



# Zürcher Judo und Ju-Jitsu Verband

U15 Kader: <http://www.zjv.ch/kantonalkader>

Leitung:

David Sigos, [david@sigos.ch](mailto:david@sigos.ch)

Werner Schuler, [w.s1@bluewin.ch](mailto:w.s1@bluewin.ch)

Norbert Vetterli, [norbert@vetterli.name](mailto:norbert@vetterli.name)



Uster, 16.09.2018

## Qualifikationstag für ZJV U15 Kader 2019

Liebe/r Nachwuchs Judoka, Liebe Club Trainer und Coaches, Liebe Club-Verantwortliche

**Am Samstag, 26. Januar 2019, findet der Qualifikationstag für das ZJV U15 Kader statt.**

- Gehörst du zu den Jahrgängen der U11, U13 oder U15 (2009, 2008, 2007, 2006, 2005\*)?
- Hast mindestens den Gelb-Gurt?
- Möchtest du zusammen mit anderen motivierten Judokas in deinem Alter trainieren und besser werden?
- Hast du Freude am ursprünglichen Gedanken des Judo – sich im freundschaftlichen Wettkampf zu messen?
- Willst du später vielleicht den Anschluss für das SJV U18 Sichtung- oder Nationalkader besser finden?

Falls du viele dieser Fragen mit JA beantworten kannst, melde dich via deinem Club-Trainer für den Qualifikationstag des ZJV U15 Kaders an.

Falls du in deinem Club keinen Ansprechpartner hast, wende dich direkt an:

**Auskünfte und Rückfragen an:** Norbert Vetterli, ZJV U15 Kader Support ([norbert@vetterli.name](mailto:norbert@vetterli.name)).

→ **Anmeldeschluss: Sonntag, 13. Januar 2019 (danach ist keine Anmeldung mehr möglich!)**

**Wann:** Samstag, 26. Januar 2019

**Zeit:** 12.00 bis ca. 17.00 Uhr

**Ort:** Judo Club Uster, Plan siehe [www.judo-club-uster.ch](http://www.judo-club-uster.ch)

### Achtung, wichtige Hinweise:

- Die Teilnahme im ZJV U15 Kader 2019 kann ausschliesslich über diesen Qualifikationstag erfolgen.
- Wer an eine Sportschule will und dazu die Swiss Olympic Card braucht, kann diese nur im Rahmen der Mitgliedschaft in einem offiziellen Kantonalkader des Schw. Judoverbandes (SJV) erlangen.
- Die Mitgliedschaft im ZJV und SJV ist obligatorisch (SJV Lizenz-Nummer 2019 muss vorgewiesen werden)

Über den Verbleib im ZJV U15 Kader und die Kadereinteilung entscheiden von Training zu Training die Einsatzbereitschaft sowie die technischen und körperlichen Fortschritte. Bereits in diesem Altersbereich soll durch eine gezielte Förderung die Basis für das SJV U18 Kader gewährleistet werden.

Wir werden im Jahr 2019 nebst den Trainingstagen in der Region Zürich auch diverse Wettkämpfe einplanen, wobei ihr an den Turnieren unter der Obhut eurer Vereinstrainer steht (siehe Terminplan).

### Die Teilnahme an den Kader-Anlässen ist für die qualifizierten Kids obligatorisch.

Die regelmässige Teilnahme ist eine zwingende Voraussetzung für die Kaderngliedschaft. Deshalb gilt:

- |  |  |
|--|--|
| • 1 x <u>entschuldigt</u> fehlen = <u>1 Absenzenpunkt</u>    | • bei total <u>5 oder mehr</u> Absenzenpunkten |
| • 1 x <u>unentschuldigt</u> fehlen = <u>3 Absenzenpunkte</u> | = <b>Ausschluss</b>                            |

In der Beilage findet ihr sämtliche Unterlagen zum ZJV U15 Kader und dem übergeordneten SJV U15 Konzept.

Für allfällige Fragen steht euch Norbert Vetterli gerne zur Verfügung (ideal per Mail: [norbert@vetterli.name](mailto:norbert@vetterli.name)), oder siehe unter <https://sjv.ch/leistungssport/judo/dokumente-agenden> (siehe Konzept Kantonalkader).

Mit herzlichen & sportlichen Grüssen vom Trainerteam ZJV U15 Kader:

Werner Schuler (Leiter & Trainer), David Sigos (Vorstand ZJV/Ressortleiter Judo & Trainer), Norbert Vetterli (Trainer & Support)  
Beat Hintermüller, Christian Bischof, Christoph Schlittler, Guillermo Figueroa, Kathrin Frey, Kathrin Kraus, Martin Anderhalden, Nicole Fuhrer, Pascal Chuard, René Bersnak, Sandra Schäfer

\*: Auch Kids mit Jahrgang 2005, die bereits vollständig in einem RLZ integriert sind oder auf nationaler Stufe im SJV U18 Kader sind, sollten ebenfalls im Kantonalkader teilnehmen. Falls Unklarheiten bestehen bitte bei Norbert Vetterli zurückfragen.  
Kids mit Jahrgang 2004 UND Gewicht < ca. 45kg können als Gäste teilnehmen. Bitte vorher unbedingt bei Norbert Vetterli zurückfragen.



# Zürcher Judo und Ju-Jitsu Verband

U15 Kader: <http://www.zjv.ch/kantonalkader>

Leitung:

David Sigos, [david@sigos.ch](mailto:david@sigos.ch)

Werner Schuler, [w.s1@bluewin.ch](mailto:w.s1@bluewin.ch)

Norbert Vetterli, [norbert@vetterli.name](mailto:norbert@vetterli.name)



Uster, 16.09.2018

## Ablauf Qualifikationstag für ZJV U15 Kader

- Block 1: Wettkämpfe, 4er Gruppen im gleichen Gewicht, jeder gegen jeden
- Block 2: Training

11.45 bis 12.00	rechtzeitiges Eintreffen aller Teilnehmer/innen
12.00 - 12.15	Registrierung, Lizenzkontrolle SJV Pass, Judo-Gi Bezeichnung, Umziehen, Wiegen
12.15 - ca.12.45	gemeinsames Angrüssen, erste Informationen zum Ablauf, gemeinsames Aufwärmen
ca. 12.45 – ca. 14.15	Wettkämpfe
ca. 14.15 – 15.45	Training
15.45 – 16.00	gemeinsames Abgrüssen, Schlussinformationen, Fragen & Antworten, Verabschiedung
spätestens 16.15	Ende des Qualifikationstages

## Informationen zur Beurteilung der Qualifikation / Aufnahme:

- Die Mitglieder des ZJV U15 Kaders müssen sich jährlich neu qualifizieren.
- Die Qualifikation findet im Januar des entsprechenden Jahres statt und steht allen Mitgliedern der ZJV-Mitglieder-Vereine/Schulen offen. Die Teilnehmer-Jahrgänge und Mindestgradierung sind die einzigen Einschränkungen.
- Die Qualifikation erfolgt anhand der Praxisteile:
  - Wettkämpfe in kleinen Pool-Gruppen (4 oder 5 Kinder), Jeder gegen Jeden
  - Judo Training mit Akrobatik, Uchi-komi, Nage-komi, Tachi-/Ne-waza Randori
- Die Bewertung der Praxisteile erfolgt anhand nachstehender qualitativ-objektiver Kriterien:
  - Wettkämpfe:
    - Angriffsverhalten: greift an, versucht Wertungen zu erzielen, gibt in Ne-waza nicht auf, offensives Judo etc.
    - Bewegungsverhalten: sinnvolle Angriffe, geschicktes Ausweichen, schlüssige Übergänge von Tachi- in Ne-waza, sinnvolle Befreiungsversuche in Ne-waza etc.
    - Persönliches Verhalten: kann mit Sieg und Niederlage umgehen, Fairness etc.
    - **Es spielt somit keine Rolle, ob man die Kämpfe gewinnt oder verliert! Das Verhalten ist entscheidend!**
  - Judo Training:
    - Bewegungsverhalten: Akrobatikübungen, Körperspannung, koordinative Fähigkeiten etc.
    - Technisches Niveau: Uchi-komi, Nage-komi, Tachi-/Ne-waza Randori etc.
    - Persönliches Verhalten: engagiertes konzentriertes Trainieren, Fairness etc.
- Der Trainerstab beobachtet die Kinder und macht sich entsprechende Notizen. Unmittelbar anschliessend an die Praxis wird die Qualifikationsliste erstellt und gemeinsam über die Selektion beschlossen.
- Der Entscheid des Trainerstabes ist definitiv. Der Stichentscheid liegt beim Verantwortlichen des ZJV U15 Kaders, es gibt keine Rekursmöglichkeiten.
- Die Teilnehmenden und Clubverantwortlichen werden direkt im Anschluss an den Qualifikationstag informiert. Die Mitgliederliste des ZJV U15 Kaders ist öffentlich.

Weiterführende Informationen zum U15 Nachwuchskonzept des Schweizerischen Judo Verbandes unter:

[https://sjv.ch/002\\_Service/Reglemente-Formulare/07\\_Leistungssport-Judo/01\\_Reglemente/DE/Nachwuchs/Konzept-Kantonalkader](https://sjv.ch/002_Service/Reglemente-Formulare/07_Leistungssport-Judo/01_Reglemente/DE/Nachwuchs/Konzept-Kantonalkader)

**Auskünfte und Rückfragen an:** Norbert Vetterli, ZJV U15 Kader Support ([norbert@vetterli.name](mailto:norbert@vetterli.name)).



# Zürcher Judo und Ju-Jitsu Verband

U15 Kader: <http://www.zjv.ch/kantonalkader>

Leitung:

David Sigos, [david@sigos.ch](mailto:david@sigos.ch)

Werner Schuler, [w.s1@bluewin.ch](mailto:w.s1@bluewin.ch)

Norbert Vetterli, [norbert@vetterli.name](mailto:norbert@vetterli.name)

# Entwurf



## ZJV U15 Kader: Terminkalender 2019 (Stand: 18. September 2018)

Obligatorisches Programm für alle Jahrgänge U11/U13/U15 (Jahrgänge 2005/2006/2007/2008/2009)		
Datum	Anlass	Ort
Sa, 26. Januar, 12.00-17.00	Qualifikationstag: Kaderselektion	Uster
So, 03. Februar	ZJV Zuri Nachwuchsmeisterschaft	Regensdorf
Sa/So, 09./10. Februar	Kaderweekend (gilt als technischer Kurs SJV)	Filzbach/Kerenzerberg
Sa/So, 09./10. März	SJV: Talent Day / Judo Swiss Open (techn. Kurs SJV)	Uster
So, 17. März	Nationales U11/U13/U15 Turnier Rheintal (nur, wenn U13 und U15 getrennt!)	Altstätten SG
So, 07. April	Internationales U11/U13/U15 Gallusturnier	St. Gallen
Sa, 25. Mai, 08.00-13.00	Kadertraining (U15, welche an das Rankingturnier Sierre gehen, sind dispensiert)	Uster
So, 23. Juni	Nationales U11/U13/U15 Turnier Uster	Uster
Sa, 29. Juni	SJV: Judo Day (techn. Kurs SJV)	Bern
Sa/So, 24./25. August	Kaderweekend, inkl. PISTE für Jg. 2006-2009 (techn. Kurs SJV)	Uster
So, 08. September	Nationales U11/U13/U15 Turnier Weinfelden	Weinfelden
Sa, 28. September, 08.00-13.00	Kadertraining (nur U11 und U13; U15 sind in Murten)	Uster
So, 10. November	Ostschweizer Einzelmeisterschaften OSEM	St. Gallen
Sa, 07. Dezember, 08.00-13.00	Kadertraining und Jahres-Abschluss ZJV U15 Kader	Uster

zusätzl. obligates Programm U15 (nur Jahrgänge 2005 und 2006)		
Datum	Anlass	Ort
So, 17. Februar	Nationales U15 Ranking Turnier Oensingen	Oensingen
So, 12. Mai	Nationales Schüler Mannschaftsturnier U15	Oensingen
So, 02. Juni	Nationales U15 Ranking Turnier Baar / Winner-Judo A -Turnier	Baar
So, 16. Juni	Nationales U15 Ranking Turnier Spiez	Spiez
So, 29. September	Nationales U15 Ranking Turnier Murten	Murten
So, 01. Dezember	SJV: Schweizer Kantonalkadercup (U15 Mannschaftsmeisterschaft)	?

fakultative Zusatz-Angebote U11 und/oder U13 und/oder U15 (Jahrgänge 2005/2006/2007/2008/2009)		
Datum	Anlass	Ort
Montag, 18.15 – 19.30 Uhr <sup>1)</sup>	wöchentl. ZJV U15 Kadertraining U11/U13/U15 bei Guillermo Figueroa	Uster
Dienstag, 18.15 – 19.30 Uhr <sup>1)</sup>	wöchentl. ZJV U15 Kadertraining U11/U13/U15 bei Kathrin Kraus	Uster
Mittwoch, 18.00 – 19.30 Uhr <sup>1)</sup>	wöchentl. ZJV U15 Kadertraining U11/U13/U15 bei Werner Schuler / Christian Bischof	Wetzikon
Mittwoch, 13.30 – 15.00 Uhr <sup>1)</sup>	wöchentl. RLZ Training (alle U15, auf Einladung): <a href="mailto:alberto.borin@sjv.ch">alberto.borin@sjv.ch</a> , <a href="mailto:flavio.orlik@sjv.ch">flavio.orlik@sjv.ch</a>	Uster
Mittwoch, 18.30 – 20.00 Uhr <sup>1)</sup>	2-wöchentl. RLZ Training (nur für grosse U15): <a href="mailto:alberto.borin@sjv.ch">alberto.borin@sjv.ch</a> , <a href="mailto:flavio.orlik@sjv.ch">flavio.orlik@sjv.ch</a>	Zürich
Freitag, 18.15 – 19.45 Uhr <sup>1)</sup>	wöchentl. ZJV U15 Kadertraining U11/U13/U15 bei Norbert Vetterli	Uster
So, 20. Januar	Nationales U15 Ranking Turnier Morges	Morges
*/** Fr-Mo, 19. – 22. April	SJV: Nationales Trainingslager U11/U13/U15 (Osterlager: Karfreitag-Ostermontag)	Sumiswald
*/** Mo-Sa, 22. – 27. April	Sergei Judo Camp: Trainingslager Schüler U11/U13/U15; <a href="http://www.sjcamp.ch">www.sjcamp.ch</a>	Fiesch
*/** Di-Fr, 23. – 26. April	RLZ: Trainingslager U11/U13/U15; <a href="http://www.rlz-zjv.ch">www.rlz-zjv.ch</a>	Uster
So, 12. Mai	Nationales U15 Ranking Turnier Bellinzona	Bellinzona
So, ? 19. Mai	Vorbereitungstraining für Venray; nur gemäss separater Selektion U15/U18	Burgistein
So, 26. Mai	Nationales U15 Ranking Turnier Sierre	Sierre
Fr-So, 31. Mai – 02. Juni	Internationales U15 Turnier Venray (NL); nur gemäss separater Selektion	Venray (Niederlande)
** So-Sa, ? 14. – 20. Juli	Sergei Judo Camp: Wettkampf-Trainingslager U15/U18; <a href="http://www.sjcamp.ch">www.sjcamp.ch</a>	Fiesch
** So-Fr, ? 21. – 26. Juli	SJV: Nationales Trainingslager U15/U18	Sumiswald
** So-Sa, ? 04. – 10. August	Judo Trainingslager Kantonalverband Basel KJBB U13/U15	Tenero
* Mo-Fr, ? 12. – 16. August	ZJV: Trainingslager / Sommercamp U11/U13; <a href="mailto:kathrin.kraus@bluewin.ch">kathrin.kraus@bluewin.ch</a>	Uster
So, ? 15. September	Vorbereitung für internat. Flanders Cup; nur gemäss separater Selektion U15/U18	Avenches
*/** Mo-Fr, ? 07. – 11. Oktober	RLZ: Trainingslager U11/U13/U15; <a href="http://www.rlz-zjv.ch">www.rlz-zjv.ch</a>	Uster
Fr-Di, ? 01. - 05. November	Internationaler U15 Flanders Cup, + TR-Lager Lommel (B); nur gem. separater Selektion	Lommel (Belgien)
** Do-Mo, ? 26. – 30. Dezember	SJV: Nationales Trainingslager U15/U18, inkl. PISTE Jg. 2005 und älter	Tenero

- 1) Die wöchentliche Teilnahme an solchen Trainings kann Kosten zur Folge haben. Die Beiträge liegen in der Hoheit der jeweiligen Vereine.  
 \*: U15 Kader-Mitglieder mit **Jahrgängen 2007 – 2009: mindestens 2 von 5 dieser Lager\* sind obligatorisch!**  
 \*\*: U15 Kader-Mitglieder mit **Jahrgängen 2005 – 2006: mindestens 4 von 7 dieser Lager\*\* sind obligatorisch!**  
 U15 Kader-Mitglieder mit Jahrgängen 2005 – 2006, die sich für das SJV U18 National- oder Sichtungskader interessieren, sollten unbedingt an den Trainingslagern des SJV teilnehmen, damit die U18 National-Coaches sie sehen & einschätzen können.  
 \*/\*\*: Die Eltern entscheiden mit dem Kind, welche Trainingslager besucht werden sollen. Es müssen Trainingslager aus dieser Auswahl sein.

Die Einladungen werden jeweils ca. 2 Wochen vor dem Anlass per Mail verschickt von:

Norbert Vetterli ([norbert@vetterli.name](mailto:norbert@vetterli.name)), ZJV U15 Kader Support.

Unter [www.zjv.info](http://www.zjv.info) werden die aktuellen Informationen bzgl. der Anlässe des Kaders aufgeschaltet.

Weitere Turnierinformationen können im Internet unter [www.sjv.ch](http://www.sjv.ch) eingesehen werden.

**Die Teilnahme an den Kader-Anlässen ist obligatorisch (gemäss Liste oben U11, U13, U15).**

Die regelmässige Teilnahme ist eine zwingende Voraussetzung für die Kadermitgliedschaft. Deshalb gilt:

- |  |   |
|--|---|
| • 1 x entschuldigt fehlen = 1 Absenzenpunkt    | • bei total 5 oder mehr Absenzenpunkten erfolgt ein <b>Ausschluss</b> aus dem ZJV U15 Kader |
| • 1 x unentschuldigt fehlen = 3 Absenzenpunkte |   |



# Zürcher Judo und Ju-Jitsu Verband

U15 Kader: <http://www.zjv.ch/kantonalkader>

Leitung:

David Sigos, [david@sigos.ch](mailto:david@sigos.ch)

Werner Schuler, [w.s1@bluewin.ch](mailto:w.s1@bluewin.ch)

Norbert Vetterli, [norbert@vetterli.name](mailto:norbert@vetterli.name)



Uster, 30.09.2018

## ZJV U15 Kader – ich bin / war dabei, weil.... ZJV U15 Kader – ich habe viel profitiert, weil....



### Kadermitglieder 2018:

Amsler	Inga	Graf	Lester	Kühne	Sandra
Bencharif	Gil	Grüter	Janic	Leutwyler	Till
Bersnak	Yanis	Heiniger	Marc	Müller	Aaron
Bott	Olivia Alba	Heussi	Marco	Nydegger	Dean
Brunschwig	Raoul	Hobi	Andrea	Nydegger	Kay
Bürer	Andrea	Hobi	Gianna	Schaffner	Fabio
Canal	Christoph	Höhn	Lorena	Schwengeler	Fabio
Christoff	Ruben	Hubacher	David	Springer	Caeden
Cinagrossi	Emma	Kanti	Leila	Tschritter	Len
Eberhard	Medea	Kaufmann	Sarina	Van Enschoot	Anika
Flum	Fabio	Krackow	Svea	Vechev	Viktor
Frei	Allegra	Kubli	Daniel	von Stumberg	Moritz Pepe
Garbarino	Nicholas	Kubli	Slavik	Wittwer	Jannis



## Ein Auswahl von Aussagen von den Kids:

<p>Nico Zuffellato, Jg. 2003 JC Uster Kadermitglied 2013-2017</p>	<p>Ich war dabei um gezielt auf eine Talentcard bzw. mittelfristig auf die Aufnahme an eine Sportschule hinzuarbeiten Im Kader wurde im Vergleich zum „normalen“ Vereinstraining die Messlatte und der Pace kontinuierlich erhöht. Die habe ich vor allem in den frühen Jahren der Kadermitgliedschaft gespürt; gegen Ende, als „Grosser“ war dann der nächste Schritt ins RLZ, als neue und wieder einige Stufen höhere Herausforderung, richtig und leistungsgerecht. Spannend und abwechslungsreich war für mich die Vielfalt des Trainerstabes, mit immer wieder neuen Ideen und Spezialitäten. Bleibend waren für mich auch die Hero-Trainings mit „jungen und alten, wettkampferprobten Kämpfern“ Die Zeit im ZJV Kader hat mir viel Selbstvertrauen, psychische und physische Stärke gegeben. Dieses fokussierte Arbeiten und Trainieren, das Durchhalten und das Nicht-Aufgeben war für mich eine wertvolle Lebensschule und hat auch meine schulische Leistung positiv unterstützt... Nicht zuletzt war natürlich auch der Teamgeist und die Teamleistung an den Mannschaftswettkämpfen unvergesslich. Auch die Lager in Filzbach, wo wir auch neben der Matte gemeinsame Zeit verbringen konnten, waren jedes Mal eine (mindestens für uns ☺) lustige Bereicherung... Das ZJV Kader war für mich die Basis für meine momentane leistungssportliche Judokarriere zur Zeit bei den U18 und die Aufnahme an die KuSs ZO vor drei Jahren und hoffentlich die Aufnahme an die UNITED im nächsten Jahr... An dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön an das ganze Trainerteam und die Organisatoren der verschiedenen Events.</p>
<p>Gianna Hobi, Jg. 2004 JJJC Ni-Honto Heiligkreuz Kadermitglied seit 2016</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ich mehr machen wollte, als bei unserem Verein angeboten wurde</li> <li>• ich gespannt war, was uns da erwartet</li> <li>• ich viele tolle Menschen aus der ganzen Schweiz kennenlernen durfte</li> <li>• ich mich sportlich und menschlich weiter entwickelt habe</li> <li>• ich eine Sportschule besuchen konnte</li> <li>• ich für die Schweiz international kämpfen konnte</li> </ul>
<p>Gian Maria Odermatt, Jg. 2004 JC Uster Kadermitglied 2014-2016</p>	<p>Ich bin nicht mehr in einem Kader. Während der Kaderzeit konnte ich viel, speziell in den Lagern in Filzbach, profitieren. Da ich mit dem Schwingen eine 2. Sportart betreibe, ist der Spagat ziemlich gross und eher nicht zu empfehlen.</p>
<p>Anika van Enschoot, Jg. 2005 Yawara Glarnerland Kadermitglied seit 2015</p>	<p>Ich bin seit 4 Jahren im ZJV U15 Kader. Meine beiden älteren Geschwister waren auch schon im Kader und ich habe gesehen, wie erfolgreich sie waren. Da wollte ich auch mit dabei sein. In meinem Club trainiere ich immer mit den gleichen Partnern. Das ZJV hat viele Kämpfer in allen Gewichts- und Altersklassen. Vor allem auch Mädchen. Ich habe Freundinnen im Kader, die ich immer bei den Wettkämpfen und in Trainingslagern treffe. Das finde ich ganz toll. Wenn man im Judo weiterkommen möchte, ist das ZJV genau das Richtige. Ich finde auch die Mannschaftswettkämpfe schön. Wir sind ein Team und das haben wir ja sonst nicht im Judo. Das Kader ist am Anfang sehr streng, aber da gewöhnt man sich schnell dran. Ich finde es super und ich bin im nächsten Jahr wieder mit dabei.</p>
<p>Andrea Hobi, Jg. 2006 JJJC Ni-Honto Heiligkreuz Kadermitglied seit 2016</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich Spass dran habe und profitieren will.</li> <li>• Die Trainings/Lager immer gut organisiert sind.</li> <li>• Ich gute Freunde gefunden habe.</li> <li>• Ich habe viel profitiert, weil ich immer gute Trainer und Trainingskollegen gehabt habe.</li> <li>• Es eine gute Lebensschule ist.</li> </ul>
<p>Andrea Bürer, Jg. 2006 Judokwai Walenstadt Kadermitglied seit 2017</p>	<p>Ich bin sehr gerne im Kader, weil die Trainer extrem gut (fachlich wie menschlich) sind, strenge Trainings absolviert werden, ich viel lernen kann. Der Respekt untereinander ist gross, die gegenseitige Hilfe und Unterstützung auch. Ich bin mit Gleichgesinnten zusammen, denen das Judo gleich viel bedeutet, wie mir. Die Kadermitglieder sind mit Ernst bei der Sache. Ich hoffe weiterhin dabei sein zu können, weil ich Freude am Judo habe und ich im Kader die Chance habe, um weiter zu kommen. Ich profitiere von dem riesigen Wissen und Erfahrungsschatz der Trainer. Ihre Erklärungen sind praxisnahe und fundiert. Ich werde gefordert und gefördert in starkem Mass. Ich habe im Kader, trotzdem dass ich aus einer Randregion komme und der einzige aus meinen Club bin, tolle Freundschaften geschlossen. Die teils langen Anfahrtswege an Turniere und Trainings sind die Mühe wert. Meine Eltern unterstützen mich sehr, indem sie mich überall hin fahren, sich die Zeit nehmen, um an den Turnieren dabei zu sein. Ohne diese Unterstützung ginge es nicht. Finanziell ist das Kader für uns gut machbar, es fallen nur Lager- und Turnierkosten an.</p>
<p>Emma Cinagrossi, Jg. 2006 JC Uster Kadermitglied seit 2017</p>	<p>Ich will im ZJV U15 Kader mitmachen, weil ich sehr gern kämpfe und immer besser werden will. Das Judo macht mir Spass und hilft mir dabei, mein Gleichgewicht, meine Selbstbeherrschung und Konzentration zu verbessern.</p>

**Auskünfte und Rückfragen an:** Norbert Vetterli, ZJV U15 Kader Support ([norbert@vetterli.name](mailto:norbert@vetterli.name)).



Autobahnausfahrt Uster-West (Zentrum)



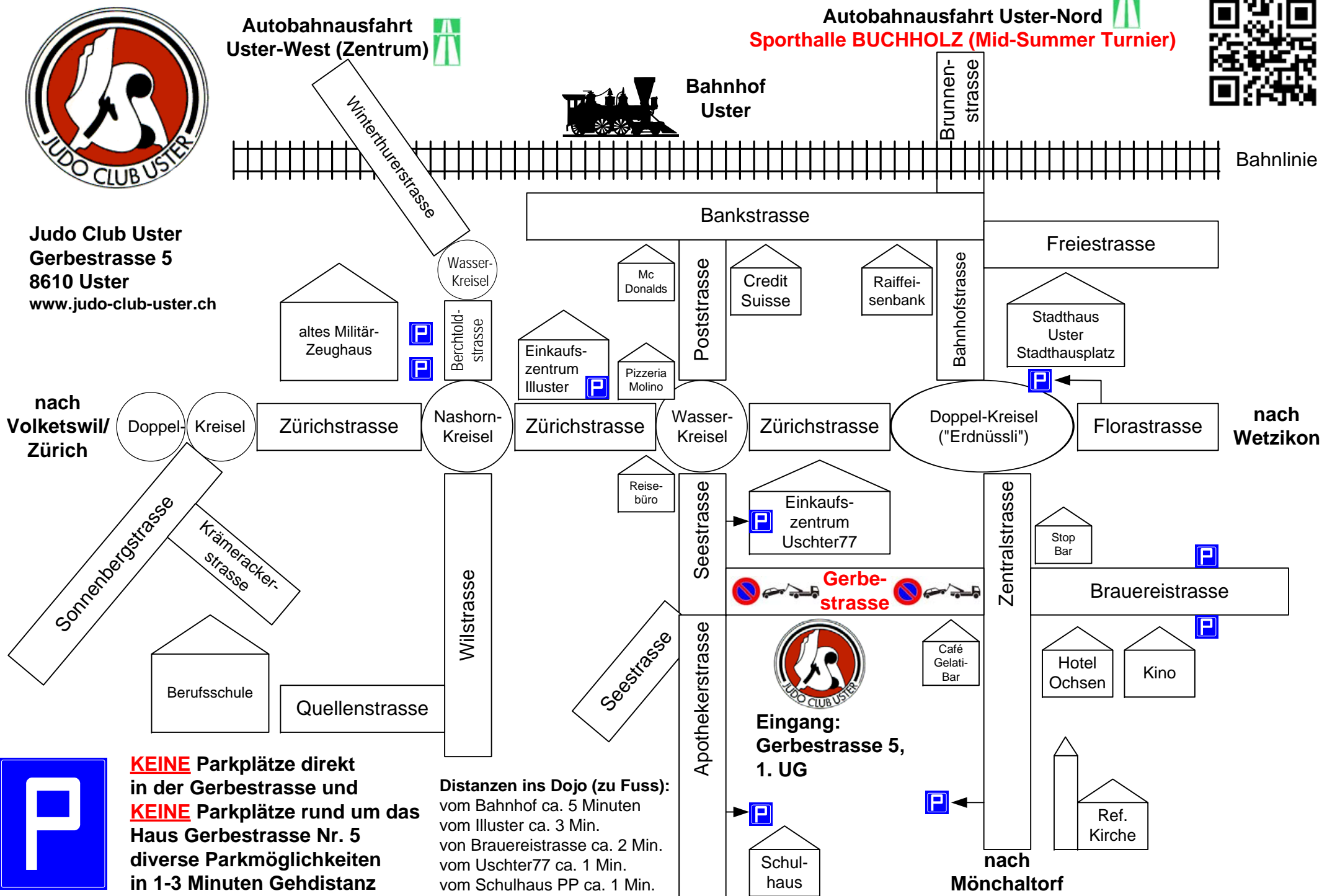
Autobahnausfahrt Uster-Nord  
Sporthalle BUCHHOLZ (Mid-Summer Turnier)



Judo Club Uster  
Gerbestrasse 5  
8610 Uster  
www.judo-club-uster.ch

nach Volketswil/  
Zürich

nach Wetzikon



**KEINE** Parkplätze direkt in der Gerbestrasse und **KEINE** Parkplätze rund um das Haus Gerbestrasse Nr. 5 diverse Parkmöglichkeiten in 1-3 Minuten Gehdistanz

Distanzen ins Dojo (zu Fuss):  
vom Bahnhof ca. 5 Minuten  
vom Illuster ca. 3 Min.  
vom Brauereistrasse ca. 2 Min.  
vom Uschter77 ca. 1 Min.  
vom Schulhaus PP ca. 1 Min.

**Gerbestrasse**

**Eingang:  
Gerbestrasse 5,  
1. UG**

nach Mönchaltorf