro lui stesso.

«Jita Kyoei» = al bene di tutti, vivere in armonia. Un Juika aspira all'armonia nella vita, con il proprio corpo, con l'ambiente come pure con i suoi simili. Le tecniche Ju servono alla difesa e all'autodifesa, tuttavia mai in aggressione! Noi tentiamo sempre di percorrere la via della pace e difendiamo noi, oppure una vittima, solamente quando viene aggredito un avversario.

Secondo Jigoro Kano va da se il principio dell'impiego, nel miglior modo possibile, della nostra energia, di corpo e di spirito, per lasciare influenzare lo studio dell'aggressione e della difesa per un'azione di aiuto verso persone minacciate.

E così viene allenato

L'allenamento Ju-Jutsu si svolge nel cosiddetto «Dojo» che è il posto a ciò definito dove questa disciplina viene allenata su tappeto giapponese «Tatami». Ju-Jutsu richiede allenamento a piedi scalzi e in un bianco Kimono, il quale viene trattenuto avvolto da una cintura. I diversi colo-

ri di cintura rispecchiano il grado degli allievi. All'inizio viene indossata una cintura bianca poi ogni allievo può accedere a diventare campione con i diversi esami di cintura (giallo, arancio, verde, blu e marrone) prima di dare l'esame con il grado di campione per il quale viene poi ottenuta la cintura nera.

All'inizio e al termine di ogni allenamento ci sono i rituali quali comuni saluti di apertura e di chiusura durante i quali il campione e gli allievi brevemente meditano e, infine, nel rispetto s'inclinano antependosi.



L'allenamento Ju-Jutsu sostanzialmente si regge su quattro pilastri:

Autodifesa: questo è il tema originale ma anche quello attuale dello Ju-Jutsu. Il continuo esercitarsi aumenta le probabilità di potersi destreggiare con successo in situazioni di disagio.

Gioco: Durante l'allenamento l'esercitazione è approfondita, ma non si tratta di una lotta seria. Mettiamo in atto il meglio possibile i nostri ruoli quali l'attacco, la difesa, l'aiuto. Ju-Jutsu significa anche gioco nel senso che ci apre un campo d'esperimento senza limiti. È un'affascinante avventura.

Sport: L'allenamento Ju-Jutsu pone variate esigenze in ogni campo di prestazione. Per esempio: resistenza e forza, equilibrio, capacità di accoglienza delle fasi di movimento, concentrazione e emozione. Proporre qualcosa e potersi confrontare, esprime l'aspetto dello sport Ju-jutsu.

Arte: La particolarità artistica di Ju-Jutsu arriva in espressione dove, in modo sereno e spietato, viene esercitata fino che la tecnica apparisca senza errori, ma risiede anche nella bellezza poiché si prefigge di superare la perfezione.

C'è anche un codice cavalleresco nello Ju-Jutsu

Tra i temi sportivi e di lotta, nello Ju-Jutsu viene curato e diffuso il codice cavalleresco dell'arte della lotta. In questo atteggiamento di vita i seguenti concetti rivestono un grande significato così che nell'allenamento vengono insegnati e anche vissuti:

Cortesia

Cura delle forme

Coraggio

La correttezza dell'agire

Sincerità

Proporsi pienamente senza preconcetti

Autocontrollo

Non sviare

Onore

Vivere i valori

Modestia

Maggiormente essere che apparire

Rispetto

Badare a se stesso, agli altri e ai principi dell'arte della lotta

Amicizia

Impegnarsi per prosperare insieme



Woher kommen die neuen Wintertrendsportarten?

Immer wieder staunen wir über neue Trendsportarten und jedes Jahr kommen neue Wintersportgeräte auf den Markt. Aber sind sie wirklich so neu oder einfach nur weiterentwickelt?



Früher war es klar, dass ein Skateboarder sein Board im Winter einfach in die Ecke stellte und auf den nächsten Sommer gewartet hat. Doch das war in der Vergangenheit so. Heute gibt es für die Wintersaison das sogenannte «Snowdeck». Wenn wir es mit dem Skateboard vergleichen, stellt man schnell fest, dass das «Snowdeck» dort, wo die zwei Achsen mit vier Rollen sind, ein Ski montiert hat und keine Bindung besitzt.



Ein weiteres Beispiel sieht man beim «Airboard». Wenn du genauer hinsiehst, ist es ein moderner Schlitten oder besser noch eine Art Luftmatratze oder Schlauchboot in Schlittenform. Das «Airboard» besteht aus Hightech-Kunststoff und kann extrem

schnell sein. Es wird mit Luft gefüllt und kann nach dem Boarden im Rucksack verstaut werden. Wie bei jedem Sport gib es auch beim «Airboarding» einen Weltrekord. Dieser liegt bei 140 km/h.

Wenn ihr euch ein Bild von einem «Snowbike» anseht, erinnert es euch bestimmt auch an ein Velo. Eigentlich ist es nichts anderes als ein Skibob und der Name «Snowbike» tönt einfach ein bisschen besser und moderner. Die Räder des Velos werden durch Skis ersetzt. Der Fahrer sitzt auf dem Sattel und trägt zwei Mini-Skis an den Füßen. Übrigens fanden bereits im Jahre 1951 die ersten Weltmeister-

schaften für Snowbikes statt. Vielleicht habt auch ihr im Keller alte Sportgeräte, die ihr zu trendigen Wintersportgeräten umbauen könntet? Aber nicht vergessen, bei all diesen trendigen Sportarten ist eines sehr, sehr wichtig: Schützt euren Körper und dabei insbesondere den Kopf!

D'où viennent les nouveaux sports tendance de l'hiver?

Chaque année nous nous étonnons des nouveaux sports tendance et de la mise sur le marché des nouveaux équipements qui les accompagnent. Cependant sont-ils vraiment si nouveaux ou bien ne sont-ils pas uniquement un perfectionnement d'équipements existant depuis des années?

Dans le temps il était clair qu'un Skateboarder mettait tout simplement sa planche de côté en hiver et ne la retouchait pas jusqu'à l'été suivant.



Mais c'était le passé. Aujourd'hui, le «Snowdeck» a fait son apparition pour la saison d'hiver. Si nous le comparons avec une planche à roulettes, on constate vite que le «Snowdeck» possède deux axes avec quatre rouleaux, alors qu'un ski n'en possède aucun.

Comme deuxième exemple prenons l'«Airboard». Si tu regardes plus exactement, il ressemble à une luge moderne, ou mieux encore à une espèce de matelas pneumatique où le canot pneumatique a une forme de luge. L'«Airboard» est composé de plastique high-tech qui lui permet de glisser à une très grande vitesse. Cet équipement est rempli d'air. Pour le transport, il est vidé et peut ainsi être aisément porté dans un sac à dos. Comme pour chaque nouveau sport, un record mondial peut être décerné, c'est le cas également pour l'«Airboarding»: ce record s'établit à 140 km/h.





Si vous observez une image de «Snowbike», elle vous rappellera certainement une bicyclette. En effet ce n'est rien d'autre qu'un skibob et le nom «Snowbike» sonne simplement mieux et plus moderne. Les roues de



la bicyclette sont remplacées par des skis. Le conducteur s'assied sur la selle et porte deux miniskis aux pieds. Pour l'histoire, en 1951, les premiers championnats du monde

pour «Snowbikes» avaient déjà eu lieu.

Peut-être que vous aussi possédez de vieux équipements de sport à la cave. Vous pourriez les transformer en équipement de sport d'hiver très tendance. Mais n'oubliez pas, pour tous ces sports tendance il y a une chose qui est très, mais alors très importante: Protégez votre corps et en particulier votre tête!



Da dove provengono le nuove tendenze per gli sport invernali?

Sempre e nuovamente ci stupiamo di fronte a nuove tendenze sportive e ogni anno arrivano sul mercato nuovi attrezzi per gli sport invernali. Ma questi articoli, sono veramente così nuovi, o sono stati solo ulteriormente sviluppati?

Tempo fa appariva logico che uno skateboarder in inverno ponesse in un angolo il proprio board in attesa dell'estate. Tuttavia fu così per il passato. Oggigiorno, per la stagione invernale, c'è il cosiddetto «snowdeck». Se ora ciò lo confrontiamo con lo skateboard, constatiamo subito che lo «snowdeck», laddove vi erano due assi con quattro ruote, è stato montato uno sci privo di attacchi.

Un altro esempio lo si rileva con l'«airboard». Se l'osservi bene, è una slitta moderna, oppure, meglio ancora, un genere di materasso riempito d'aria come anche un canotto nella forma di slitta. L'«Airboard» consiste in un prodotto di materia sintetica di alta tecnologia, può essere estremamente veloce e venir riempito d'aria per poi, a boarden avvenuto, sistemato nello zaino. Come per ogni sport, anche per l'«Airboarding» c'è un record mondiale e questo si situa a 140 km/h.

Quando vi si presenta un'immagine di uno «Snowbike», ciò certamente ricorda anche una bicyclette. Questo veramente non è altro che uno Skibob e il nome «Snowbike» suona un



pochino meglio e più moderno. Le ruote della bicyclette sono sostituite da sci. Il conducente siede su di una sella e calza due miniski ai piedi. Tra l'altro, già nel 1951, si tennero i primi campionati mondiali di snowbikes.

Forse anche voi in cantina avrete degli attrezzi sportivi così da poterli adattare alle nuove tendenze offerte dagli sport invernali? Ma non dimenticare che in tutte queste attività sportive di nuova tendenza una cosa è molto importante: proteggetevi il corpo e specialmente il capo!



LUNABA 10 - War das ein Fest!

Die Helfer in der Jugendecke hatten alle Hände voll zu tun. Bereits am Freitag waren 240 Schulkinder in der

noch Hunger hatte durfte sich den Magen noch mit Hotdog und Rivella füllen.

Am Samstag war das Foto-Shooting



Silvia Kälin begrüsst eine Schulklasse. Silvia Kälin salut une classe d'école. Silvia Kälin saluta una classe di scolari.

Ausstellung. Nach einem Rundgang durch die Sammlungen durften sich die Jugendlichen beim Unihockey-Spiel von Adelheid und beim Billardspiel vergnügen. Alle waren hell begeistert. Vor allem auch der Gummibärchen wegen. Wer dann

ein grosser Knaller. Dabei wurden Hüte aufgesetzt, Boas um den Hals gelegt und mit einer knalligen Sonnenbrille machten sie alle auf Diva. Dieses Foto wurde dann in die ganze Welt verschickt.



So ein Rundgang durch die Ausstellung macht hungrig! Une telle visite dans l'exposition en a affamé plus d'un! Una visita in giro per l'esposizione provoca fame!



Bitte lächeln! S'il vous plaît, souriez! Per favore sorridere!

Am Sonntag fand dann das grosse Palmarès für die jungen Aussteller statt. Jeder war gespannt was er gewonnen hat. Auf den Tischen standen viele feine Häppchen.

LUNABA 10 - Ça a été une fête!

Les aides du coin de la jeunesse n'avaient que deux mains pour tout faire. Déjà le vendredi, 240 enfants de différentes classes scolaires avaient visité l'exposition. Après un tour par les collections, les jeunes pouvaient s'amuser aux jeux, soit le unihockey (conçu par Adelheid) et le billard. Tous étaient super enthousiasmés. Par les jeux et... par les petites friandises. Ceux qui avaient encore faim ont profité de se remplir l'estomac avec de bons Hotdogs et du Rivella. Samedi le Foto-Shooting a fait grande sensation. Pour cela, des chapeaux étaient posés précautionneusement sur la tête, des boas étaient mis autour du cou et des lunettes de soleil éclatantes complétaient le déguisement afin de ressembler à une diva. Cette photo pouvait être envoyée ensuite dans le monde entier. Dimanche, place au grand palmarès pour les jeunes exposants. Tous étaient tendus à l'idée de savoir ce qu'ils ont gagné. De fins amuse-gueules complétaient ce palmarès.



LUNABA 10 E' stata una festa!

I collaboratori nel settore giovani sono stati impegnati a dismisura. Già venerdì, nell'esposizione si trovavano 240 scolari. Dopo un primo giro tra le collezioni i giovani poterono divertirsi con il gioco Unihockey di Adelheid e con il biliardo. Chi ancora provava appetito, a disposizione aveva Hotdog e Rivella.



*Roger Fink beim Abholen seines Preises.
Roger Fink reçoit son prix.
Roger Fink al ritiro del suo premio.*

Sabato, il Foto-Shooting è stato un grande schianto. Con ciò sono stati

La mia collezione

Finalmente ho raggiunto il mio traguardo!

Durante le vacanze estive relativamente assai mi sono impegnato per la mia collezione, ovviamente con la speranza di posizionarmi meglio che a Zurigo. Pure mi si ero augurato che ciò fosse bastato per l'oro, tuttavia non ero assolutamente sicuro. Sulla via verso l'esposizione ero molto teso, tanto che avrei preferito conoscere prima il risultato. Ora mi va di più la collezione che prima della sua rielaborazione. Sapevo inoltre che tutto non era perfetto e intravvisto cose che ancora non apparivano così bene. Tuttavia non sapevo come migliorare poiché ero nella condizione, o di essere senza materiale, o anche per mancanza di tempo per cercarlo ...

Quando seppi che la mia collezione «Fascinazione del traffico su rotaia» ottenne la medaglia d'oro, ovviamente mi sentii felicissimo e seppi veramente che l'intero lavoro (per il quale non nutro un così grande piacere...) non fu inutile e che il cambiamento è stato preso nella giusta direzione. È stato per me un peccato di non aver potuto partecipare domenica al Palmarès poiché ebbi una regata a Uster (sul Greifensee). Questo è stato già il secondo successo al fine settimana ... Domenica sera quando Adelheid mi portò il premio, un iPod Touch, provai solamente che felicità. Un simile fine settimana non lo vivrò così presto.

indossati berretti, scarpe al collo e occhiali da sole a grande effetto così tutti da apparire divi. Queste foto vennero poi spedite nel mondo intero. Nel giorno di domenica si tenne poi il grande Palmares per i giovani espositori. Ognuno era ansioso di sapere cosa avesse vinto. Sul tavolo si trovavano molti bocconcini prelibati.



Kontaktadressen

Adresses de contact

Contatto per il Ticino

Präsident, Président

Bruno Mathis, Stanserstrasse 28,
6373 Ennetbürgen
bruno.mathis@zimgroup.ch

Ausstellungen, Commissaire Expositions

Jean-Marc Seydoux, Les Ouches 5,
1627 Vaulruz
manuela.seydoux@bluewin.ch

PR-Material (ZACK, etc.) Matériel PR

JUKO, Postfach 146, 3432 Lützelflüh

Briefmarkenpott, Pot aux timbres

Frieda Märki, Mattenweg 1,
5314 Kleindöttingen
frmaerki@bluewin.ch

Redaktion ZACK, Rédaction ZACK

Frieda Märki, Mattenweg 1,
5314 Kleindöttingen
frmaerki@bluewin.ch

Contacts pour les Romands

Ronald Kurth, Rue Principale,
2612 Cormoret
derokurth@sunrise.ch

Persona di contatto per il Ticino,

Traduzioni

Natale Sacchi, Via Galbisio 75B,
6503 Bellinzona