



30 Jahre

**Mit Zusammenhalt und
Visionen Grosses schaffen**

Der Verein in Zahlen



Vereinsgeschichte – Ein Blick zurück und auf heute

In dreissig Jahren gibt es viele Meilensteine, welche die Vereinsgeschichte geprägt haben. Der Verein hat sich vom kleinen Quartierverein zu einem der grössten Kampfkunstvereine der Zentralschweiz gemauert. Die Geschichte des Vereins kann rückblickend grob in folgende drei Phasen eingeteilt werden:

1. Die Gründungsphase
2. Die Wettkampfphase
3. Die Expansionsphase

Gründungsphase

Am 23. Dezember 1990 haben begeisterte Anhänger fernöstlicher Kampfkünste den Verein «Judo und Ju Jitsu Riege» des STV (Stadtturnverein) Luzern ins Leben gerufen. Zu Beginn fand das Training in einem kleinen Raum über dem Restaurant Smash im Sportcenter Würzenbach statt. Dies, weil in den 1980er-Jahren hier bereits die Judoschule Kaikan Luzern von Alois Huber geführt worden war. Nachdem Huber seine Tätigkeit als Trainer aufgegeben hatte, baute der STV Luzern in denselben Räumlichkeiten eine Judo- und Ju-Jitsu-Riege auf. Erster Präsident war Hans Gautschi, erster technischer Leiter Renato Casiraghi. Beide beeinflussten den Verein in der Entstehungszeit massgeblich. Verschiedene glückliche Umstände führten dazu, dass der noch junge Verein am 10. September 1994 mit einer kleinen Feier den neuen Trainingspavillon hinter dem Sportcenter eröffnen konnte. Von da an wurde auf einem Mattenfeld von etwa 100 Quadratmetern trainiert. Der Pavillon wurde mit sehr grossem Manpower-Einsatz

verwirklicht. Es sollten in der Vereinsgeschichte noch mehrere Bauphasen folgen. Unser Verein war einer von vielen Clubs, die Ende der 1980er-, Anfang der 1990er-Jahre in der Zentralschweiz entstanden. Der JC Sarnen, JC Sempach, JJJC Horw, die BS Dojo Mahari Kriens und der Budo Sport Verein Udligenswil entstanden ebenfalls in dieser Zeit, der Judo Club Luzern verfügte über mehrere Filialen in der Stadt und in Reussbühl. Die Kampfkunst erlebte in der Region einen wahren Boom. 1999 beschloss der Verein, sich vom STV Luzern zu lösen und fortan den neuen Namen «Judo und Ju-Jitsu Würzenbach/Luzern» zu tragen.





Pavillonbau & Dojo-Einweihung 1994





Freiluft-Demo am
Würzenbachfest 1998



2001: 10-jähriges Jubiläum in der Tennishalle



Wettkampfphase

Anfang 1999 suchte der Verein jemanden, der eine Wettkampfgruppe für Kinder aufbauen konnte. In Fritz Müller wurde diese Person gefunden. Mit ihm kamen auch zwei seiner Schüler, Donat Müller und André Hürlimann, in den Verein. Die neue Wettkampfgruppe hat rasch einen guten regionalen Ruf erworben, wie diverse Pokale von Mannschaftsturnieren aus dieser Zeit bezeugen. Den Höhepunkt dieser wettkampforientierten Zeit stellte Donat Müllers Jugend-Schweizermeistertitel im Judo 2003 dar.

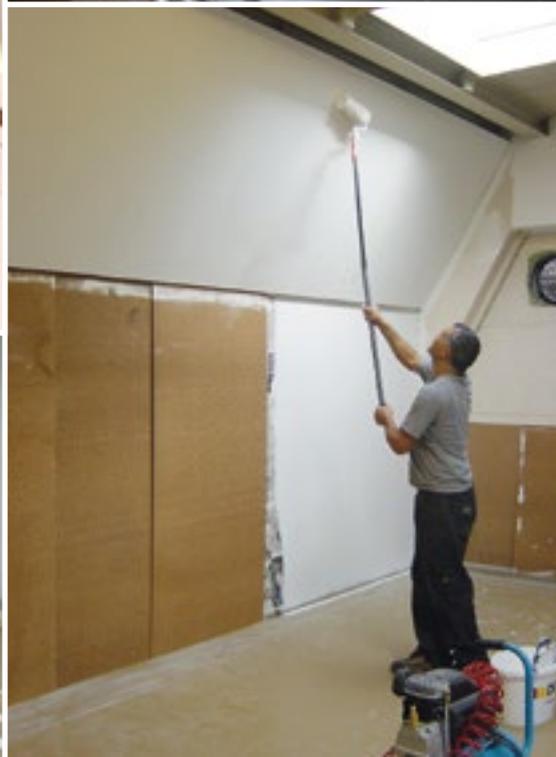
Nur kurze Zeit später hat das Ju-Jitsu mit dem Duo-System und ab 2003 mit dem Fighting-System zwei neue Disziplinen hervorgebracht, die den Sport auch für jüngere Trainierende attraktiv machten. Die Zentralschweiz wurde zur nationalen Hochburg in diesen Disziplinen. Anfangs war der shindokan nur am Rande dabei, aber bereits nach wenigen Jahren taten wir uns in dieser Sportart mehr und mehr hervor und konnten ab 2005 jährlich mindestens einen Schweizermeister stellen. Von 2013 bis 2015 waren wir sogar, gemessen an den gewonnenen Medaillen, jeweils der erfolgreichste Verein an den Ju-Jitsu-Schweizermeisterschaften. Ab 2008 boten wir ein eigenes Fighting-System-Training an, das seit 2016 offizieller Nationaler Trainingsstützpunkt ist.

Aber nicht nur im Judo- und Ju-Jitsu-Wettkampf kamen die Erfolge. Auch in der Kata konnte mit den Schweizermeistertiteln von 2007 und 2011 (beide in der Kime no Kata von David Wernli und André Hürlimann) sowie mehreren dritten Plätzen (Ju no Kata, Itsutsu no Kata von Petra und André Hürlimann) gezeigt werden, dass wir ganz vorne mit dabei sind.

Anlässlich des Vereinsjubiläums hat die Generalversammlung am 22. Januar 2010 beschlossen, den Namen von «Judo und Ju-Jitsu Würzenbach/Luzern» in «shin do kan - Luzern» zu ändern. Dieser Name war ab dem 17. März 2010 rechtsgültig, bis die Schreibweise 2019 leicht angepasst wurde. Aus «shin do kan - Luzern» wurde «shindokan Luzern».

Im Sommer 2010 erhielt der Verein die Möglichkeit, das Lokal der Wellnesszone im Sportcenter zu mieten – unser altes Trainingslokal mit sämtlichen Räumen des Obergeschosses. In unzähligen Stunden Fronarbeit wurden die Räume renoviert und teilweise umgebaut, so dass nun am neuen Ort wieder etwa 100 Quadratmeter Mattenfläche und zusätzliche Nebenräume (unter anderem auch eine Sauna) zur Verfügung standen.

Trotz der beachtlichen Erfolge gab es eine Zeit des Mitgliederschwundes. So wurde vom Höhepunkt von 2004 mit 140 Mitgliedern 2008 der Tiefpunkt mit knapp 60 Mitgliedern erreicht. Wir mussten über die Bücher gehen. Diversen strukturellen Anpassungen, neuen Trainern und dem Umzug ins neue Dojo ist es zu verdanken, dass wir aus dieser dunklen Zeit herausgefunden haben. Der damalige Präsident Guido Serafini mit seinem Vorstand hat eine intensive Zeit durchlebt, in der einige Male darüber nachgedacht wurde, den Verein aufzulösen.



2010: Dojo-Umbau im Obergeschoss des Sportcenters



Outdoor-Training



Prüfungstraining



Mannschaftswettkämpfe



Expansionsphase

Die Region begann sich zunehmend zu verändern. Es gab immer mehr Trainingsangebote in allen nur denkbaren Sportarten. Dies führte zu einem Umdenken im Vorstand. Es mussten neue Wege gefunden werden, um den Verein für die Zukunft zu stärken. Ein erster Schritt war, ein zusätzliches Angebot zu schaffen. Die aufstrebende Kampfkunst Brazilian Jiu-Jitsu bot dafür eine sehr interessante Möglichkeit, um zum einen neue Mitglieder zu gewinnen und zum anderen denjenigen, die bereits dabei waren, eine zusätzliche Trainingsgelegenheit zu bieten. Im Januar 2014 schloss sich das Brazilian Jiu-Jitsu unter der Leitung von Claudio Rocha unserem Verein als neue Sektion an. Claudio brachte mit Milena Hammer und Martin Viegas zwei fortgeschrittene Schüler mit, wodurch das Trainingsniveau bereits zu Beginn sehr hoch war.

Parallel zu diesen grossen Veränderungen wurde der Fokus auf die Trainerausbildung gelegt. Nachdem 2011 mit Muriel Blanc erstmals ein Mitglied, das im Verein angefangen hatte, den 1. Dan erreicht hatte, konnte der Verein Prüfung um Prüfung verzeichnen, so dass heute 37 Dan-Träger im Verein sind, davon vier Personen mit dem 5. bzw. 6. Dan, zwei Judo- und Ju-Jitsu-Lehrer, ein Kata-Instruktor in sechs verschiedenen Kata, ein J+S-Experte und ein Dan-Experte, vier Kampfrichter im Judo und Ju-Jitsu sowie ein Kuatsu-Instruktor! Dies ist eine Ansammlung, die in der Zentralschweiz einzigartig und auch schweizweit sehr selten ist.

Der nächste Expansionsschritt hatte den Umzug an einen zentraleren Standort zum Ziel. Immer weniger Mitglieder wohnten in der Region Würzenbach. Inzwischen hatten wir Mitglieder aus allen Agglomerationsgemeinden. Daher suchten wir ein grösseres Dojo, das 2017 an der Baselstrasse denn auch gefunden wurde. Zeitgleich nahmen in den Vereinen der Zentralschweiz die Mitgliederbestände immer mehr ab. Eine regionale Lösung musste her, um das Judo und Ju-Jitsu in Luzern weiter voranzubringen. Unser neues Dojo bot dabei die Gelegenheit, die Mitglieder aus zwei anderen, sich auf-

lösenden Vereinen, dem Dojo Mahari Kriens und dem JC Gütsch, aufzunehmen. Um den jüngeren Mitgliedern aber weiterhin eine Möglichkeit zu bieten, wohnortsnah zu trainieren, eröffneten wir damals zwei kleine Filialen für Kindertrainings: eine in Kriens und eine im Würzenbach. Zudem schloss sich uns die von Marco Limacher geführte Judoschule für Kinder in Emmenbrücke an. Es zeigte sich bereits nach kurzer Zeit, dass die Filiale im Würzenbach zu wenig Interessenten fand. Sie wurde daher nach einem Jahr wieder geschlossen. Kriens und Emmenbrücke haben sich hingegen als Standorte etabliert.

Heute

Aktuell besteht der shindokan Luzern aus einem Hauptlokal (Honbu Dojo) an der Baselstrasse, einer Filiale in Kriens und einer Filiale in Emmenbrücke. Alle drei Dojos zusammen bieten den knapp 190 Mitgliedern eine Vielzahl von Trainingsmöglichkeiten.

Präsidenten des Vereins:

Hans Gautschi 1990-2001

Christoph Brun 2001-2004

Guido Serafini 2005-2011

Maggie Widmer 2012-2016

Natalie Ehrenzweig 2016-2018

André Hürlimann seit 2018



Seit 2017 wird fleissig im neuen Dojo an der Baselstrasse trainiert



Wie mit vereinten Kräften Grosses entsteht

Hans Gautschi war der erste Präsident, der die Geschicke unseres Vereins leitete. Er prägte diesen während 11 Jahren massgeblich. Ohne ihn gäbe es den shindokan Luzern heute nicht.



Für das Interview mit Hans Gautschi begab ich mich, auch räumlich, dorthin, wo die Vereinsgeschichte ihren Anfang nahm: Das Interview fand im Restaurant Smash im Würzenbach statt, also dort, wo sich Ende der 1980er-Jahre der Eingang unseres ersten Dojos befand. Geführt wurde dieses damals als Judoschule von Alois Huber. Hans Gautschi erinnert sich: «Es war ein reines Wettkampfdōjo mit lediglich 7-10 Kindern. Alois Huber hat über Nacht die Räumlichkeiten verlassen, und die Kinder standen plötzlich ohne Trainer da. Da kam Romy Gautschi (nicht mit mir verwandt) vom STV Luzern auf mich zu und fragte mich, ob ich den Judoverein unter dem Dach des STV Luzern aufbauen möchte. Ich hatte sofort genaue Vorstellungen

und stellte auch die Bedingung, dass ein erfahrener technischer Leiter hermusste, damit die Qualität stimmt.» Der technische Leiter wurde bald in der Person von Renato Casiraghi gefunden. Renato war zu jener Zeit im Judo Club Emmenbrücke aktiv. Es musste ein klärendes Gespräch mit dem Vorstand geführt werden, damit klar war, dass Renato nicht einfach abgeworben wurde, sondern dass sich mit ihm die Gelegenheit bot, etwas Neues für das Würzenbach-Quartier entstehen zu lassen. Renato war 1. Dan im Judo und 1. Dan Ju-Jitsu, brachte also in beiden Kampfkünsten die idealen Voraussetzungen mit, um die Trainings qualitativ auf hohem Niveau zu gestalten. In den Augen von Hans spiegelt sich auch heute noch

das Feuer für den Sport wider, wenn er in Erinnerungen schwelgt. Auch wenn sich Hans seit 20 Jahren nicht mehr aktiv am Vereinsgeschehen beteilige, so gehe er doch immer noch ein- bis zweimal im Monat im Internet recherchieren, was im Verein wie auch allgemein in der Budoszene so laufe. Man spürt im Gespräch: Hier sitzt mir ein Budoka gegenüber, der die Werte und Ideologie des Sports verinnerlicht hat. Für die Gründung des Vereins im Jahr 1990 übernahm man das Dojo von Alois Huber, klar war aber, dass diese Räumlichkeiten den Bedürfnissen des Vereins kaum genügen werden. Man plante ein neues Dojo: Der Pavillon hinter der Sporthalle war ein riesiges Projekt, das nur dank der guten Beziehungen, die Hans zu Vertretern in Politik und Wirtschaft und Renato zur Baubranche hatte, realisiert werden konnte. «Renato und ich waren teilweise Tag und Nacht mit dem Bau beschäftigt», so Gautschi. Es konnte aber auch immer auf alle möglichen helfenden Hände zurückgegriffen werden. «Renato war noch bei den Gleitschirmfliegern in Gisikon-

Root dabei, die uns quasi jeden Abend unter der Leitung des Präsidenten Franz Bisang tatkräftig unterstützten. Auch viele Eltern von Kindern, die im Verein mittrainierten, halfen mit. Erwachsene Mitglieder hatten wir in jener Zeit kaum.» In den ersten Jahren war der Verein ein typischer Quartierverein, der innerhalb kürzester Zeit wegen guter Demos, die zum Beispiel am Würzenbachfest gemacht werden konnten, aber auch dank der Mithilfe sehr engagierter Mitglieder auf 100 Kinder anwuchs. «Mit Nolda Buchmann und Doris Ambühl hatte der Verein im Quartier bekannte Gesichter, die in den Trainings die Kinder unglaublich motivieren konnten.» Die Judo- und Ju-Jitsu-Trainings liefen sehr gut. Zuerst war Nolda auch für die Dojo-Reinigung zuständig. Ad interim wurde sie später von Anita, der Frau von Hans, abgelöst, bis eine Nachfolge gefunden werden konnte. «Eigentlich haben wir dann aber gar keine Nachfolge mehr gesucht, da Anita die Aufgabe mit so viel Hingabe ausgeführt hat», gibt Hans mit einem Augenzwinkern zu.

«Wir waren eine Budo-Familie im Verein, jeder hat seinen Teil beigetragen. Leider konnte ich aufgrund meiner beruflichen und politischen Tätigkeit selber in unserem Verein gar nicht mehr mittrainieren. Dafür verfügte ich aber durch meine Arbeit über die nötigen Beziehungen, um dem Verein immer die nötige Unterstützung bieten zu können.» Hans hatte Jahre zuvor in Olten, Zürich und im Judo Club Luzern trainiert, leider dann aber im eigenen Dojo das Training nicht mehr aufnehmen können. «Es freut mich aber, dass unser Sohn Daniel im Verein über einige Jahre selber aktiv war und ein paar Jahre auch die Kindertrainings leitete. Er schaffte es sogar bis zum braunen Gurt», so Hans Gautschi sichtlich stolz.

Aber nicht nur im Quartier wurde das Judo verbreitet. Hans half im Zentralschweizer Judo- und Ju-Jitsu-Verband mit, damit der Verein seinen Anteil an der regionalen Arbeit leisten konnte. «Roland Kirchhofer von Sursee organisierte einmal ein internationales Judo-turnier», erinnert sich Hans.

«Da kamen Leute mit dem Zug aus Russland angereist, um mitzumachen!» Eine Anekdote bleibt ihm in lebhafter Erinnerung: «Ich war zuständig für die Festwirtschaft, unter anderem für die Organisation eines grossen Judo-Frühstücks am Sonntagmorgen für die angereisten Teams und Besucher. Das Team aus Ungarn sass aber nur in einer Ecke und verzichtete auf das Essen. Es stellte sich im Gespräch heraus, dass sie sich die Kosten für das Schweizer Frühstück schlicht nicht leisten konnten. Wir ermöglichten dann ein Sponsoring, dass auch diese Athleten ein richtiges Frühstück hatten.»

Hans Gautschi wurde nach seinem Rücktritt verdien-termassen zum Ehrenpräsidenten gekürt. Auch wenn der Verein inzwischen nicht mehr im Quartier ist und einen anderen Namen trägt, so ist Hans doch immer noch grosser Dank geschuldet. Ohne seine Arbeit würde es heute keinen shindokan Luzern geben.

André Hürlimann



Wenn Judo zum Lebenselixier wird

Doris Ambühl steht seit 1968 begeistert auf der Matte. Sie leitete von 1992 bis 2007 im shindokan das Kindertraining, wofür sie der Verein mit der Freimitgliedschaft ehrte.



Wie haben sich doch die Zeiten geändert! Doris' Herz brannte schon als kaum Zwanzigjährige fürs Judo: «Ich wollte so gerne im Judo Club Luzern Judo machen, doch es gab damals noch kein Training für Frauen, und gemischt wurde nicht trainiert, denn das gehörte sich nicht!», erzählt Doris und kann sich ein Schmunzeln nicht verkneifen. Ihr grosses Vorbild war ihr Bruder, der fantastische Rollen auf dem Asphalt machen konnte und den orangen Gurt trug. Doris dazu: «Ich dachte mir: Wenn ich einmal den orangen Gurt tragen werde, dann werde ich mich «von» schreiben».

1968 bot der Judo Club Luzern endlich einen Einsteigerkurs für Frauen an. Doris nahm freudig daran teil – und

Judo wurde fortan zu einem wichtigen Teil ihres Lebens. Das Judotraining gab ihr in sehr schweren Zeiten immer wieder Kraft: «Wenn ich das Training nicht gehabt hätte, wäre ich untergegangen», ist Doris überzeugt.

Doris nutzte jede Möglichkeit, um gerade auch von höher Gradierten zu lernen. Aus jedem Training nahm die wissbegierige und zierliche Frau mit dem Schalk in den Augen etwas mit, das sie weiterbrachte. Ab 1971 besuchte sie auch das – männerdominierte und damals noch statisch ausgerichtete – Jiu-Training. 1979 erlangte Doris zusammen mit Beatrice Groth den ersten Dan im Judo. «Das grösste Highlight war für mich aber der orange Gurt», hält Doris «von» Ambühl fest.

Von 1979 bis 1988 unterstützte Doris ihre Kollegin Beatrice Groth in den Kindertrainings des Judo Club Luzern. Sie unterrichteten mit Leidenschaft die grosse Kinderschar in zwei Trainings.

Als unser Verein 1992 Kindertrainer suchte, fragte man Doris Ambühl und Nolda Buchmann an. Die beiden sagten zu und erwiesen sich als eingespieltes Team, das den Kindern mit viel Hingabe und einem feinen Gespür das Judo näherbringen und die Begeisterung in diesen wecken konnte. Die beiden haben sich enorm verdient gemacht. Das fiel Doris leicht, denn «Kinder sind einfach das Schönste, und wir hatten tolle Kinder», blickt Doris stolz zurück. «Mir war es immer so wichtig, dass ich bei den Kindern einen Erfolg und die Freude sehen konnte. Wenn die Schüler letztlich besser waren als ich, freute ich mich riesig».

Doris ist überzeugt, dass man im Laufe der Zeit seinen eigenen Judo- respektive Jiu-Stil entwickle. «Man muss seine körperlichen Möglichkeiten berücksichtigen. Darauf habe

ich in den Erwachsenentrainings immer hingewiesen», erklärt sie. Sie erinnert sich daran, was sie einst Guido Serafini gesagt habe, als ihre Beweglichkeit bereits leicht eingeschränkt war: «Rückwärtsrollen und anschliessend gleich auf die Füsse zu stehen zu kommen, lerne ich im nächsten Leben.»

Müsste sich Doris, Trägerin des 1. Kyu im Ju-Jitsu, zwischen Judo und Jiu entscheiden, würde sie als Technikerin allerdings klar dem Judo den Vorzug geben, sie, die aufgrund ihrer körperlichen Konstitution immer viel mehr auf Technik denn auf Kraft bauen muss. Zudem brauche man im Judo den ganzen Körper.

Sollte Doris dereinst nicht mehr Judo und Jiu trainieren können, steige sie auf Tai-Chi um, meint sie mit einem Augenzwinkern. Aber vorderhand ist dem nicht so.

Mirjam Christen & Marcel Wallimann

Judo mit Herz und Seele

Nolda Buchmann war einst die Judo-Mutter des Würzenbachquartiers. Das Dojo des Judo und Ju-Jitsu Würzenbach/Luzern war ihr zweites Zuhause.



«Judo hat mich schon als Kind fasziniert, denn als Anton Geesnik 1961 den ersten Weltmeistertitel als Nicht-Japaner geholt hatte und 1964 Olympiasieger geworden war, erlebte das Judo einen wahren Boom in Holland», erzählt die gebürtige Holländerin Nolda Buchmann. So gerne hätte sie damals wie ihr Bruder mit dieser Kampfkunst begonnen, doch ihr Vater sprach ein Machtwort: «Judo ist kein Sport für Mädchen.» Die Sache war also vorderhand gegessen. Doch gut Ding will Weile haben.

Als Nolda etwa 30 Jahre alt war, wollte ihr Sohn mit Judo beginnen. Familie Buchmann wohnte im Würzenbachquartier, und da lag es auf der Hand, dass Martin in der

Judoschule Kaikan Luzern von Wisu Huber zu trainieren begann. Wisu hat wohl Noldas glänzende Augen gesehen, als sie Martins Judotraining besuchte. Wisu ermunterte Nolda, ins Training einzusteigen. Bald standen mit Nolda Buchmann und Romy Gautschi zwei neue Judoka auf der Matte. Etwas später kamen sie durch Renato Casiraghi zum Jiu. «Wir machten das aus Plausch», erzählt Nolda. Als der Dojo-Umbau anstand, übernahm sie mit Doris Ambühl das Kindertraining. «Ich rutschte da einfach so rein», fügt Nolda schmunzelnd an. Sie absolvierte J+S-Kurse, beim ersten Auswärtskurs brach sie sich zwar ein Bein, aber sie liess sich nicht beirren. Sie machte weiter, denn die

Kindertrainings und eben das Judo waren ihre Berufung. Ihr Kampfkunswissen gab sie zudem im Rahmen von Pallas-Selbstverteidigungskursen an Senioren weiter.

«Sie war einfach nur schön, diese Judo-Zeit», hält Nolda fest, und uns dünkt, dass ihre Augen ein wenig feucht werden. Man spürt in Noldas Worten, wie sehr ihr das Judo und ihre Tätigkeit für den Verein eine Herzenssache waren. «Ich wollte den Kindern die Freude am Judo weitergeben und zeigen, wie sie kontrolliert ihre Aggressionen ausleben konnten», fährt Nolda weiter. Es war ihr wichtig, den Kindern aufzuzeigen, wie sie sich und das Gegenüber besser einzuschätzen lernen.

Die Kindertrainings mit Doris zählen denn auch zu den grössten Highlights ihrer Budo-Laufbahn. Aber auch der braune Gurt, für den sie sich selbst mit der Anschaffung von Messern belohnt hat, die Einweihung des Dojo-Pavillons und die Ernennung zum Ehrenmitglied des Vereins bleiben unvergessen. 2008 musste Nolda wegen

Knieproblemen schweren Herzens das Judo aufgeben. Ihre Gesundheit ging vor. Sie wäre bestimmt heute noch im Training, wenn die gesundheitlichen Probleme ihr nicht die Sicherheit auf der Matte genommen hätten. Zum Glück ist sie heute wieder gut zu Fuss unterwegs. Doch wenn Judo-Wettkämpfe im Fernsehen übertragen werden, schlägt ihr Herz wieder für ihre alte Leidenschaft.

Sie wünscht dem shindokan, dass er weiterhin diesen guten und von Respekt getragenen Zusammenhalt erfahre und stets motivierte Trainer habe, die diese Begeisterung den Trainierenden weitergeben können. Denn Judo müsse man mit Herz und Seele machen. «Ich drücke euch die Daumen und wünsche euch nur das Beste!», schliesst Nolda unser Gespräch.

Mirjam Christen & Marcel Wallimann

Das Vermächtnis des Guido Serafini

Trainer und Vereinspräsident Guido Serafini (26.08.1948 – 11.02.2012) hinterliess im shindokan Luzern markante Spuren. So leitete er etwa eine Trendwende im Ju-Jitsu-Training ein und regte einen Namenswechsel an.



Guidos Budo-Laufbahn begann im Jahr 1974, als er im Alter von 26 Jahren ins Kumade-Dojo Zug eintrat. Unter Franz Affentranger erlernte er die Grundlagen des Ju-Jitsu. 1986 wechselte er, inzwischen im Grad des 1. Kyu, zum Kiai Cham. 1992 bestand er die Prüfung zum sho-dan (1. Dan) Ju-Jitsu.

Im Kiai Cham wurde er, wie er selbst sagte, dazu überredet, Judotraining zu leiten. Bald waren seine Schüler höher gradiert als er. Daher beschloss er, die Judoprüfungen zu machen. Im Jahr 1991 legte Guido Serafini seine erste Prüfung (go-kyu, Gelbgurt) im Judo ab, 1999 seine letzte, jene zum ni-kyu (Blaugurt). Die Braungurt-Prüfung im Judo wäre eines der nächsten Ziele gewesen

– wenn er noch Zeit dazu gehabt hätte.

Als 1998 Renato Casiraghi, der damalige technische Leiter unseres Vereins, wegen Rückenproblemen seine Trainer-tätigkeit aufgeben musste, wurde Guido zu Probelektionen eingeladen. Er vermochte die meisten Trainierenden, vor allem aber die Vereinsleitung, von sich zu überzeugen. Schon im folgenden Jahr wechselte er den Club und bereits im Jahr 2000 wurde er an der Generalversammlung zum neuen technischen Leiter gewählt. In dieser Funktion leitete er die Aktualisierung der Prüfungsprogramme im Judo und im Ju-Jitsu ein. Ein Projekt, das ohne die tatkräftige Unterstützung durch das Trainerteam nicht möglich gewesen wäre.

Mit der Übernahme der Leitung des Ju-Jitsu-Trainings setzte eine Trendwende ein. Das Ju-Jitsu wurde stärker selbstverteidigungsorientiert, realistischer. Es gab Leute, denen sein «Strassen-Jiu», wie sie es nannten, nicht geheuer war. Doch diejenigen, die blieben, gewöhnten sich nach und nach daran, dass auch Würfe und damit die Fallschule fester Bestandteil des Trainings wurden. Im Laufe der Jahre wurden Guidos Techniken geschmeidiger und fließender, verloren an Härte, ohne an Wirksamkeit einzubüssen.

Die Generalversammlung 2006 wählte Guido Serafini schliesslich zum Präsidenten. Die Nachfolge von Christoph Brun trat Guido nach einigen Diskussionen im Vorstand und erst nach gründlicher Überlegung an. Das «Vereins-schiffchen» war damals ziemlich ins Schwanken gekommen. Guido gelang es, die Lage zu beruhigen und den Verein wieder zu stabilisieren. Er war auch die treibende Kraft, die hinter dem Namenswechsel zum 20-Jahre-Jubiläum stand. Sein Ziel war es, den Verein nicht nur im Quartier, sondern in der

Stadt und in den umliegenden Gemeinden zu verankern. So wurde aus «Judo und Ju-Jitsu Würzenbach/Luzern» der heutige «shindokan Luzern».

In seine Präsidentschaft fiel der Vorstandswechsel im Trägerverein des Dojo-Pavillons. Der Leiter der Tai-Chi-Schule übernahm das Präsidium und konnte aus seinem Umfeld auch den Vorstand bilden. In der ersten Zeit schien es eigentlich gut zu gehen, doch dann fühlten wir uns immer weniger wohl im Pavillon. Es waren bauliche Massnahmen, die störten, die die Atmosphäre der Räumlichkeiten veränderten, und es waren andere Mieter, die unseren Trainingsbetrieb einschränkten. Die Mitgliederzahlen gingen erneut zurück, die Trainingsmoral sank.

So kam von Guido der Anstoss, ein neues Dojo zu suchen. Und er war es auch, der Wind davon bekam, dass die Räume über dem Restaurant Smash – unser ursprüngliches Dojo – wieder zu vermieten waren. An einem geheimen Vorstandstreffen wurden sie besichtigt. Wir liessen uns von Guido

für das Projekt «Dojo-Umbau» begeistern. Der Rest ist Geschichte... Sechs Monate hatten wir Zeit, von der Unterschrift des Mietvertrages bis zum Trainingsbeginn. Eine lange Zeit, wie uns dünkte, und so gingen wir alles erst einmal in Ruhe an. Der Einzige, der immer wieder zur Eile mahnte, war Guido. Pietro Abbondio zeichnete Pläne und berechnete den Materialbedarf, Guido motivierte die Clubmitglieder und legte selber fast täglich Hand an, manchmal alleine oder mit seiner Partnerin Jana, manchmal unterstützt von einzelnen Mitgliedern. Aber: Es wurde November, und man konnte noch nicht einmal ahnen, dass hier schon bald trainiert werden sollte! Erst jetzt liessen sich mehr Mitglieder mobilisieren. Im Dezember 2010 wurde vorwärts gemacht. Als Guido vor Weihnachten in seine wohlverdienten Ferien abreiste, sagte er: «Wir müssen dann halt im Januar in den Trainings fertig bauen.» Es war für ihn eine grosse Freude, als er am Montag, dem 10. Januar 2011 beim ersten Kindertraining im neuen Dojo zuschaute.

Leider währte seine Freude nur kurz. Bereits im Frühsommer 2011 musste Guido infolge einer schwerwiegenden Diagnose sowohl sein Amt als Präsident als auch seine Aufgabe als Ju-Jitsu-Trainer im shindokan Luzern niederlegen. Es war (nicht nur für ihn) eine sehr schmerzliche Erfahrung: loszulassen, was ihm am Herzen lag. Seinen geliebten Sport nicht mehr ausüben zu können. Seine Schüler nicht mehr selber zur Dan-Prüfung zu führen. Seinen Verein nicht mehr zu leiten.

Guido Serafini starb am 11. Februar 2012. Er musste sich in seinem letzten Kampf geschlagen geben. Mit Guido haben wir einen guten Freund und in vielerlei Hinsicht ein Vorbild verloren. Manchmal konnte es zwar fast ein bisschen unbequem sein, dass er alles so gut konnte und wusste, dass er die Fäden immer in der Hand hatte. Es passierte öfters, dass plötzlich das Telefon läutete, Guido am Apparat war und wissen wollte, ob dieses und jenes schon erledigt sei, ob eine bestimmte Person sich gemeldet habe oder ob eine Sache nicht vergessen

gegangen sei... Aber es war wohl genau das, was unseren Verein während der Jahre seines Präsidiums vorwärtsgebracht hat.

Für uns lebt Guido in unseren Erinnerungen und auch in unserem jetzigen Dojo weiter. Er bleibt als Budoka und mit seinem grossen Willen und seiner motivierenden Art unser Vorbild. Ohne ihn wäre der shindokan Luzern nicht das, was er heute ist.

Maggie Widmer



Das Prinzip des «Ju»

Pietro Abbondio ist eines der «Urgesteine» unseres Vereins; er war von Anfang an dabei und schon in jungen Jahren nicht nur erfolgreicher Kämpfer, sondern auch Trainer.



Angefangen hat Pietros Budo-Laufbahn als Teenager mit Ju-Jitsu. Nachdem er und ein paar seiner besten Freunde an einer Party von andern angerempelt und in die Flucht geschlagen worden waren, beschlossen sie, gemeinsam etwas zu unternehmen. Pietro und seine Freunde, Thomas und Andreas Michlmayr, besuchten bei Alois «Wisu» Huber den Anfängerkurs im Ju-Jitsu; sie machten schnell Fortschritte. Bald jedoch entdeckte Pietro auch das Judo und «fuhr zweispurig», bis zum Orangegurt. Als dann aber der Wettkampf wichtiger wurde, gewann Judo die Oberhand, denn die Wettkämpfe im Ju-Jitsu waren ihm zu gefährlich. Allerdings wandte Pietro öfters im Kampf auch Ju-Jitsu-Techniken an, worauf ihm Wisu verbot, weiterhin

Ju-Jitsu zu trainieren. Als Wisu seine Schule nach Differenzen mit Trainern und Mitgliedern aufgelöst hatte, war Pietro mit dabei, den Trainingsbetrieb weiterzuführen und die Vorläuferin unseres Vereins, des Stadtturnvereins Luzern, aufzubauen. Pietro unterstützte Trix Gisler, die ebenfalls zusammen mit Wisu und Benno Leu den Judo Club Gütsch verlassen hatte, die Judotrainings auf die Beine zu stellen.

Lange Zeit war Pietro 1. Kyu. Bei der Vorbereitung auf die Prüfung zum 1. Dan passierte gegen Ende eines Trainings im Randori ein folgenschwerer Unfall. Ein Konter seines Partners Matthias traf statt des Beins das Knie. Ein «Chlapf» zeigte an, dass das

Kreuzband und der Meniskus gerissen waren. Zwei uniformierte Polizisten kamen mit der Ambulanz – einem umgebauten VW-Bus. Um die Bahre allerdings die Wendeltreppe hinuntertragen zu können, brauchte es die Unterstützung Renatos und der kräftigen Ju-Jitsuka des nachfolgenden Trainings.

In diesem Moment brach für Pietro eine Welt zusammen. Doch die beiden Operationen halfen ihm schliesslich wieder auf die Beine, hatten aber eine längere Pause zur Folge, da die Versicherungen ihm quasi verboten, wieder Judo zu machen. Ein paar Jahre später holte Hans Gautschi Pietro wieder zurück ins Dojo, da unser Verein Judo und Ju-Jitsu Würzenbach/Luzern Trainer brauchte.

Kampf war fortan nicht mehr so wichtig für Pietro, das Prinzip des «Ju» umso mehr. Er versuchte seinen Schülern aufzuzeigen und sie zu lehren, wie sie ihre eigene und die Energie des Partners besser ausnützen konnten, dass die Bewegungen runder und vollkommener wurden. Damals hatte der Club bereits in den Dojo-Pavillon gezügelt. Einige

der Jugendlichen kamen aus dem Jugendheim Utenberg, da eines unserer Mitglieder Betreuer im Jugendheim war. Pietro lagen «seine» Jugendlichen sehr am Herzen, und er hat auch heute noch, zwar lockere, Kontakte zu einigen seiner ehemaligen Schüler: Florian Sommerhalder, Isabelle und Daniel Duner sowie Raphael Muff. Ihnen wollte er das Geschmeidige, Sanfte vermitteln, als sein Vermächtnis.

Pietro lernte Guido Serafini bei Kursen in Cham kennen, und die beiden hatten einen guten Draht zueinander. Aber es war Hans Gautschi, der Guido als Nachfolger für Renato Casiraghi als technischen Leiter in den Judoclub holte. Bei den Meisterschaften in Bulle übernachteten Pietro und Guido zusammen im Hotelzimmer, als sie unsere besten Kämpfer begleiteten. An einer Weiterbildung in Emmenbrücke trafen Pietros sanfte Techniken und Guidos rigorose Art aufeinander, als Guido, bestimmt wie immer, eine Technik durchsetzen wollte und Pietro reflexartig mit De Ashi Barai konterte, das perfekte Timing erwischte – und Guido schneller am

Boden lag, als er denken konnte. Ihrem guten Einverständnis tat dies aber keinen Abbruch. Die Prüfung zum 1. Dan schaffte Pietro dann doch noch, und zwar im Jahr 2001 mit einer Partnerin aus dem JC Emmenbrücke und mit Eric Hänni als Experten.

Gemeinsam bereiteten Guido und Pietro auch den Aus- und Umbau des «dritten» bzw. unseres ersten Dojos über dem Restaurant Smash vor. Pietro berechnete und zeichnete, Guido war für die Bauarbeiten zuständig. Pietro bedauerte allerdings, dass dieser Umzug von Misstönen – dem Bruch zwischen dem Trägerverein des Dojo-Pavillons bzw. dessen neuen Präsidenten Piet Haeuser und dem Judoclub – begleitet war. Er zog sich in dieser Zeit immer mehr aus dem Judo zurück. Den Kontakt zu Guido verlor er aber nie.

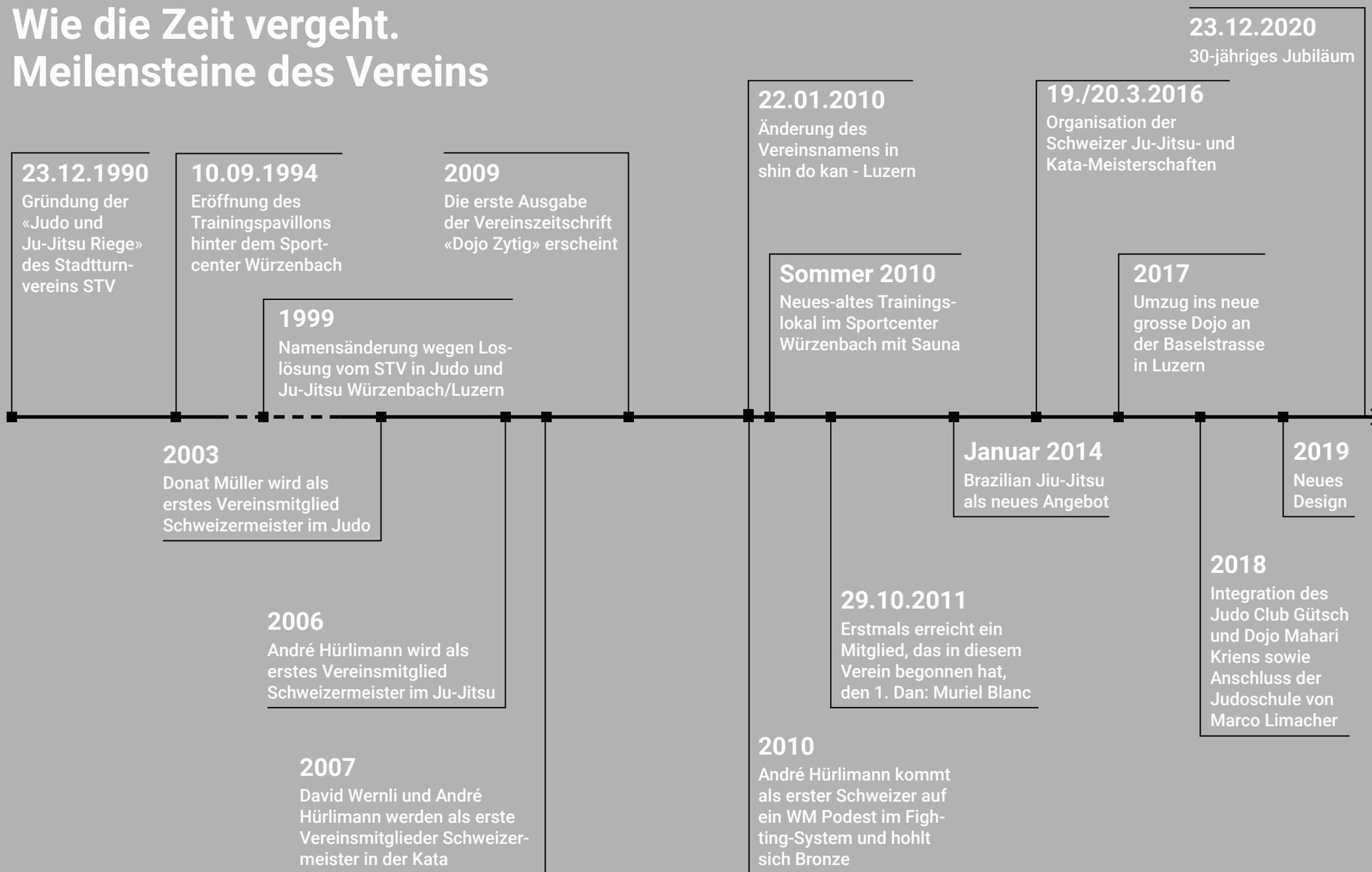
Den Namenswechsel von Judo und Ju-Jitsu Würzenbach/Luzern zu shindokan Luzern nahm Pietro emotionslos zur Kenntnis; für ihn zählt nach wie vor der alte Name, aber die Geschicke

des Vereins verfolgt er nach wie vor, zwar von ferne, aber mit Interesse.

Maggie Widmer



Wie die Zeit vergeht. Meilensteine des Vereins



Budo als Wegweiser

Maggie Widmer ist fast von Anfang an Mitglied unseres Vereins. Sie hat alle Phasen durchlebt, sei es als aktives Mitglied, im Vorstand, als Präsidentin oder auch als Trainerin.



Obwohl Maggie 2016 nach über 14 Jahren aus dem Vorstand zurückgetreten ist, steht sie noch immer als Trainerin auf der Matte und setzt sich auch in anderen Funktionen nach wie vor sehr aktiv für den Verein ein.

Aber der Reihe nach: Maggie war Anfang der 1990er-Jahre Mitglied und Vorturnerin der Damenriege des STV (Stadtturnverein) Luzern. 1991 bot die «Judo und Ju-Jitsu Riege» des STV (der heutige shindokan Luzern) an drei Abenden einen Selbstverteidigungskurs an. Neugierig nahm Maggie daran teil und wollte danach «mehr davon». Ihr wurde geraten, den Anfängerkurs im Judo bei Trix Gisler zu besuchen, was sie auch tat. Nach dem Kurs wurde Maggie, wie damals

noch üblich, durch die GV als Mitglied aufgenommen und war damit per 1. Januar 1992 offizielles Mitglied der «Judo und Ju-Jitsu Riege des STV».

Aber schon im Herbst 1992 musste Maggie zuerst unfall- und gleich anschliessend schwangerschaftsbedingt für ein Jahr pausieren. Danach konnte Maggie wieder ein Jahr trainieren, bis die nächste Schwangerschaft sie zu einem weiteren Jahr Auszeit zwang. Nach diesen zwei Pausen fühlte sich Maggie aus verschiedenen Gründen im Judo nicht mehr so wohl und wollte aufhören. Renato Casiraghi, der damalige technische Leiter des Vereins, überzeugte sie aber davon, vor dem Austritt noch Ju-Jitsu zu probieren, was ihr viel Spass bereitete.

1998 musste Renato seine Trainertätigkeit aufgeben. Guido Serafini (ehemals Kiai Cham) übernahm daher das Jiu-Training. Dieses war jedoch eher ein «Strassen-Jiu», das dynamischer und härter war als dasjenige, das Renato lehrte. Da jetzt wieder mehr Würfe zur Anwendung kamen, stellte Maggie fest, dass auch ihre Judo-Techniken eine Auffrischung nötig hatten. Bei Marcel Wallimann im Judo Club Emmenbrücke entdeckte sie als Gastmitglied das Judo neu. Ab diesem Zeitpunkt trainierte Maggie Judo und Ju-Jitsu und legte immer abwechselungsweise Gurtprüfungen ab. Heute ist sie Trägerin des 1. Dan im Judo und des 1. Kyu im Ju-Jitsu.

2002 wurde Maggie von Guido angefragt, ob sie im Vorstand das Amt der Aktuarin übernehmen wolle. Als Maggie als Aktuarin und Marcel Wallimann als Kassier in den Vorstand gewählt wurden, herrschten etwas turbulente Zeiten, die von einigen Austritten aus dem Vorstand geprägt waren. Maggie übte das Amt als Aktuarin während 10 Jahren

und unter verschiedenen Präsidenten aus. In diese Zeit fiel ein Informatik-Projekt an ihrer Schule und Maggie musste sich in die «Erschaffung» einer Website einarbeiten. Das Resultat dieser Übung war die erste Website des Clubs im Jahr 2009!

Nachdem bei Guido Serafini im 2011 eine schwere Krankheit diagnostiziert worden war, legte er die Präsidentenschaft und sein Traineramt nieder. Die Suche nach einem neuen Präsidenten gestaltete sich schwierig. Schliesslich übernahm Maggie – als jahrelange rechte Hand von Guido Serafini – im Januar 2012 die Präsidentenschaft des shindokan Luzern. Nach 4 Jahren fand sie, dass es nach 14 Jahren im Vorstand Zeit sei, Jüngeren Platz zu machen; sie trat zurück.

Auch als Trainerin möchte Maggie gerne etwas kürzertreten, «um nicht als Judo-Grosi» auf den Tatami zu bleiben, wie sie mit einem Schmunzeln anmerkt. Bis heute habe sich aber noch niemand aus der jüngeren Generation finden lassen, dem

sie die Trainings der Kleinsten in Luzern oder Kriens übergeben könnte.

Die Idee hinter dem Judo, der sanfte Weg, der uns lehrt, nicht mit dem Kopf durch die Wand zu gehen und den Weg zu suchen, wie ihn das Wasser sucht, um etwas zu erreichen, motivierte Maggie, unseren Kampfkünsten treu zu bleiben. Das Gedankengut, das dem Judo und Jiu-Jitsu zugrunde liegt, sei von sehr hohem Wert, manchmal genauso wertvoll wie das, was man auf der Matte mache. Darin unterscheide sich, so Maggie, Judo und Ju-Jitsu von anderen Sportarten beziehungsweise unser Verein von anderen. Dass Judo und Ju-Jitsu ausgezeichnete Selbstverteidigungstechniken seien, sei ein weiterer wichtiger Aspekt, der Sicherheit verleihe und sie für das Training begeistere. Das Wichtigste aber sei, dass sie im shindokan und allgemein im Budo-Umfeld viele Freunde gefunden habe, Menschen, denen sie vertraut und welche die gleiche «Wellenlänge» wie sie haben.

Für Maggie ist die Judo- und Budo-Philosophie generell

im ganzen Leben wichtig und auch Lebensinhalt geworden. Jetzt in der Corona-Zeit, da nur mit Einschränkungen trainiert werden darf, fehlt ihr etwas; sie sehnt sich wieder nach dem Normalbetrieb – wie wir alle.

Pirmin Gander



Wenn sich Kreativität und Budo die Hand reichen

Muriel Blanc fand als Kind im shindokan zum Judo und Ju-Jitsu. Seit vielen Jahren ist sie selbst Trainerin und für den grafischen Auftritt des Vereins zuständig.



Muriel war 8-jährig, als ihre Eltern fanden, sie und ihre Schwester Chantal sollten Sport treiben. Zuerst schnupperten die beiden im Karate, das ihnen allerdings nicht so zusagte. Danach stiessen sie auf das Dojo im Würzenbach. Sie durften ins Kindertraining zu Nolda Buchmann schnuppern gehen und fanden Gefallen daran. Nolda leitete damals auch ein Selbstverteidigungstraining für Mädchen, so fand Muriel ins Ju-Jitsu. Sie übte eine Zeitlang beide Sportarten aus und machte im Judo auch die ersten Prüfungen, bis sie sich auf das Ju-Jitsu konzentrierte. Als Hilfstrainerin in den Oster- und Herbstsportwochen mit Nolda, später auch noch bei Maggie Widmer, sammelte sie erste Trainererfahrungen. Zusammen mit

Rebecca Neuenschwander übernahm sie später die Leitung des Selbstverteidigungstrainings für Mädchen.

Als Muriel 15 war, wechselte sie in das Erwachsenen-Ju-Jitsu-Training zu Guido Serafini. Dieser brachte sie vorwärts und begleitete sie bis zum Braungurt. Er motivierte Muriel, auch den Schwarzgurt anzustreben, und verfolgte ihre ersten Trainings dazu, gab ihr Ratschläge, seine Techniken und seine Sicht auf das Budo weiter.

Als Leiterin der Jugendtrainings wollte Muriel, sobald sie den Braungurt trug, auch die Ausbildung zur J+S-Leiterin machen. Um sich auf die damals erforderliche Eintrittsprüfung vorzubereiten, besuchte Muriel wieder das

Judotraining. Bis heute trainiert sie Ju-Jitsu und Judo.

Anfangs hatte sie kein Interesse an Wettkämpfen. Schliesslich konnte André Hürlimann sie aber überzeugen, am Krauerturnier in Emmenbrücke anzutreten. Später gehörte sie sogar dem Nationalkader an und nahm an internationalen Wettkämpfen teil. Hier entdeckte sie weitere Aspekte des Budos. Sie erhielt eine andere Sicht auf alles, lernte Dinge anders zu betrachten. Die Dynamik des Kadertrainings und der respektvolle Umgang miteinander hat einen wesentlichen Einfluss auf die Trainings, die Muriel leitet.

Muriel ist auch die Schöpferin unserer Logos. Das erste Logo (mit der roten Brücke) schuf sie als Übungsstück, um ein Grafikprogramm kennenzulernen. Es hat den Verein während 10 Jahren ausgezeichnet. Auch das neue Logo stammt aus ihrer Hand. Dabei wollte Muriel die Brücke als Symbol für den Weg, das Miteinander und die Zusammengehörigkeit beibehalten, aber es sollte schlichter, einfacher werden.

So hat sie ein ruhiges, gut erkennbares und klares Bild geschaffen, das den shindokan perfekt wiedergibt.

Das Familiäre und sich stetig weiterzuentwickeln, ist für Muriel die Motivation, sich im shindokan zu engagieren.

Maggie Widmer

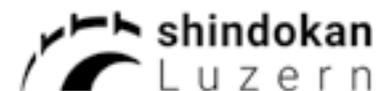
Die visuelle Entwicklung:



Ursprüngliches Logo bis 2009



Neuer Name, neues Logo 2009 - 2019



Logo seit 2019

Siegen durch Nachgeben

Als langjähriges Vorstandsmitglied, Trainer und stiller Schaffer im Hintergrund war und ist Marcel Wallimann eine wichtige Stütze des shindokan Luzern.



Ein Anfängerkurs im Judo, den Marcel 1978 beim JC Emmenbrücke besuchte, stand am Beginn seiner Budo-Laufbahn. Seine Begeisterung für das Budo sollte ihn fortan nicht mehr loslassen. Von Anfang an faszinierte Marcel, was man mit den Techniken und entsprechender Übung bewirken kann, und natürlich war da auch die asiatische Welt, die ihn in Bann zog. Je länger er dem Sport treu bleibt, desto wichtiger wird auch die Philosophie, die dem Judo und dem Ju-Jitsu zugrunde liegt und sich etwa in der Maxime «Siegen durch Nachgeben» oder in dem Sinnbild «Der Weidenbusch im Feld, der auch dem stärksten Sturm widersteht» widerspiegelt.

Der Generationenwechsel im Vorstand des JC Emmen-

brücke hat Marcel nach 33 Jahren Aktivmitgliedschaft dazu bewogen, sich 2013 definitiv dem heutigen shindokan Luzern anzuschliessen. In dessen Vorstand versah er von 2002 bis 2017 das Amt des Kassiers; seit 2017 ist er Beisitzer. Zudem leitet er das KA-FI-Training (Kampfsport und Fitness ab 35). Marcel erfährt durch das Training den nötigen Ausgleich zu den Belastungen bei der Arbeit. Dass es gelinge, auf den Matten Energien kanalisiert abzubauen, helfe ihm, Probleme, die die Arbeit mit sich bringe, von zuhause fernzuhalten.

In seiner über 40-jährigen Budo-Laufbahn waren die vier Teilnahmen an Prüfungen zum 1. Dan im Judo ein Highlight. Alle vier Teilnahmen

(einmal als Prüfling, dreimal als Uke) waren erfolgreich. Als weiteren Höhepunkt führt Marcel die Durchführung verschiedener Wettkämpfe an: Er organisierte über Jahre hinweg den ZSMC (Zentral-schweizer Jugendmannschafts-Cup) und half bei der Durchführung der fünf Lozärner Göp und der Ju-Jitsu SM 2016 in Emmenbrücke.

Im shindokan Luzern finde, so Marcel, jeder seinen Platz: der ambitionierte Kämpfer, der begeisterte Breitensportler oder all jene, die verschiedene Budo-Disziplinen entdecken

möchten. Mit den verschiedenen Dojos könne der shindokan Luzern den Anforderungen der Trainierenden gerecht werden.

Ohne Judo und Jiu-Jitsu würde Marcel etwas sehr Wichtiges fehlen. Als Erstes würde er wohl die Freundschaften vermissen, die sich über die Jahre hinweg entwickelt haben. Er hofft, noch mit 70 Jahren in einer angemessenen Form auf den Matten stehen zu können.

Pirmin Gander



«BJJ ist Magie!»

Der Brasilianer Claudio Rocha unterrichtet seit 2014 beim shindokan Luzern Brazilian Jiu-Jitsu. Dieses erlebt mittlerweile weltweit bei Männern und Frauen einen Boom.



Familie prägt – auch in sportlicher Hinsicht! Das war auch bei Claudio Rocha der Fall. Die Familie seines Vaters hat sich seit je her dem Kampfsport verschrieben. Sein Vater boxte, seine Cousins trainieren BJJ und Karate, Claudio selbst hatte, bevor er zum BJJ kam, Taekwondo und Capoeira praktiziert, eine brasilianische Kampfkunst, die Akrobatik und Elemente des Tanzes sowie verschiedener Kampfkünste vereint.

Vor über 20 Jahren wollte Claudios Cousin Manu Alves, der heute den 4. Grad (Dan) trägt, Claudio für das BJJ gewinnen – vergeblich. Als die beiden vor 16 Jahren in die Schweiz nach Lausanne gekommen sind, fiel Manus Drängen endlich auf fruchtbaren Boden: Claudio fing an,

Brazilian Jiu-Jitsu zu trainieren – und die Begeisterung für diese Mischung aus Judo und Ju-Jitsu nach brasilianischer Prägung liess Claudio nicht mehr los. Mittlerweile ist Claudio Träger des 2. Grads.

«Es ist diese Magie, die man so schlecht in Worte fassen kann», erklärt Claudio auf die Frage hin, was ihn so sehr am BJJ fasziniere. Und es sind die Trainierenden, die in dieser Sportart zu einer Familie zusammenwachsen. «Im Kampf sind wir Gegner und danach Freunde», führt Claudio aus. Ferner ist das BJJ mit einer bestimmten Lebenshaltung und einer Philosophie verbunden, die auch neben den Matten ihre Gültigkeit haben und sich positiv auf die psychische und physische Gesundheit auswirken.

Nach seinen wichtigsten Momenten in seiner Budo-Laufbahn gefragt, muss Claudio nicht lange überlegen: Dazu zählt zum einen die bewusste Entscheidung, die er als Träger des «Purple Belt» gefällt hat, intensiv zu trainieren. Zum anderen erlebte Claudio prägende Moment, als er den ersten schwarzen Gurt erhielt und an einer Weltmeisterschaft den 5. Platz erkämpfte.

Eher zufällig kam es dazu, dass Claudio Trainer wurde. Er wurde immer wieder gebeten, sein Wissen zu teilen.

Seit 2014 gibt Claudio beim shindokan Luzern seinen Schülerinnen und Schülern sein Wissen und die Leidenschaft für das BJJ weiter.

«Der shindokan ermöglicht mit den Trainings seinen Mitgliedern ein besseres Leben, und ich schätze es, dass hier jede Kampfkunst den nötigen Respekt und Freiraum genießt», hält Claudio Rocha fest. Er wünscht sich daher, dass dem 30-Jahr-Jubiläum noch viele folgen mögen.

Mirjam Christen & Marcel Wallimann



Vom Minimalisten zum wahren Budoka

André Hürlimann trägt grossen Anteil daran, dass im shindokan Luzern der gelebte Budo-Geist immer und überall spürbar ist.



Er ist wohl der «kompletteste» Budoka in unserem Verein: André Hürlimann, 5. Dan Judo, 5. Dan Ju-Jitsu, 1. Dan Karate, 5. Kyu Iaido und Blue Belt Brazilian Jiu-Jitsu. Ausserdem ist er Kata-Instruktor für sechs verschiedene Kata, Kuatsu-Instruktor, Judo- und Ju-Jitsu-Lehrer mit eidg. Diplom, Berufstrainer Swiss Olympic (BTA), Nationaler Kampfrichter Judo und Ju-Jitsu, J+S-Leiter Kinder- und Jugendsport, J+S-Coach – und im Zentralschweizer Judo- und Ju-Jitsu-Verband ist er als Vorstandsmitglied für die Ausbildung zuständig.

Im shindokan Luzern ist André seit 1999 als Trainer aktiv, seit 2004 zudem im Vorstand – zuerst als Beisitzer, später als technischer Leiter und Vizepräsident. Aktuell ist er

sowohl Präsident als auch technischer Leiter. In allen seinen Funktionen hat André Vieles bewirkt und ausgelöst. Doch der Reihe nach...

André war als Kind ein Minimalist, dem man nichts zutraute, schon gar nicht im Sport. Als Asthmatiker mit einem Herzfehler müsse er sich schonen, hiess es immer, und dürfe sich keinesfalls anstrengen – was André entgegenkam und er sehr gerne strikt befolgte! Durch seine Klassenkameradin Petra kam er trotzdem zum Judo, vermutlich da damals über die Hälfte der Klasse im Dojo Mahari mittrainierte. Diese Judoschule gehörte nämlich dem Vater von Petra.

So nahm André 1996 als Weissgurt an seinem ersten

Turnier teil, auch wenn er gar nicht wusste, worum es ging, aber er konnte alle werfen und siegte in seiner Kategorie, ohne überhaupt zu schwitzen. Daraufhin durfte er samstags jeweils unter Fritz Müller mit der Kampfmannschaft trainieren, genoss die intensiven Trainings und erhöhte die Trainingskadenz, trainierte montags, mittwochs, freitags und samstags und nahm an Mannschaftskämpfen teil. Das Teamerlebnis und der Spirit motivierten ihn. André kam ins Regionalkader. Als Fritz als Kampftrainer zum damaligen JJJ Würzenbach/Luzern wechselte, brachte er Donat und André mit in den Club. André wurde sein Hilfstrainer. Fortan trainierte André in zwei Vereinen: beim Dojo Mahari und als Gastmitglied im Würzenbach, später kamen noch der Judo Club Gütsch und weitere dazu. Zusammen mit Donat entdeckte er bei Jo Ottiger neue Facetten des Judo, nahm an Ju-Jitsu-Trainings von Guido Serafini teil und stellte fest, dass auch Ju-Jitsu lustig sein kann!

Die damals neue Ju-Jitsu-Wettkampfform, das Duo-System, in dem u.a. Marco Limacher/

Philipp Zraggen sowie Remo und Pascal Müller vom Dojo Mahari erfolgreich waren, probierte André sofort auch aus. Er machte mit dem Kadermitglied Pascal Tresch Duo-System und durfte so mit dem Nationalkader trainieren, ohne selber Mitglied zu sein. Als 2003 das erste Turnier im Fighting-System stattfand, wurde André von Marco Limacher angemeldet – und er wurde Sieger, wenn auch mit einigen blauen Flecken im Gesicht, denn eigentlich hatte er wie seine Gegner keine Ahnung, wie man richtig schlägt. Da dies auch von den anderen Ju-Jitsuka niemand so recht wusste und er es richtig machen wollte, suchte André Kontakte zum Karate. Bei Daniel Gürber und Bruno Koller lernte er Atemi: treten und schlagen. Mit Erfolg: 2010 erkämpfte er als erster Schweizer im Fighting-System eine Bronzemedaille an der Ju-Jitsu-WM. 2011 übernahm André zusammen mit anderen erfahrenen Ju-Jitsuka die Trainings von Guido Serafini und baute ins dynamische Ju-Jitsu von Guido vermehrt auch Karate-Techniken ein.

2013 wurde der Ju-Jitsu-Wettkampf von der Ju-Jitsu International Federation (JJIF) um eine weitere Disziplin ergänzt: das Ne-Waza-System bzw. Brazilian Jiu-Jitsu. Bald fanden die ersten Wettkämpfe statt. André meldete sich spontan am French Open an, ohne jegliche Vorkenntnisse, und hatte – natürlich keine Chance! Er stellte jedoch fest, dass es eine spannende Disziplin ist. Etwa in der gleichen Zeit erschienen Claudio Rocha, Milena Hammer und Martin Viegas von Claudios BJJ-Schule im Dojo Mahari und wollten Judo kennenlernen. Es lag nahe, dass André diese Leute in den shindokan Luzern brachte, und schon bald war auch BJJ ein fester Bestandteil unseres Trainingsangebots. Die nächsten Titel im Ne-Waza-System liessen nicht lange auf sich warten.

Während einigen Jahren war der shindokan Luzern der erfolgreichste Ju-Jitsu-Club der Schweiz. Diese vielen Erfolge von Kämpferinnen und Kämpfern des shindokan Luzern – gleich mehrere Schweizermeistertitel in diversen Wettkampfdisziplinen – führten schliesslich

dazu, dass das Nationale Ju-Jitsu-Stützpunkttraining dem shindokan Luzern angegliedert wurde. Mittlerweile findet auch das regionale Judo-Jugend-Stützpunkttraining in unserem Dojo statt. Auch dies durch die Vermittlung von André.

Als Glück bezeichnet André, dass Petra Widmer, seine frühere Schulkameradin und mittlerweile Ehefrau, wenig Interesse am Wettkampf hatte, dafür aber umso mehr an Kata, die sie zusammen bei Maître Mikami in den Kata-Lagern in Fiesch kennenlernten. Im Karate lernte André ebenfalls Katas kennen und fand diese sehr lehrreich. Darum begann er sich auch im Judo vertieft mit den Katas zu beschäftigen, was dazu führte, dass er mit Begeisterung feststellte, dass man vom 3. Dan an Kata-Instruktor werden kann, dass es noch viele weitere Ausbildungen gibt und man viel lernen kann! Dazu gehörte auch Kuatsu (japanische Erste Hilfe), das ihm als Physiotherapeuten besonders nahe liegt.

Als Petra sich auf den 2. Dan Judo vorbereitete, stellte sie

fest, dass sie ausser Kata auch Kämpfe vorweisen musste. André gründete daraufhin kurzerhand unsere Damen-Kampfmansschaft, mit vorwiegend Damen aus dem shindokan Luzern, verstärkt durch weitere Kämpferinnen (Dan-Kandidatinnen) aus der Region, die er durch seine Tätigkeit als Kampfrichter kennengelernt hatte.

Andrés Trainer- und Vorstandstätigkeit im shindokan, im Dojo Mahari Kriens und im Judo Club Gütsch führte schliesslich dazu, dass sich die drei Clubs unter dem Dach des shindokan Luzern vereinten. Beide, der Judo Club Gütsch und das Dojo Mahari, mussten einerseits neue Trainingslokale suchen und hatten andererseits Mühe,

den Vorstand zu besetzen. André vermittelte und leitete massgeblich den Zusammenschluss, so dass seit dem 1. Januar 2018 die Mitglieder aller drei Clubs gemeinsam im shindokan Luzern trainieren.

Es ist die familiäre Stimmung im shindokan Luzern, das gemeinsame Lernen und Vorwärtstkommen, das Miteinander so vieler verschiedener Menschen und Persönlichkeiten, die André motivieren, sich weiterhin für den Club zu engagieren und hier zu trainieren. Das ist etwas Einzigartiges, dieser gelebte Budo-Geist, den man im shindokan immer und überall spürt. Hier sind seine besten Freunde und hier fühlt er sich wohl.

Maggie Widmer





Teilnahme und Erfolge
an nationalen und inter-
nationalen Wettkämpfen.



Erfolge

Unsere Mitglieder erreichten im Wettkampf eine grosse Anzahl nationaler und internationaler Titel. Die herausragendsten sind:

Judo

Einzelwettkampf

Donat Müller	Schweizermeister Jugend 2006
Nadine Thöny	Gold Kleinstaaten Olympiade 2008 Schweizermeisterin Jugend 2008 Schweizermeisterin Elite

Kata

Petra & André Hürlimann	3. Rang Schweizermeisterschaft Ju No Kata und Itsutsu No Kata 2006
André Hürlimann & David Wernli	Schweizermeister in der Kime no Kata 2007/2010

Dazu kommen unzählige Titel an Zentralschweizermeisterschaften.

Ju-Jitsu

Fighting-System

André Hürlimann	WM Bronze 2010
-----------------	----------------

Dazu kommen fast 30 Goldmedaillen an Schweizermeisterschaften, die von unseren Athleten gewonnen wurden.

Duo-System

Marco Limacher & Philipp Zraggen	WM Bronze 2002
Remo & Pascal Müller	Worldgames Champions 2005/2009 Weltmeister 2006/2008 Europameister 2007/2009
Janik Arnet & Dario Francioni	Bronze U21 Europameisterschaft 2018

BJJ

Milena Hammer	Europameisterin 2014
Claudio Rocha	Vize-Europameister 2014

Soncho

Soncho ist mehr als eine Sportmarke, denn «Wertschätzung» ist eine Lebenseinstellung.

Budoanzug "Soncho"

Soncho ist japanisch und bedeutet Wertschätzung & Respekt. Genau das ist es, wofür wir stehen: die Wertschätzung für die traditionellen Sportarten, für unser tägliches Handeln und insbesondere den Respekt für die Menschen, welche die Werte des Budos leben und verkörpern.

Mit der Marke Soncho legen wir besonderen Wert auf Qualität, Nachhaltigkeit sowie Tragekomfort unserer Bekleidung.

Soncho-Team Daniel & Torsten

Beschreibung:

- Lieferumfang: Jacke & Hose (ohne Gürtel)
- 100% Baumwolle, ohne zusätzliche Kunststoffe
- Gewicht: 750 g / m² (Kinder: 350g)
- Hose: mit Schnürbund, traditionell (Kinder mit Gummizug)
- Hervorragende Verarbeitung
- Gi an reibungsintensiven Stellen mit weichem Stoff übernäht (Reduktion von Aufschürfungen)
- Formstabilität, da bereits vorgewaschen (geringe Einlaufquote)
- Erhältlich in Weiss und Blau
- Auch zulässig für nationale Wettkämpfe & Katameisterschaften
- Nachhaltige Verpackung ohne Plastik



shindokan Jubiläums-Gi

In Zusammenarbeit mit Soncho wollen wir zu unserem 30-jährigen Jubiläum einen individuellen Vereins-Gi anfertigen. Bei einer Sammelbestellung von mindestens 40 Stück bekommen wir einen Spezialpreis.

Inklusive:

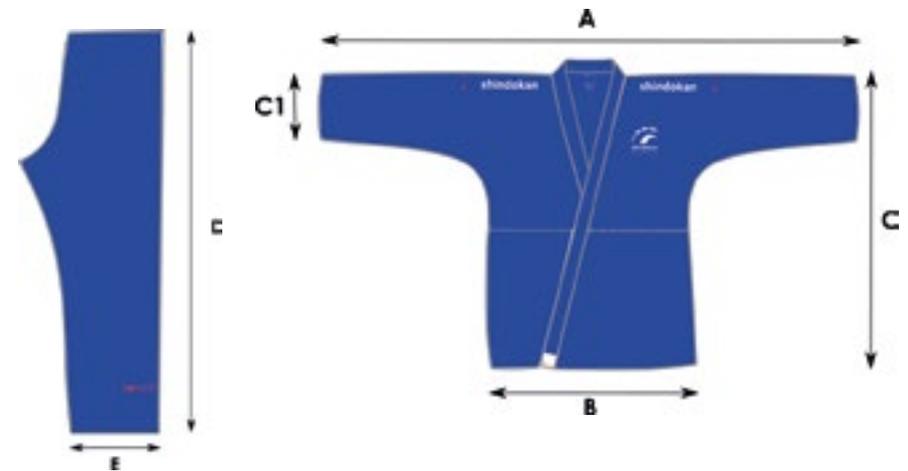
- Bestickung Brust (Logo)
- Bestickung Schulter (shindokan)
- Individual Lösung möglich: Hose und Jacke sind in unterschiedlichen Grössen bestellbar (z.B. 170 Jacke, 160 Hose)
- Farben: Weiss und Blau

Spezialpreis:

- Erwachsene (750): ca. CHF 100.00
- Kinder (350): ca. CHF 50.00

Sonderanfertigungen, bei Spezialmassen, werden von Soncho ebenfalls angeboten. Solltest du also ausserhalb der Norm sein, dann melde dich unter: clausmax@web.de

Ein Anschauungs-Gi (750 g) zum Anfassen gibt es im Honbu Dojo an der Baselstrasse. Melde dich bei deinem Trainer.



Erwachsenen-Gi:

Hose mit traditioneller Schnürung

	A	B	C	C1	D	E
J-750-150	144	51	72	18,5	83,5	21
J-750-155	149	52	74	19,5	86,5	22
J-750-160	153	54	77	19,5	89,5	23
J-750-165	158	55	79	20,5	92,5	23,5
J-750-170	162	57	81	20,5	94,5	24
J-750-175	167	58	82	21,5	97	25
J-750-180	172	60	84	21,5	100	26
J-750-185	176	62	86	22	103	26,5
J-750-190	181	64	88	22,5	105	27
J-750-195	185	65	90	22,5	109	28
J-750-200	190	67	93	23	112	28

Kinder-Gi:

Hose mit Gummizug

	A	B	C	C1	D	E
J-350-100	84	36	45	13	54	14
J-350-110	94	38	50	14	60	15,5
J-350-120	104	42	55	15	66	17
J-350-130	114	46	60	16	72	18,5
J-350-140	124	48	66	17,5	78	20
J-350-150	134	51	71	18,5	84	21,5



