



Jahresbericht Sektion Ju-Jitsu 2024/2025

Präsentiert an der JJCW GV vom 20. März 2025

Training

- **Montagstraining**

Alessandro Trecco übernahm wie im Jahr zuvor jeden dritten Montag das Training. Die restlichen Montagstrainings wurden vom jeweiligen Mittwochstrainer (inkl. Programm) abgedeckt. Am 4. November 2024 gab Alessandro sein letztes Training vor der zweiten Knieoperation und anschliessendem Rücktritt aus dem Ju-Jitsu (Details zur Verabschiedung siehe Aktivitäten). Ab Januar 2025 werden die Montagstrainings regulär vom jeweiligen Mittwochstrainer übernommen.

- **Mittwochstraining**

Das Mittwochstraining wurde abwechselungsweise von René Widtmann, Stefano Pescheta, Michael Brauchli, Yannik Primus und Sabrina Dejung geleitet. Atacan Gülay (4. Dan, Judo und Ju-Jitsu Club Frauenfeld und Judo Club Schaffhausen) fungierte als Springer bei Engpässen.

- **Spezialtrainings**

Sven Bisquolm konnte wiederum im Mai und November 2024 die traditionell eingeplanten Karate Trainings durchführen.

Niggi Baez leitete am 21. Oktober 2024 ein Gasttraining.

Am 16. Dezember 2024 fand erneut ein Spezialtraining mit Yannic Müller zum Thema historischer europäischer Schwertkampf statt (Details siehe Aktivitäten).

- **Teilnehmerzahlen**

Die Teilnehmerzahlen bewegten sich im 2024 zwischen 9 und 18 Jiukas. In den Sommermonaten Juni/Juli/August war ein leichter Rückgang mit 5 bis 12 Trainierenden zu verzeichnen. Im November hingegen wurde ein neuer Spitzenwert erreicht:

11.11.2024: Neuer Rekord bei Trainingsteilnehmern im Ju-Jitsu

Am Montag, 11.11. 2024, wurde ein neuer Höchstwert bei der Anzahl der Trainingsteilnehmer im Ju-Jitsu erzielt. Mit 25 Personen wurde der alte Rekord von 23 Teilnehmern vom Oktober 2022 nochmals übertroffen! Dieser aussergewöhnliche Peak zeigt, dass das Interesse an den Trainings momentan besonders hoch ist – ein sehr erfreuliches Zeichen.



Das Q1/2025 ist bisher erfolgreich gestartet und viele neue Weissgurte sind motiviert dabei.



Judo & Ju-Jitsu Club Winterthur

- **Training während Sommerferien**

Das Dojo war während der Sommerferien 2024 jeweils am Mittwoch für ein freies Training geöffnet. Im Gegensatz zu den letzten Jahren fanden sich kaum Trainingswillige ein.

- **Freitagstraining**

Das freie Training am Freitag wurde wieder, wenn möglich, für Fighting, Ne-Waza oder Prüfungsvorbereitungen genutzt.

- **Trainerteam**

Das seit Januar 2024 mit Yannik Primus und Michael Brauchli erweiterte Trainerteam funktioniert hervorragend. Alle 5 Trainer sind sehr motiviert und die Zusammenarbeit verläuft einwandfrei. Alessandro Trecco steht ab 2025 aufgrund seines Rücktritts im Sport nicht mehr als Trainer zur Verfügung.

- **J&S**

Im 2024 und 2025 wurde erneut auf eine Anmeldung der Trainings als J&S Kurse verzichtet, da zu wenig Teilnehmende mit den relevanten Jahrgängen vorhanden sind.

- **Aus-/Weiterbildungen der Trainer**

Die Aus- und Weiterbildung der Trainer ist nach wie vor ein zentrales Anliegen vom JJCW.

Michael Brauchli besuchte am 8.6.2024 in Cham den J+S Fortbildungskurs und aktivierte somit seine J+S Anerkennung wieder.

Yannik Primus absolvierte im September 2024 in Cham den J+S Grundkurs und erwarb sich erfolgreich seine J+S Anerkennung.

Stefano Pescheta und Sabrina Dejung besuchten am 15.2.2025 einen J+S Modulfortbildungskurs und verlängerten dadurch ihre J+S Anerkennung um weitere 2 Jahre.

26.10.2024: René's erster Einsatz als Danexperte Ju-Jitsu

Am Samstag, 26.10.2024, fanden in Stäfa die halbjährlichen Ju-Jitsu Danprüfungen statt. Zum ersten Mal war René Widtmann als Danexperte in Ausbildung dabei und durfte zusammen mit anderen Experten zahlreiche Prüfungen vom 1. bis zum 4. Dan abnehmen. Wir freuen uns daher sehr, bald einen offiziellen Ju-Jitsu Danexperten bei uns im JJCW zu haben!



- **Trainingsplan**

Der Trainingsplan für das Jahr 2024 und 2025 wurde wiederum von René Widtmann fachmännisch erstellt. Das Excelformular inkl. Makro erweist sich als sehr praktisch und wird so beibehalten. Ein Ausdruck des Plans liegt im Dojo auf.



Judo & Ju-Jitsu Club Winterthur

Prüfungswesen

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

Folgende Kyuprüfungen wurden absolviert:

27.4.2024: Erfolgreiche Kyuprüfungen im Ju-Jitsu

Am Samstag, 27.4.2024 fanden die halbjährlichen Kyuprüfungen im Ju-Jitsu statt. Patrick und Noé, Linus mit Uke Agi sowie Jeroen mit Uke Diederik haben erfolgreich ihre Prüfung zum nächsten Grad abgelegt. Herzlichen Glückwunsch an alle!





Judo & Ju-Jitsu Club Winterthur

29.4.2024: Neuer Grüngurt im Ju-Jitsu

Am Montag, 29.4.2024 demonstrierte Claudio mit Uke Ramon erfolgreich sein Prüfungsprogramm und konnte wohlverdient seinen neuen Grad in Empfang nehmen. Herzliche Gratulation!





Judo & Ju-Jitsu Club Winterthur

3.6.2024: Zwei weitere Grüngurte im Ju-Jitsu

Am Montag, 3.6.2024, legten Hanna und Agi ihre Prüfung zum 3.Kyu Ju-Jitsu ab. Beide haben mit Bravour bestanden und konnten so wohlverdient ihren neuen Grad in Empfang nehmen. Herzliche Gratulation!





Judo & Ju-Jitsu Club Winterthur

11.11.2024: Erfolgreiche Kyuprüfung im Ju-Jitsu

Am Montag, 11.11.2024, legte Therese mit Uke Hanna erfolgreich ihre Prüfung zum 5.Kyu Ju-Jitsu ab. Ganz herzliche Gratulation!



Geplante Kyuprüfungsdaten für das Jahr 2025

10. Mai und 1. November



Wettkampf Resultate

3.11.2024: Yannik Primus holt Gold am internationalen AJP BJJ-Turnier in Mailand

Yannik Primus bestritt am 3. November 2024 am internationalen AJP Brazilian Jiu Jitsu-Turnier in Mailand 3 Kämpfe -77kg im Gi. Nach einer Niederlage durch Punkte (0-11) siegte er bei den weiteren Kämpfen je durch Submission (Ude Gatame) und nach Punkten (11-0) und erlangte damit den ersten Podestplatz. Wir gratulieren herzlich zu dieser tollen Leistung!





Aktivitäten

25.5.2024: 10. Budoseminar 2024 Schaffhausen

Am Samstag 25. Mai 2024 fand im Dojo des Judo Club Schaffhausen das 10. Budoseminar statt und eine Delegation vom JJCW war höchst motiviert dabei. René Widtmann und Sven Bisquolm leiteten erneut Lektionen in den Disziplinen Ju-Jitsu und Karate. Der Anlass war ein voller Erfolg und findet sicher 2025 wieder statt.

10. BUDOSEMINAR 2024 SCHAFFHAUSEN

JUDO, JU-JITSU, KARATE, ARNIS

SAMSTAG, 25.05.2024, 9-16 UHR

DOJO JCS, SOMMERWIES, 8200
SCHAFFHAUSEN



Instruktoren

Alessandro Trecco	7. Dan Ju-Jitsu
Werner Schuler	5. Dan Judo
Atacan Gülay	4. Dan Ju-Jitsu
René Widtmann	4. Dan Ju-Jitsu
Sven Bisquolm	3. Dan Karate
Andrew-Bill Andes	Punong Lakan Arnis

Fragen an rene@widtmann.ch oder 076 399 63 98





Judo & Ju-Jitsu Club Winterthur

4.11.2024: Letztes offizielles Training von Alessandro Trecco im JJCW

Am Montag, den 4. November 2024, gab Alessandro Trecco (7. Dan Ju-Jitsu) sein offiziell letztes Training im JJCW. Bereits bei den Ju-Jitsu Danprüfungen in Stäfa am 26. Oktober hatte er seinen Rücktritt als Präsident der Dankkommission bekannt gegeben – nun folgte leider auch der Abschied als Trainer im JJCW. Das letzte Training war mit rund 25 Teilnehmern aus vier verschiedenen Vereinen hervorragend besucht, denn niemand wollte sich diese besondere Gelegenheit entgehen lassen.

In vier Gruppen, die sich nach ähnlichem Niveau orientierten, wurden zunächst vielseitige Aufwärmübungen durchgeführt. Im Anschluss standen klassische Abwehrtechniken auf dem Programm, die Alessandro aus seinem breiten Repertoire präsentierte und die dann in Zweier-Teams intensiv geübt wurden. Das abwechslungsreiche Training bot eine gelungene Mischung aus Technik, Dynamik und Präzision.

Nach dem Training fand eine kurze, herzliche Laudatio für Alessandro statt, in der sein jahrelanges Engagement und sein wertvoller Beitrag für das JJCW gewürdigt wurden. Als Dankeschön erhielt er eine Abschiedskarte sowie ein kleines Geschenk. Nach dem Gruppenfoto und einer erfrischenden Dusche eröffnete Alessandro den reichhaltigen Aperó, der in geselliger Runde zu einem würdigen Abschluss des Abends führte.

Wir danken Alessandro von Herzen für seine jahrelange, stets qualitativ hochwertige Trainingsarbeit, seine unermüdliche Unterstützung bei Kyu- und Danvorbereitungen sowie für die immer positive und motivierende Atmosphäre, die er in unseren Verein gebracht hat!





Judo & Ju-Jitsu Club Winterthur

18.11.2024: Auf die Nase zu fallen will gelernt sein!

Im November 2024 erhielt der JJCW eine besondere Anfrage: Ein sportlicher Herr, fast 70 Jahre alt, suchte nach einer Möglichkeit, gezielt das richtige Fallen und Abrollen zu lernen. Anlass waren schmerzhafte Stürze nach einer Fussoperation. Trotz regelmässiger Fitness- und Balancetrainings blieb die Angst vor weiteren Stürzen bestehen. Der Wunsch, sich sicherer zu fühlen, wuchs. René Widmann bot daraufhin eine individuelle Privatlektion an.

Nach einer theoretischen Einführung zur Sturzprävention und den häufigsten Unfallursachen standen praktische Fall- und Rolltechniken im Mittelpunkt. Geübt wurden das Abklopfen zur Energiedämpfung, die richtige Kopfhaltung und das entspannte Abrollen. Ziel war es, dem Teilnehmer mehr Sicherheit im Alltag zu geben, Ängste abzubauen und reflexartiges Verhalten zu trainieren, um Verletzungen zu verhindern. Wir hoffen, mit dem Training das richtige Rüstzeug mit auf den Weg gegeben zu haben und weiteren schmerzlichen Stürzen entgegenzuwirken.





Judo & Ju-Jitsu Club Winterthur

4.12.2024: Gasttraining mit Torsten Schwarz

Am Mittwoch, 4. Dezember 2024, fand erneut das traditionelle Gasttraining mit Torsten Schwarz (4.Dan Ju-Jitsu, Dipl. Ju-Jitsu Lehrer) statt. Dieses Mal stand der Umgang mit dem Stock im Mittelpunkt. Nach einem energiegeladenen Start mit Bodenrandori-Spielen und akrobatischen Kraftübungen in der Gruppe, ging es über zur Fallschule. Hier hatten die Teilnehmer die Möglichkeit, verschiedene Rollübungen mit dem Stock in der Hand auszuprobieren und ihre Fähigkeiten zu verfeinern.

Im Anschluss daran wurden effektive Abwehrtechniken gegen gezielte Angriffe mit dem Stock von oben und seitlich behandelt. Zum krönenden Abschluss gab es einen kurzen Einblick in die Stock-gegen-Stock-Situation sowie den gezielten Einsatz des Stocks zur Abwehr eines Handgelenkangriffs. Das vielseitige Stock-Training war sehr lehrreich und jeder konnte wertvolle Erkenntnisse mit nach Hause nehmen. Ein herzliches Dankeschön an Torsten für seine bereichernden Inputs und den Austausch!





Judo & Ju-Jitsu Club Winterthur

16.12.2024: Schwertkampftraining mit Yannic

Am Mittwoch, 16. Dezember 2024 kamen wir in den Genuss einer speziellen Trainingssession von Yannic, worin er uns in die Kunst des historischen Schwertkampfes (HEMA - Historical European Martial Arts) einführte. Nach einem kurzen theoretischen Einstieg gab es Aufwärmspiele mit dem Schwert. Danach wurden Grundtechniken im Umgang mit dem Schwert geübt. Dieselben Techniken wurden dann als Angriffe gegen einen Partner ausgeführt, welcher passende Abwehrtechniken dazu ausprobieren konnte. Obwohl HEMA von Mittelalterlichen Techniken und Begriffen wie Handarbeit, Krieg, Oberhau, nachreisen, Zwerch, ... geprägt ist, konnte Yannic viele Parallelen zu japanischen Kampfsportarten aufzeigen. Das Training hat allen Teilnehmern viel Spass gemacht. Vielen Dank an Yannic für die tolle Vorbereitung und das Abwechslungsreiche Training.



Winterthur, 16.02.2025

S. Dejung

Sabrina Dejung