

# REI *digital*

Online-Newsletter des JC Taiyoo Naters-Brig

Jahrgang 11 - Ausgabe 1 – September 2024



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

Website: [www.judoclub-natersbrig.ch](http://www.judoclub-natersbrig.ch)

---

## Auf ein Wort: Das Shomen

Das Shomen bezeichnet in Japan die Vorderseite eines Kampfkunst-Dojos. Traditionell liegt das Shomen dem Eingang gegenüber. Das Shomen kann der Ehrenplatz des Raumes sein und die Auflistung der Dojoregeln oder Regeln für das Training beherbergen. Es kann durch japanische Schriftzeichen, ein Bildnis grosser Meister oder, wie früher in Japan üblich, mit einer Urne mit der Asche der Gründer des Dojos geschmückt werden. Ab den 1920er-Jahren entstand in japanischen Dojos von Budo-Vereinen der Brauch, einen kleinen Hausaltar (Kamidana) im Shomen aufzustellen.

Rei, der japanische Dankes- und Höflichkeitsausdruck, verlangt, dass dem Shomen beim Betreten, wie einer Person zur Begrüssung, eine Verneigung entgegengebracht wird. Neben der Verneigung beim Betreten und Verlassen des Dojos kann auch zu Beginn einer jeden Trainingseinheit dem Shomen, noch vor dem Sensei, mit einer Verbeugung im Sitzen (Rei) Respekt und Höflichkeit gezollt werden. Beides wird auch Angrüssen genannt. Dieses Rei hat an sich keine religiöse Bedeutung. Es sind Gesten der Höflichkeit: „Danke, dass ich hier üben darf.“ Die besonders traditionell orientierten Regeln eines Dojos geben sogar vor, mit welchem Fuss man sich dem Ehrenplatz, Kamiza genannt, zuerst nähern muss oder in welche Richtung man sich drehen muss, wenn man sich diesem zu- oder von diesem abwendet.

In der heutigen Gesellschaft würde es manch einem gut tun, er wüsste über diese Traditionen Bescheid. Er würde die Welt weniger ich-bezogen sehen und mehr die Allgemeinheit im Auge haben. Auch würden mehr Toleranz und Achtung dem Gegenüber entgegengebracht. Anfeindungen, Streit, Neid, alles negative Attribute, wären nicht so weit verbreitet oder gar akzeptiert. Regeln können ein Leben einschränken, aber auch in gewisse Bahnen lenken und eine Hilfe sein. Ohne Regeln würde eine Gemeinschaft nicht funktionieren. Das Einhalten von Regeln erleichtert den Umgang mit den Mitmenschen. Ohne Regeln wäre dem Anarchismus Tür und Tor geöffnet. Es muss nicht, wie oben erwähnt, alles bis ins Detail geregelt werden. Aber es sollte eine Leitlinie erkennbar sein; so, wie wir es in unseren Trainings zu praktizieren versuchen. Das klappt nicht immer, aber wir sind immer bemüht, uns zu verbessern.



## Kommende Termine: Ende 2024 und Anfang 2025

### Walliser Judo-Einzelmeisterschaften:

Sonntag, **27. Oktober 2024** in **Monthey**

### Walliser Judo-Mannschaftsmeisterschaften (Schüler/innen) und **Kata**

**Open**: Samstag, **16. November 2024** in **Martinach**

Die traditionelle **Nikolaus-Feier** unseres Clubs findet am 2. Adventssonntag, also am **8. Dezember 2024**, statt.

Der **43. Ornavasso-Cup** findet am Sonntag, **23. März 2025**, in Naters, Turnhalle Klosi, statt; **Hallenaufbau** am Samstag, **22. März 2024**.

Merci fürs Vormerken der oben genannten Daten. Nähere Informationen zu diesen Anlässen folgen in bewährter Weise in den Trainings.



## Walliser Einzelmeisterschaft am 7. Oktober 2023 in St. Maurice

Mit Jael Sonnentrücker, Pietro Imboden, Leonie Lauber, Anna Klein, Mila Tscherrig (alle Schüler C), Leon Margelisch, Mikko Hüttner, Emil Klein (alle Schüler B), Emilia Imboden, Manuel Menath (Schüler A) sowie Matthias Lengen (Elite H und Masters H), Christiane Jungius (Masters D) und Marcel Suhartono (Masters H) haben 13 Judoka vom JC Taiyoo den Weg nach St. Maurice gefunden. Das Turnier war mit knapp 150 Judoka wieder gut besucht, wenn man bedenkt, dass lediglich Walliser Vereine an den Start gehen durften. Mit insgesamt 9 Medaillen bei der diesjährigen Walliser Einzelmeisterschaft konnte sich die Bilanz des JC Taiyoo wieder sehen lassen. Eine Walliser Meisterin stellt unser Club mit Christiane, die ihre Kategorie (Masters D) für sich entscheiden konnte. Den Titel des Vizemeisters konnten sich Jael (Doppelstart Schüler B und C, -33 kg), Leon (Schüler B, -45 kg), Emilia (Schülerinnen A, Leichtgewicht) und Matthias (Elite H, Leichtgewicht und Masters H) sichern, während sich Pietro (Schüler C, -26 kg) und Manuel M. (Schüler A, Schwergewicht) über eine Bronzemedaille freuen durften. Ein herzliches Dankeschön geht an alle Eltern, Grosseltern und Geschwister unserer Athleten, die zur Unterstützung mit nach St. Maurice gefahren sind.

*Marcel Suhartono*



*Natlicher Teilnehmende n den Walliser Einzelmeisterschaften 2023: Leon, Pietro, Manuel, Mikko, Leonie, Emilia, Jael, Mila, Emil, Lean und Anna (v.l.n.r. ) ...*



*... und Christiane (Mitte)*



## **Kata Kurs mit Maître Mikami am 5. November 2023 in Martinach**

Am 5. November 2023 war ein Kata Kurs in Martigny geplant, also fuhren wir am Morgen um 7:40 Uhr los, um diesen Kurs zu besuchen. Als wir ankamen, grüssten wir erst einmal an. Danach wärmten wir uns auf. Es waren nicht viele Judoka da. Nach dem Aufwärmen machten wir noch ein paar Falltechniken und anschliessend teilten wir uns in die Katas auf. Wir gingen in die Nage-No-Kata Gruppe. Am Anfang schauten wir uns den Seoi-Nage an und nachher noch die anderen 2 Würfe aus der 1. Gruppe der Nage-No-Kata. Als wir dieses dann genau angeschaut haben, bekamen wir die Zeit, diese zu trainieren. Nach etwa 10-15 Minuten Übungszeit gingen wir weiter zu der 2. Gruppe der Nage-No-Kata. Auch nach dieser genauen Betrachtung der Würfe bekamen wir Zeit zum Üben. Dasselbe machten wir dann noch mit der 3. Gruppe. Nach den drei Gruppen machten wir eine ca. 15 Minuten Pause. Daraufhin kam schon die erste Vorstellung. Später bekamen wir noch einmal Zeit zum Üben und hierauf kamen noch einmal Vorstellungen. Gegen Schluss schauten wir uns noch eine Vorstellung der Nage-No-Kata an. Anschliessend war der Kurs auch schon zum Schluss. Ich habe es sehr genossen, wieder einmal die Nage-No-Kata so intensiv anzuschauen und wirklich viel Zeit zu haben, diese zu Üben.

*Ajla Mzi*



## **Adventsanlass des JC Taiyoo am 17. Dezember 2023 in Naters**

Der inzwischen schon zur Tradition gehörende Adventsanlass wurde auch in diesem Jahr in Form eines Randori-Turniers ausgetragen. Unsere Judokas durften dabei in Gruppen gegeneinander antreten und Punkte sammeln, zum Beispiel für Würfe, Falltechniken, Drehtechniken, Festhaltetechniken oder Befreiungen und so den Eltern, Geschwistern und den weiteren Anwesenden zeigen, was sie im vergangenen Jahr gelernt haben. Nach Verkündigung der erreichten Punktzahl erhielten alle eine Medaille. Bei warmem Wein, Kuchen und Plätzchen liessen wird den Nachmittag ausklingen.

*Christiane Jungius*



*Adventsanlass 2023 in unserem Dojo*

## **Technischer Kurs mit Maître Mikami am 16. Dezember 2023 in Sitten**

Am 16.12.2023 fand ein Technischer Kurs in Sion statt. Wie immer stellten wir uns auf, und Maitre Mikami begrüßte uns. Erwin übernahm das Aufwärmen. Das Thema des heutigen Technischen Kurses waren die Basics zu repetieren, zu verstehen und zu üben. Am Anfang legte Maitre Mikami den Focus auf die Fussstellung bei Würfen. Er wies darauf hin, dass man nicht versuchen soll, das Gleichgewicht in Richtung der Spitzen des Dreieckes zu brechen, denn dies bringt nichts, weil der Gegner in diese Richtung zu stabil ist. Um uns dies zu demonstrieren, holte er seine Dreiecke heraus und legte diese auf den Boden zwischen die Füße des Ukes. Daraufhin stiess er den Uke in die Richtungen der zwei Spitzen der Dreiecke und der Uke blieb stehen. Als er ihn aber dann nicht in die Richtung der einen Spitze stiess, wurde er wackelig und fiel fast um. Als er uns dies demonstriert hatte, übten wir dies am Wurf Osoto-gari. Als wir dies dann einigermaßen beherrschten, zeigte er uns, was wir tun können, wenn der Uke hinten am Judogi fasst. Zu dieser Variante erklärte er uns, dass wir mit unserer Wange die Hand vom Uke einklemmen und dann den Wurf mehr seitlich machen sollen. Wir übten dies etwa 5-6 Minuten und danach gingen wir hinüber zum richtigen Fixieren des Uke. Das demonstrierte er uns mit zwei Holzteilen, die mit einem Stab zusammen festgemacht waren. Als er uns alles Wichtige erklärt hatte, vertieften wir dies mit dem Wurf Ippon-seoi-nage. Nachdem wir dies auch geübt und verstanden haben, übten wir noch Stand-Boden-Übergängen mit Ippon-seoi-nage. Nach dem theoretischen Teil machten wir als erstes Boden Randori und danach noch Stand Randori. Nach dem 3 Stand Randori war ich so müde, dass ich eine Pause brauchte. Als dann alle gedacht haben, dass wir nun eine Pause verdient hätten, übten wir noch Eingänge in Würfe, indem wir in zwei Reihen immer 10 Wiederholungen machten. Am Ende des Trainings war ich hundemüde, aber es lohnte sich. Ich konnte wieder sehr viel Neues lernen. Mir war z.B. nicht klar, wie viel Unterschied allein nur die Fussstellung macht. Dies erstaunte mich sehr. Das richtige Fixieren war mir schon klar, aber trotzdem war es gut wieder mal bewusst darauf zu achten, dies zu üben und zu festigen.

*Michèle Richter*



## **Kagami Biraki am 11. Januar 2024 im Dojo des JC Taiyoo in Naters**

Kagami Biraki ist eine japanische Zeremonie, die traditionell am 11. Januar oder am zweiten Samstag oder Sonntag im neuen Jahr stattfindet. Kagami bedeutet Spiegel, Biraki heißt öffnen. Der Jahreswechsel markiert in der japanischen Kultur das Ende des alten und den Beginn eines neuen Lebensabschnitts. Er wird vorbereitet durch gründliche Reinigung des Hauses und auch des Dojos – im physischen wie im spirituellen Sinn. Am Neujahrstag beginnt Shugyo, eine 11 Tage währende Zeit der spirituellen Erneuerung. Alle Spiegel werden aufgehängt, da Äusserlichkeiten keine Rolle spielen sollen. Es wird keinerlei Wert auf hübsches Aussehen gelegt. Das kann so weit gehen, dass auf Körperpflege und Wechsel der Kleidung vollständig verzichtet wird. Am 11. Januar zu Kagami Biraki kehrt man zurück zur Normalität. Der Körper wird gereinigt, die Spiegel werden wieder geöffnet. Damit soll symbolisch auch ein erneuertes Selbst zum Vorschein kommen. Der Walliser Judoverband beginnt jedes neue Jahr auch mit einem Kagami Biraki, jedes Jahr in einem Dojo eines Mitgliedes. Dieses Jahr wurde uns die Ehre erteilt, dieses in unserem Dojo durchzuführen.

Eingeladen waren alle Vorstandsmitglieder der Vereine und alle Dan-Träger. Zahlreiche Gäste aus allen Clubs des Wallis kamen in unser Dojo, einige zum ersten Mal. Zu Beginn wurden diverse Judoka für ihre Leistungen geehrt. Auch Christiane wurde für Ihre Arbeit am Computersystem für die Walliser Meisterschaft geehrt. Im Anschluss konnten wir bei einem tollen, von Marcel organisiertem Japanischen Essen, mit unseren Judofreunden aus den anderen Walliser Clubs über Gott und die Welt diskutieren. Es war ein gelungener Anlass und wir konnten unseren Club bei den anderen Mitgliedern des Walliser Judoverbandes repräsentieren.

*Erwin Sarny*



*Vielfältige Speisen wurden im Rahmen der Kagami Biraki in unserem Dojo serviert*



### **J+S Adaptives Judo am 16. März 2024 in La Chaux-de-Fonds**

Als Jugend und Sport-Trainer sind wir verpflichtet, alle zwei Jahre eine Fortbildung zu besuchen. Diese werden zu diversen judospezifischen wie auch sportübergreifenden Themen angeboten, darunter der Kurs *Adaptives Judo*, den ich im März diesen Jahres in La Chaux-de-Fonds besuchte. Anstoss hatte eine Anfrage von *MitMänsch Oberwallis* gegeben, die mit zwei Gruppen von Jugendlichen gerne den Judosport kennenlernen wollten.

Schwerpunktthema des Kurses war, die Rahmenbedingungen, Möglichkeiten und erforderliche Anpassungen an den Judosport zu vermitteln, so dass auch behinderte Menschen diesen ausüben können. Im ersten Kursteil wurden die diversen Formen insbesondere von geistigen Behinderungen besprochen. Dabei wurde Wert auf die notwendigen Adaptionen des Sports im technischen Bereich aufgezeigt und auch, wo bzw. wie und in welchem Umfang Gürtelprüfungen bis hin zum Schwarzgurt sowie Wettkämpfe geplant, organisiert und durchgeführt werden können. Im zweiten Kursteil konnten wir dann mit einer Gruppe von behinderten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, die vor Ort regelmässig trainieren, ein Training durchführen und das Gelernte anwenden. Die Teilnehmer waren ausserordentlich motiviert und dankbar, das Arbeitsklima in diesem Umfeld sehr angenehm. Die weite Fahrt hatte sich unbedingt gelohnt!

Im Mai führte ich dann für die beiden Gruppen von *MitMensch Oberwallis* je ein Training durch. Die Teilnehmer unterschieden sich dabei in der Art der geistigen Beeinträchtigung und entsprechend unterschiedlich war auch die Bereitschaft, die angebotenen Übungen auszuprobieren. Insgesamt war es für mich eine bereichernde Erfahrung.

*Christiane Jungius*



*Teilnehmende des Kurses Adaptives Judo im März 2024*



## **42. Ornavasso Cup am 17. März 2024 in Naters**

Am 17. März 2024 haben knapp 150 Judoka den Weg in die Klosi Turnhalle von Naters gefunden, um am 42. Ornavasso Cup um Medaillen zu kämpfen. Mit Fatoumata, Clarissa, Timo, Elisa, Elia, Pietro, Leonie, Reyhana, Lynn, Jael, Mikko, Manuel I., Manuel M., Leon und Michèle haben sich 15 Judoka aus Naters der Herausforderung gestellt. Auch in diesem Jahr wurde der Ornavasso Cup Dank des teilnehmenden italienischen Clubs aus Segrate bei Mailand wieder ein internationales Turnier. Nach dem letztjährigen 2. Platz in der Mannschaftswertung haben wir uns bei einer starken Konkurrenz einen beachtlichen 5. Platz erkämpft. Der Sieg ging wie im letzten Jahr an den Unterwalliser Verein EJ Collombey-Muraz. Das Podest komplettierten Judo Club Stade Lausanne und ASD Segrate. Überschattet wurde das Turnier leider durch eine Verletzung eines Judoka aus Collombey. Glücklicherweise konnte später im Spital Entwarnung gegeben werden, so dass unser Sportsfreund noch am gleichen Tag wieder nach Hause entlassen werden konnte. An dieser Stelle gilt unser Dank Doris Menath sowie den Samaritern, die als Ersthelfer zur Stelle waren. Ein herzliches Dankeschön geht auch an die vielen Helfer und Sponsoren, ohne die eine reibungslose Organisation eines Turniers niemals möglich gewesen wäre.



Die Podestplätze unserer Judoka am Ornavasso Cup 2024:

Schüler/Schülerinnen D, -22 kg, 3. Rang: Timo Imoberdorf  
Schüler/Schülerinnen D, -26 kg, 2. Rang: Elisa Jungbluth  
Schüler/Schülerinnen C, -24 kg, 2. Rang: Elia Imoberdorf  
Schüler/Schülerinnen C, -28 kg, 2. Rang: Pietro Imboden  
Schülerinnen B, -36 kg, 1. Rang: Jael Sonnentrücker  
Schüler A, -45 kg, 3. Rang: Leon Margelisch  
Schüler A, -55 kg, 2. Rang: Manuel Imhof

*Marcel Suhartono*



**Technischer Kurs am 27. April 2024 in Martinach - Impressionen**



## Caroline Richter - Unsere neue Aktuarin

Mein Name ist Caroline Richter-Burgener, bin 47 Jahre alt und komme aus Fiesch. Ich bin zwar kein aktiver Judoka, aber habe Judo schon seit meiner Kindheit im Herzen. Als Schüler habe ich im Berner-Lager in Fiesch einst Judo gewählt, weil mich das interessierte. Es hat mir sofort den Ärmel eingezogen und für die anderen Jahre wusste ich genau, welche Sportart ich wieder wählen würde. Da meine Schwester damals im Feriendorf gearbeitet hat, wusste ich auch immer, wann Maître Mikami da war. So musste man auch nicht lange überlegen, wo ich in der Zeit in meiner Freizeit war. Stundenlang konnte ich dort im Training zusehen.



Vor gut 25 Jahren begann ich dann selbst, aktiv Judo zu machen. Lotfi Wenger kam zu mir und fragte mich, ob ich nicht Lust hätte, mit ihm und Heinz Schmid hier in Fiesch Judo für Kinder und Jugendliche anzubieten. Ich war natürlich sofort Feuer und Flamme. So war ich Hilfstrainer und konnte zeitgleich auch selber Judo lernen. Das «Judofieber» hat mich total gepackt! Als dann vor ca. 20 Jahren zu unserer ältesten Tochter schwanger war und Lotfi einen Unfall hatte, beschlossen wir, mit dem Judo hier in Fiesch aufzuhören. Gut 10-12 Jahre später fand dann unsere Jüngste meinen Judogi im Schrank – daneben einen Baby-Judogi – welchen ich damals zur Geburt von unserer Ältesten bekommen habe. Ich habe ihr die Sportart im Internet gezeigt und schon bald war klar, dass Michèle die gleiche Begeisterung für Judo hat wie ich damals und seither trainiert sie regelmässig hier im Dojo und ich bin Taxi Mama und geniesse das ein oder andere Mal, einfach dazusitzen und zuzusehen. Sicher fragt ihr euch, warum ich selbst nicht wieder angefangen habe. Ganz einfach: Das Aufwärmtraining von Erwin macht mich schon nur vom Zusehen kaputt und zweitens würde ich mir jetzt glaub jeden Knochen brechen, da man nach so langer Zeit ganz sicher nicht mehr «geschmeidig» fällt.

Seit der letzten GV bin ich nun im Vorstand des Taiyoo Naters-Brig als Aktuar tätig.

*Caroline Richter*

## **Kata-Lager vom 9. bis 12. Mai 2024 in Fiesch**

An Auffahrt, 9. Mai 2024 trafen wir, das waren Christiane, Michel, Marcel, Manuel, Leon und ich, am Nachmittag in Fiesch ein, um wieder am Katalager von Maître Mikami teilzunehmen. Die vier Tage waren so gegliedert, dass vier Kataeinheiten (je eine am Morgen und eine am Nachmittag) besucht werden konnten. Ausserdem konnten alle Teilnehmer nach dem Abendessen frei üben. Diese Übungseinheit wurde zwar nicht geleitet, doch standen alle Katalehrer auf Anfrage zur Verfügung. Es war bereits meine dritte Teilnahme und wie immer war das Lager sehr gut besucht. Aus der ganzen Schweiz und auch aus dem Ausland sind Teilnehmer angereist. Alle ausser wir übernachteten im Sportzentrum in Fiesch. Da für uns die Heimreise sehr kurz war, entschieden wir, jeweils am Abend nach Hause zu gehen.

Das Lager wurde von vielen hochdekorierten Kata-Lehrern geleitet. Die Teilnehmer konnten zu jeder offiziellen Kata einen Lehrgang besuchen. Gewünscht war, dass jeder 2 verschiedene Katas besucht. Dies war aber kein Obligatorium. So entschieden sich Manuel, Leon und Michel, nur an der Nage-no-Kata teilzunehmen. Christiane und ich entschieden uns für die Juno-Kata und die Katame-no-Kata. Marcel nahm neben der Nage-no-Kata auch am Kurs für die Katame-no-Kata teil. Die Lektionen waren sehr lehrreich und wir konnten alle Techniken im Detail ausprobieren und verbessern.

Dieses Jahr wurde zum ersten Mal auch mit Video gearbeitet. So konnten alle, die wollten, ihre Katas filmen lassen und Maître Mikami erläuterte am Bildschirm den Teilnehmern die Verbesserungsmöglichkeiten. So konnten alle bestmöglich profitieren. Am Sonntagmorgen fand das traditionelle Kata-Turnier statt. Alle Teilnehmer hatten dann die Gelegenheit, ihre Katas in Form eines Wettkampfes den Experten vorzuführen. Die Katas wurden bewertet und eine Rangliste erstellt. Michel und Marcel erreichten bei der Nage-no-Kata über die ersten drei Gruppen den zweiten Rang, Manuel und Leon, ebenfalls für die Kata über die ersten drei Gruppen, aber bei den Jugendlichen, den sechsten Rang und Christiane und ich für die Juno-Kata den vierten Rang. Die Platzierungen waren aber nicht wirklich wichtig, viel wichtiger war der Fortschritt, den alle erzielt hatten und die Freude an der Kata.

Wir hoffen, auch nächstes Jahr wieder mit zahlreichen Teilnehmern aus unserem Club am Kata-Lager in Fiesch teilnehmen zu können. Es findet immer über Auffahrt statt.

*Erwin Sarny*



*Impressionen vom Kata-Kurs 2024 in Fiesch*



## Anfängerturnier am 16. Juni 2024 beim Judoclub Sion

Auch in diesem hat der Judoclub Sion alle Walliser Vereine zum traditionellen Anfängerturnier eingeladen, und wir vom JC Taiyoo sind der Einladung gerne gefolgt. Sieben Judoka aus Naters waren am 16. Juni 2024 mit am Start. Anders als bei offiziellen Turnieren wurden hier bei der Anmeldung bereits das aktuelle Gewicht angegeben. Zusammen mit weiteren Informationen wie Jahrgang, Gurtfarbe und Wettkampferfahrung konnte das Organisationsteam im Vorfeld die Kategorien mit ähnlich starken Gegnern zusammenstellen. Mit fast 80 Judoka war das Anfängerturnier auch in diesem Jahr sehr gut besucht. Für manche Judoka war es ihr erstes Turnier, während manche bereits einige Wettkämpfe bestritten haben. Aber für alle ging es darum die im Training gelernten Techniken anzuwenden und sich mit Judoka aus anderen Vereinen zu messen. Insgesamt kann sich unsere Bilanz mit einem 1. Platz (Lean), drei 3. Plätzen (Lucy, Charlotte, Fatoumata) und drei 5. Plätzen (Lynn, Alexander, Timo) blicken lassen.

*Marcel Suhartono*



## Kyu-Gurtprüfungen in der Saison 2023/24

Verteilt über das letzte Schuljahr 2023/24 haben bei uns im Dojo die Prüfungen zum halbgelben bis zum Grüngurt stattgefunden. Alle Prüflinge haben die Grundvoraussetzung erfüllt: regelmässiges Training, Kenntnisse der Dojoregeln und die Teilnahme an einem Wettkampf (ab Gelbgurt) bzw. einem Kurs des SJV. Das jeweilige Prüfungsprogramm gibt es auf unserer Vereinshomepage als Download. Die Trainer und die TK gratulieren folgenden Judoka zu ihrer bestandenen Prüfung:

### Halbgelb:

Anna Klein  
Charlotte Beutel  
Alexander Beutel  
Fatoumata Baldé  
Elisa Jungbluth  
Eija Silva Ceraceina  
Timo Imboden  
Marvin Lauber  
Vincent Topple  
Santiago Schmid  
Clarissa Stelitono

### Gelb:

Emilia Imboden  
Emil Klein

### Halborange:

Mikko Hüttner  
Jael Sonnentrücker  
Leander Fux

### Orange:

Manuel Menath  
Manuel Imhof

### Halbgrün:

Leon Margelisch

### Grün:

Michèle Richter  
Ajla Mzi

*Marcel Suhartono*

## Nachwuchs- Judocamp in Fiesch in der ersten Aprilwoche 2024

Der SJV organisiert die Förderung des Nachwuchses für die Jüngeren Judoka über kantonal betreute Strukturen, im Wallis ist dies das Team Valais. Einmal jährlich können sich interessierte Judoka bewerben und einen an einem Eignungstest teilnehmen. Aus unserem Club wurde im Dezember 2023 Jael Sonnentrücker selektioniert und in das Team Valais aufgenommen. Das Team Valais führt kantonale Trainings durch, nimmt national und international an Turnieren teil und betreut die Kinder an ausgewählten nationalen Anlässen und Trainingscamps. An den kantonalen Trainings dürfen auch nicht selektionierte Judoka teilnehmen – bei Interesse geben die Trainer gerne Auskunft. Wir gratulieren Jael herzlich und wünschen ihr viel Spass und Erfolg!

*Christiane Jungius*



*Judocamp in Fiesch im April 2024*



*Mit dabei Jael vom JC Taiyoo*

## **SAMBO: Die Philosophie der Flexibilität und der Selbstverteidigung**

SAMBO ist eine Kampfsportart, die für ihre Vielseitigkeit und Effektivität bekannt ist. Der Name SAMBO wurde in der Sowjetunion kreiert und steht für „**SAM**ozaschita **Bez Oruzhiya**“, was auf Deutsch „Selbstverteidigung ohne Waffen“ bedeutet. Die Entwicklung von SAMBO begann in den 1920er Jahren und wurde von den sowjetischen Militärs gefördert. Das Ziel war es, eine hybride Kampfkunst zu schaffen, die verschiedene Kampftechniken vereint und für das Militär sowie für die Zivilbevölkerung nützlich ist. SAMBO kombiniert Elemente aus verschiedenen traditionellen und modernen Kampfstilen wie Judo, Jiu-Jitsu, Ringen und traditionellen slawischen und kaukasischen Kampfmethoden.

Eine der wichtigsten Grundlagen von SAMBO ist Judo. Der Gründer des modernen Judo, Jigoro Kano, entwickelte diese Disziplin mit einem Fokus auf Effizienz und Kontrolle. Gleiches Bestreben hatten die Gründer des SAMBO, Viktor Spiridonov und Vasili Oschepkov. Oschepkov studierte Judo direkt unter Jigoro Kano, und brachte seine Kenntnisse in die Sowjetunion zurück. Mit vereinten Kräften und Kenntnissen modifizieren die beiden Gründer die Judotechniken weiter, um die Effizienz und die Effektivität des neuen Kampfstils zu steigern. Im Gegensatz zu Judo, das sich mehr auf Würfe konzentriert, wurde die Technikpalette des SAMBO durch den Einfluss von ebenfalls aus Japan stammenden Jiu-Jitsu durch eine effektive Verteidigung am Boden und die Hebeltechniken an Armen, Füßen und Beinen ergänzt. Schwingen und Freistilringen, Boxen, SAVate und viele anderen europäischen Kampfsportarten dienten zur weiteren Inspiration von Modifizierungen und Verbesserungen des SAMBO und machten SAMBO zu einer Kampfkunst mit einem unverwechselbaren Stil, der sowohl auf dem Boden als auch im Stand effektiv ist.

SAMBO hat sich seit seiner Entstehung stark weiterentwickelt und ist heute ein fester Bestandteil der internationalen Kampfsportszene. Es wird weltweit praktiziert und hat zahlreiche Anhänger, insbesondere in Russland und den ehemaligen Sowjetstaaten. Der Sport ist auch in die Strukturen der Mixed Martial Arts (MMA) eingeflossen, wo Kämpfer mit einem SAMBO-Hintergrund häufig erfolgreich sind. SAMBO entwickelte sich in zwei Hauptrichtungen: Sport-SAMBO und Combat-SAMBO. Sport-SAMBO ähnelt dem Judo und dem Ringen und konzentriert sich auf Würfe, Hebel und Haltegriffe. Combat-SAMBO hingegen ist eine militärische Variante, die Schläge, Tritte und sogar den Einsatz von Waffen umfasst. Trotz seiner militärischen Ursprünge hat sich SAMBO zu einem vielseitigen und effektiven und modernen Kampfsport entwickelt, der sowohl für den Wettkampf als auch für die Selbstverteidigung geeignet ist. Die Philosophie von SAMBO, die das Bestreben nach Modifizierung, täglicher Verbesserung, eigener Disziplinierung und gegenseitiger Unterstützung und Offenheit gegenüber Neuem umfasst, hatte ebenfalls einen entscheidenden Beitrag zur Entwicklung dieser Sportart. Die Mischung aus traditionellen und modernen Techniken macht SAMBO zu einer einzigartigen Disziplin, die ihre Wurzeln in verschiedenen Kampfkünsten auf der ganzen Welt hat, aber dennoch eine eigenständige und hochspezialisierte Kampfkunst darstellt.

SAMBO ist mehr als nur ein Sport – es ist eine Philosophie des Überlebens und der Anpassungsfähigkeit, die auf den Lehren vieler unterschiedlichen Kulturen basiert und durch Geschichte und Traditionen vieler Völkergruppen geprägt wurde.

*Dmitri Malcev*



Dmitri Malcev

*Trainer Sambo*

*seit März 2024 im Vorstand des JC Taiyoo  
in der Funktion des Vizepräsidenten*

Feedbacks von SAMBO-Trainingsteilnehmenden:

Joel (nach dem Probetraining): Ich fand die Aufnahme ins Training sehr herzlich und die gezeigten Techniken waren bereits im ersten Training ganz toll. Ich schätze bereits, dass die Inhalte gut erklärt werden und die Trainerbereitschaft da ist, auf Fragen einzugehen und sehr gründlich zu erklären. Meine Erwartungen: Wegen der Vorbereitung für Wettkämpfe im MMA auch Techniken und Inhalte vom Combat Sambo, vor allem Bodenkampf mit Schlägen (Ground and Pound).

Petar (2 Jahre im Training: Sambo ist für mich DIE Kampfkunst, da praktisch alle Aspekte eines Kampfes vorhanden sind. Sambo ist der Linie der ständigen Verbesserung treu geblieben und das schätze ich sehr. Das Training ist anspruchsvoll und deckt Mobilität, Koordination und natürlich Technik ab. Alles Sachen, welche die Fitness verbessern und auch im Alltag zu gebrauchen sind. Was will man mehr :)

Filip (2 Jahre im Training): Sambo ist für mich die höchste Form der Kampfkunst. Da es im Sambo vergleichsweise eher wenig Limitationen hat, kann man sein volles Potential ausschöpfen. Im Kampf wird man nicht eingeschränkt. Man kann Schläge, Tritte, Wurftechniken und Hebeltechniken anwenden, um den Kampf für sich zu entscheiden. Daher finde ich, dass Sambo eine "reine" Form des Kämpfens repräsentiert. Dies merkt man auch im Training. Durch diese Vielfalt an Techniken, lerne ich in jedem Training etwas neues und halte dabei meinen ganzen Körper fit. Ausserdem hat Sambo, wie fast jede Kampfsportart, einen sehr positiven Einfluss auf die Psyche. Man wird selbstbewusster und man lernt, wie man in Stresssituationen Ruhe bewahren kann. Aus diesen Gründen kann ich das Sambo-Training jedem empfehlen."



**Dojo-Dach-Sanierung am 21. September 2024 abgeschlossen -  
Impressionen**





## Dank an unsere Sponsoren

Wir danken an dieser Stelle jenen Firmen und Privatpersonen, die unseren Judoclub im laufenden Jahr 2024 durch Geld- oder durch Sachmittel unterstützt haben, und die auf diese Weise einen wichtigen Beitrag für unsere Arbeit und für ein vielfältiges Sport- und Freizeitangebot im Oberwallis leisten:

- Raiffeisen Belalp-Simplon, Naters
- Blumenhaus Philibert Zurbriggen AG, Naters
- Truffer Woodwork GmbH, Brig
- PVactive GmH, Steg
- Kuvertdruck Zurwerra AG, Naters
- Fenster Fux, Glis
- Elektro Wyden
- Bodentraum Schwesternmann AG, Gamsen
- Central Apotheke, Naters
- Channa, Brig
- Bestattungsdienste Lambrigger, Naters
- Rest. Pöschli, Naters
- B. Weissen Bestattungsdienste AG, Raron
- Raumart
- Zen-Ruffinen AG, Naters
- Garage Heinen, Gregniols
- K. Wyssen, Brig
- Apotheke Guntern, Brig
- Garage St. Christophe Subaru, Naters
- Holzer Motos AG, Brig-Glis
- Kamintech AG, Visp
- Sascha Partel, Bitsch

### IMPRESSUM:

REI *digital* wird herausgegeben im Auftrag des Vorstands des JC Taiyoo Naters-Brig.

Redaktionelle Bearbeitung, Satz und Layout: Rhone Management GmbH, Termen

Die Verantwortung für namentlich gekennzeichnete Artikel / Beiträge tragen die Autoren. Abbildungen wurden, soweit nicht anders angegeben, von Clubmitgliedern zur Verfügung gestellt.

✉ JC Taiyoo Naters-Brig  
c/o Erwin Sarny  
Mehlbaum  
3904 Naters

📧 [rei-digital@judoclub-natersbrig.ch](mailto:rei-digital@judoclub-natersbrig.ch)