



SVC-Glattbrugg

Info-Heft

1/2019

Präsident

Manuel Wyss
Wisentalstrasse 14
8634 Hombrechtikon
Tel. P: 055 244 18 66
Nat. G: 079 961 32 12

manuel.wyss@svc-g.ch

Kassier

Hanspeter Moser
Lättenweg 8
8335 Hittnau
Tel. P: 044 950 11 29

hanspeter.moser@svc-g.ch

Material u. Dojo

vakant

Aktuar

Stefan Bauer
Fahrweidstrasse 11
8951 Fahrweid
Nat. P: 079 786 79 47

stefan.bauer@svc-g.ch

Werbung

Marianne Ruffieux
Untere Lättenstrasse 7
8185 Winkel
Tel. P: 044 861 11 87
Nat. P: 079 395 86 13

marianne.ruffieux@svc-g.ch

TA – Obmann ad interim

Stefan Schättin
Talweg 109c
8610 Uster
Tel. P: 044 942 20 78
Nat. P: 079 659 79 67

stefan.schättin@svc-g.ch



Schnee, Schnee - juhee!



Hallo zusammen!

Unsere Trainer sind alle begeisterte Schneesportler. Mit Ski oder Snowboard, zur Abwechslung fahren sie auch einmal auf dem Schlitten. Auf diese Art und Weise ist der Winter herrlich, vor allem mit so viel Schnee. Danach kommen sie wieder mit viel Schwung zurück auf die Matte. Überhaupt, unsere Matte/Tatami, das sind 96 gute Gründe ins Training zu kommen. Wo sonst hat man so viele qm säulenfreie Trainingsfläche und erst noch mit Fenstern. Wir kennen von den Kursen die Untergeschosse mit Säulen und Lüftungsrohren an der Decke, was nichts über die Qualität der Kurse aussagt.

Als Jugend-und Sporttrainer ist es sowieso Pflicht Kurse zu besuchen. Etwas Neues lernt man jedes Mal. Richtig Spass macht es uns, wenn man das gelernte gleich an den Mitgliedern ausprobieren kann. Also ab auf die Matte und Trainieren.

Ich wünsche allen einen unfallfreien
Start in den Frühling!

Mit sportlichen Grüßen

Marianne Ruffieux



Agenda 2019/20

- 22.04. - 03.05.19 Frühlingsferien
11.05.19 Ne-Waza-Kurs, O. Schaffter, Hochdorf
16.06.19 Schweizermeisterschaften Ju-Jitsu
22.06.19 Kata-Kurs, Zürich
30.06.19 Nat. Ju-Jitsu Tag, Bern
13.07.19 Papiersammlung
15.07. - 16.08.19 Sommerferien
7.10. - 18.10.19 Herbstferien
14.12.19 Papiersammlung
23.12. - 03.01.20 Weihnachtsferien

Bitte beachtet, dass ab 1. Januar 2017 von den Erwachsenen neben den SJV-Vorgaben auch die internen SVC-G Prüfungsbestimmungen erfüllt werden müssen.

Ihr findet die Unterlagen auf unserer Home Page.

Trainingszeiten

Montag	20.00 - 21.30	Uhr	Erwachsene
Mittwoch	20.00 - 21.30	Uhr	Erwachsene
Freitag	18.00 - 19.30	Uhr	Kinder

Ausserordentliche, individuelle und bewilligte Trainings müssen nach Möglichkeit eine Woche im Voraus angegeben und eingeschrieben werden.

柔術

Jetzt ist sie da!



Unsere neue Homepage ist aufgeschaltet.

www.svc-g.ch

Sie ist noch nicht perfekt aber sicher einen Besuch wert! Wie findet ihr sie?

Wir sind gespannt auf euer Feedback!

Herzliche Gratulation zur Geburt von Timatoe!



Manuela und José sind am 29. Januar Eltern geworden. Wir wünschen der kleinen Familie von Herzen alles Liebe und viel Freude an ihrem Sohn.



Während José den Weg von Ecuador zu uns in den Club fand ...

kam Kadir aus der Türkei zu uns in den SVC-G.
Na ja, eigentlich haben wir ihn auf unserem Parkplatz
zugeparkt. Da er uns im Training nicht stören wollte
wartete er und wurde gleich eingeladen bei uns
mitzumachen.

Unterdessen
ist er stolzer
Papa von
Sena, Fatma,
Eylül.



Während seine Töchter zu Hause mit ihm Ju-Jitsu
üben, trainiert er im Dojo fleissig. Bald möchte er die
Prüfung für seinen orangenen Gurt machen.

STARK FÜR SIE: PRINTPRODUKTE VON DER GYSIN AG.

Die Gysin AG unterstützt den SVC-G als Druckpartner.

Wir unterstützen auch Sie gerne bei Ihren Anliegen zu allen Arten von Druckerzeugnissen: **Geschäftsdrucksachen, Kopien, Scans, Planplots, Plakate, Beschriftungen, Fine Art Prints und vielem mehr.**

Unsere Filiale Glattbrugg liegt in Ihrer Nähe.

Gerne beraten wir Sie kompetent und persönlich an der **Schaffhauserstrasse 119, 8152 Glattbrugg** und telefonisch unter **044 810 54 54**.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



RUEDI GYSIN AG

SCHAFFHAUSERSTR. 119 ✂ 8152 GLATTBRUGG

TEL 044 810 54 54 ✂ GLATTBRUGG@GYSIN.CH ✂ WWW.GYSIN.CH

GYSIN AG 
DESIGN. PRINT & COPYSHOP

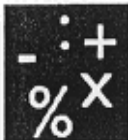
Urs Butti

Dipl. Malermeister
Natel 079 645 10 20

Malergeschäft Butti
Eschenmosenstrasse 5
8184 Bachenbülach

butti@malerbutti.ch
www.malerbutti.ch

Butti

Roger Ruffieux  **Treuhand**

Buchhalter mit Eidg. Fachausweis

Ihr kompetenter Partner für
Buchführung und Abschluss, Steuern, Revision,
Firmengründungen und Verwaltungen

Feldstrasse 82, 8180 Bülach
Tel. 044 / 860 95 41 - Fax 044 / 860 95 42
www.ruffieux-treuhand.ch, E-mail: ruffieux@ruffieux-treuhand.ch

**SIEMA
STOREN** GmbH

Seit 1987 Ihr Fachmann für
Sonnen- und Wetterschutz.



SIEMA STOREN GmbH

Fabrikweg 31
8152 Glattbrugg

Seilerweg 5
8610 Uster

Telefon 044 302 08 88
Fax: 044 302 08 93
info@siemastoren.ch



Endlich Feuerabend.

Eduard Meier Plattenbeläge AG 8180 Bülach



Fachbetrieb für
Keramische Wand- und Bodenbeläge
Natursteinverlegearbeiten
Cheminéeöfen
Cheminéeanlagen
Kaminanlagen und Kachelofenbau

www.meier-plattenbelaege.ch



wir kämpfen für niedrige verbrauchskosten ihrer..

energie

hitzel
haustechnik
..und pikett-service 24h 044 874 44 44

Unsere Inserenten!

Mit ihrer Werbung unterstützen sie den SVC-G!

Urs Butti, Malermeister, Bachenbülach

Gysin AG, druckt unser Info-Heft

Hirzel Haustechnik, Glattbrugg

Zürcher Kantonalbank

Optik B&M, Glattbrugg

Restaurant Frohsinn, Opfikon

Metzgerei Arnold AG, Glattbrugg

Restaurant Landhaus, Seebach

Künzli Tea Room/Bäckerei, Glattbrugg

Landi Furt- und Limmattal

Meier Plattenbeläge, Bülach

Siema Storen, Glattbrugg

Querwerk, Glattbrugg

Ruffieux Treuhand, Bülach

Vielen Dank, dass Sie auch dieses Jahr dabei sind!

Pencak Silat

Schriftlich dokumentierte Erzählungen reichen zurück bis ins 4. Jahrhundert, womit Silat zu den Ältesten auf der Welt existierenden Kampfkünsten zählt. Um die Entstehung ranken sich natürlich zahlreiche Legenden, Sagen und Vermutungen. Grundsätzlich ist festzustellen, dass das rauhe Leben im südostasiatischen Dschungel die Notwendigkeit nach sich zog sein Leben sowohl gegen Mensch, als auch Tier, mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln, zu verteidigen. Daher gibt es im Pencak Silat nicht nur ein variantenreiches Repertoire an „Schlag-, Tritt- und Grifftechniken“, sondern auch zahlreiche Waffen und deren Anwendung. Ursprünglich waren die meisten Techniken Kopien der einheimischen Tier- und Pflanzenwelt, die im Laufe der Zeit verfeinert und perfektioniert wurden.

Kunstgegenstände und Artefakte zeigen, dass sich bereits im achten Jahrhundert n. C. am Riow Archipel besondere Kampfgeohnheiten entwickelt hatten. Der Riow Archipel liegt zwischen Sumatra und der malaiischen Halbinsel. Die frühen Stile waren noch stark von den verschiedenen asiatischen Festlandkulturen geprägt und nicht sehr weit entwickelt. Die Basis dieser Stile hat sich in verschiedenen Variationen über ganz Indonesien verbreitet. Der Stamm der Minangkabau auf Sumatra nahm diesen rohen Stil an und schuf eine besondere Art der indonesischen Kampfweise. Eines der frühesten Königreiche, das der Srivijaya auf Sumatra, dehnte zwischen dem siebenten und dem vierzehnten Jahrhundert durch die effizienten Kampfmethoden ihren Herrschaftsbereich sehr weit aus.



Die Kulturen des elften Jahrhunderts entwickelten eine grosse Vielfältigkeit an Waffen und Kampfstilen. Unter den Majapahit Königen reifte die neue Kampfweise zu technischer Perfektion. Diese Entwicklung setzte sich bis ins sechzehnte Jahrhundert fort. Ursprünglich wurden die Kampfmethoden ausschliesslich von den Angehörigen der indonesischen Führungsschicht, dem Adel beherrscht und diese hüteten ihr geheimes Wissen. Trotzdem eignete sich im Lauf der Zeit auch das gewöhnliche Volk das Wissen an und perfektionierte es in bestimmten Bereichen. Dieses ursprüngliche und orthodoxe System ist landläufig als Pencak Silat bekannt.

Während der Zeit als Indonesien eine Kolonie von Holland war, kam Pencak Silat nach Europa. Die Verbreitung geschah nur sehr langsam. Die wenigen Meister in Europa hatten eine grosse Konkurrenz durch die bereits bekannten Kampfsportarten, wie Karate, Kung Fu, etc. Vor ca. 60 Jahren fand dann Pencak Silat den Weg in die Schweiz. Der aus Indonesien stammende Haka Tahir begann damals seine ersten Schüler zu unterrichten. Er hat bis zu seinem 98 Lebensjahr unterrichtet und ist 2016 friedlich eingeschlafen.

Pencak Silat bevorzugt das Ausweichen. Die typische Antwort auf Angriffe ist leicht und schnell, ohne den knochenbrechenden Kontakt mit dem Angreifer zu suchen. Man stellt sich der angreifenden Kraft nicht entgegen, sondern passt sich ihr an, nützt sie für sich aus und lenkt sie in gewollte Bahnen, um sie so besser kontrollieren zu können und dann den Angreifer im besten Moment zu bezwingen.



Pencak Silat wird in den Ursprungsländern mit Trommeln oder ganzen Gamelan Orchestern begleitet. Diese haben den gleichen Effekt wie das Metronom für einen Musiker, ausserdem kommt noch der Rhythmusseffekt vergleichbar mit Kriegstrommeln zum tragen.

Es gibt in Indonesien über 180 verschiedene Pencak Silat-Stile, mit seinen über dreitausend Inseln ist Indonesien der Welt grösster Archipel und erstreckt sich vom indischen Ozean im Westen bis Neu Guinea im Osten, vom südostasiatischen Kontinent im Norden bis nach Australien im Süden. In diesem weiten Gebiet findet man die verschiedensten Formen des Pencak Silat in allen Variationen.

Die 4 Wettkampf Formen im Pencak Silat

Im Pencak Silat gibt es 2 Kategorien von Wettkämpfen:

- Seni (Formenwettkampf) und
- Tanding (Sportlicher Wettkampf).

Im Seni wird nochmals zwischen 3 verschiedene Formen unterschieden. Nachfolgend eine kleine Erklärung der einzelnen Kategorien sowie die jeweilige Bewertung. Gemeinsam ist allen, dass sie jeweils in Männer und Frauen unterteilt werden.

SENI



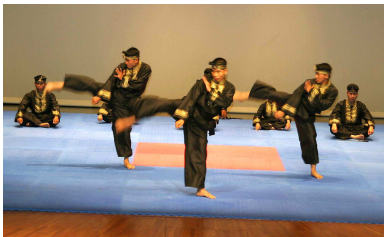
Jurus Tunggal

Formenlauf eines Einzelnen über 3 Minuten, der aus drei Teilen besteht: waffenlos, Golok(Messerähnliche Waffe) und Stock. Die Farbe der Bekleidung sowie des Kopfschmuckes kann selbst gewählt werden. Bewertet wird einerseits die Korrektheit des Laufes sowie der einzelnen Bewegungen, der Ausdruck, aber auch die benötigte Zeit und die korrekte Kleidung.



Ganda

Einstudierter Kampf zweier Kämpfer, wahlweise waffenlos, mit Golok/Stock. Die Farbe der Bekleidung sowie der Kopfbedeckung kann frei gewählt werden. Bewertet werden die Harmonie der Bewegungen, die Vielfalt und Schlüssigkeit/Logik der Angriffs- und Verteidigungstechniken, der Umgang mit den Waffen sowie der Ausdruck.



Regu

Formenlauf über 3 Minuten, synchron von 3 Personen waffenlos ausgeführt. Die Bekleidung ist einheitlich schwarzer Anzug, Name des Landes auf der Rückseite und 10 cm breiter weisser Gürtel. Bewertet werden Synchronität der Bewegungen, Korrektheit des Ablaufs und der einzelnen Bewegungen sowie Ausdruck.

TANDING



Die Kämpfer werden in Gewichtsklassen eingeteilt, die sich jeweils um 5 kg erhöhen. Die Kämpfe werden im Voll-Kontakt ausgetragen und laufen im K.O.-System ab, d.h. wer einen Kampf verliert, hat keine 2.Chance. Die Kämpfer tragen Schutzwesten sowie Tiefschutz. Es dürfen keine Hand- oder Fusschützer getragen werden. Die Kampffläche besteht aus einem Kreis mit 8 m Durchmesser.

Erlaubt sind alle Handtechniken und Fusstechniken, die nicht zum Kopf, in den Genitalbereich oder gegen Gelenke gehen. Bewertet werden nur Treffer, die zu Brust, Bauch, Rippen und Rücken gehen. Darüber hinaus dürfen Würfe, Feger und Scheren angewandt werden. Ein Wurf oder Feger gilt als erfolgreich, sobald der

Gegner mit einem anderen Körperteil als dem Fuss den Boden berührt.

Hier noch einige Besonderheiten in der Bewertung:

- Mehrere Fauststösse hintereinander werden nur als 1 Fauststoss gewertet, um eine gewisse Technik-Vielfalt zu erreichen
- Bei Beginn des Kampfes müssen die Kämpfer vor dem ersten Angriff 4 stiltypische Schritte ausführen
- Die Schritte und Bewegungen während eines Kampfes müssen dem Pencak Silat entsprechen (z.B. Kein Hüpfen wie beim Boxen).
- Es dürfen nur 6 Techniken hintereinander gemacht werden, bevor die Kämpfer sich wieder trennen müssen
- Es werden sowohl Angriffs- als auch Verteidigungstechniken gewertet

Die Geschichte des Ju-Jitsu (oder Jiu-Jitsu)



Geschichtlich sind Judo und Jiu-Jitsu eng miteinander verknüpft. Jiu-Jitsu ist älter als Judo. Die ersten Informationen stammen von 1650, als ein Chinese die Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung an drei Samurais weitergegeben hat (Auch das Karate stammt aus Okinawa, welches erst seit 1879 zu Japan gehört. Aber auch beim Karate muss man davon ausgehen, dass die eigentlichen Ursprünge in China liegen). Diese nannten das System Jiu-Jitsu, was so viel wie "sanfte Kunst" bedeutet.

Dieser Begriff ist in Relation zum Schwert, der Hauptwaffe der Samurais, zu sehen. Das Schwert wurde im Ernstfall nur gezogen, um zu töten. Mit dem Jiu-Jitsu war es nun auch möglich, einen Gegner zu besiegen, ohne ihn gleich zu töten. Allerdings kann man davon ausgehen, dass man zur damaligen Zeit nicht sehr zimperlich mit seinen Gegnern umgegangen ist.

Mögen die Japaner Jiu-Jitsu auch nicht erfunden haben, so haben sie es doch weiterentwickelt. Es entstanden verschiedene Stile (Ryu). 1882 gründete dann Jigoro Kano die erste Judo-Schule (das Kodokan). Kano hat verschiedene Jiu-Jitsu-Stile studiert und deren Techniken zu einem neuen Stil, dem Judo, verschmolzen. Um die Jahrhundertwende kam dann das Jiu-Jitsu, vor allem durch Matrosen, nach Europa und wurde hier mit Box- und Ring-Techniken vermischt. Dieses "europäische Jiu-Jitsu" wurde dann als Selbstverteidigung propagiert.

Während sich das Judo schwerpunktmässig immer mehr Richtung Wettkampf entwickelte und seit 1964 sogar in die Olympischen Spiele aufgenommen wurde, blieb beim Jiu-Jitsu der Selbstverteidigungsgedanke im Vordergrund. Auch Militär und Polizei begannen sich für die Jiu-Jitsu-Techniken zu interessieren.

Gefährliche und schlecht kontrollierbare Techniken (z.B. Genickhebel) sowie Schläge und Tritte sind im Judo-Wettkampf verboten. Das Jiu-Jitsu hingegen hat in den letzten Jahrzehnten einen Wandel erfahren, indem es mit Techniken aus dem Aikido und dem Karate angereichert wurde.

Der Beginn der Entwicklung in der Schweiz ist eng mit vier Persönlichkeiten verbunden: mit Dr. Hanho Rhi, mit Alfred Baumann und mit den Brüdern Adolf und Robert Tobler. Aus dem Wirkungsschwerpunkt aller vier in Zürich ergibt sich, dass diese Stadt zunächst lange Zeit das Zentrum des schweizerischen Jiu-Jitsu gewesen ist. Dr. Hanho Rhi gründete 1929 die erste Jiu-Jitsu-Schule der Schweiz in Zürich.

Die Entwicklung verlief in den verschiedenen Ländern unterschiedlich, so dass es im Jiu-Jitsu bis heute weltweit kein einheitliches System gibt. Das spiegelt sich auch in den diversen nationalen und internationalen Verbänden wider. *Text: Adrian Genner, JJJC Brugg*

Die Budo-Philosophie: Der sanfte Weg



Judo & Ju-Jitsu stehen in direkter Verbindung mit den japanischen Grundprinzipien *Jita Kyoie* (gemeinsam gedeihen) und *Seiryoku Zenyo* (bestmöglicher Einsatz der Kräfte). Gemeinsam mit Budo-Werten wie Respekt, Bescheidenheit oder Freundschaft gelten sie als Orientierung für alle aktiven Budokas. Im Judo und Ju-Jitsu wird miteinander trainiert und basierend auf Fairness miteinander gekämpft. Die beiden Hauptübungsformen im Budoport sind *Randori* (freies Üben) und die *Kata*. Als *Kata* (jap. für 'Form') bezeichnet man eine festgelegte Abfolge von Techniken.

Wettkampfformen

Kata im SJV

Die Kata ist ein zentraler Teil der Ausbildung im SJV. Bei den Dan-Prüfungen werden jeweils eine oder mehrere Katas präsentiert und von Kata-Experten begutachtet. Die gezeigten Katas müssen die Prinzipien der Techniken aufzeigen. Die genaue Reihenfolge, die Wirksamkeit und die Vorführung (Rhythmus/Harmonie) sind sehr wichtig. Diese Anforderungen sind für den Kandidaten, wie auch für seinen Partner gültig.

Neben Shiai, dem Zweikampf, kann auch Kata als moderne Wettkampfform betrieben werden. Anders als beim Shiai, wo gegeneinander gekämpft wird, stehen im Kata-Wettkampf das Team und die Perfektion der Demonstration im Vordergrund. Bewertet werden Qualität und Exaktheit der jeweiligen Abläufe und Techniken. Der SJV organisiert Kata-Turniere für Anfänger sowie die Schweizermeisterschaft.

In jeder Kata soll den Ausführenden das Grundprinzip gelehrt werden. Katas gibt es in verschiedenen Budo-Sportarten, darunter auch im Judo. Eine Kata erfordert ein hohes Mass an Übung, Geduld und Konzentration. Eine Kata zu verstehen und die Prinzipien wirkungsvoll zu demonstrieren ist eine sehr anspruchsvolle Aufgabe. Selbst für geübte Judo- und Ju-Jitsukas.

Duo-System kurz erklärt...

Beim Duo-System präsentieren zwei Duo-Partner sequenzweise einstudierte Ju-Jitsu-Kampf-Inszenierungen. Dabei treten immer zwei Duos im K.O.-Wettkampfmodus gegeneinander an. Die Jury vergibt Punkte gemessen an Technik, Ausführung und Authentizität. Die Punktesieger ziehen im Tableau weiter.

Ne-Waza-System kurz erklärt...



Auf das Kommando «Fight!» startet der Kampf – allerdings im Stand. Der eigentliche Bodenkampf beginnt nach einem Wurf oder Stand-Boden-Übergang. Die Kampfzeit dauert 6 Minuten ohne Unterbrechung, sofern die Begegnung nicht vorzeitig entschieden wird. Vorzeitig gewinnen kann man nur durch Aufgabe des Gegners mit einer Würge- oder Hebeltechnik. In den übrigen Fällen gibt es einen Sieger nach Punkten.

Kuatsu - Technik des Lebens

Vereinfacht kann man Kuatsu als «**1. Hilfe auf der Matte**» bezeichnen. Für alle Trainer ist es Pflicht, sich die Grundlagen der ersten Hilfe anzueignen. Kuatsu beinhaltet neben den allgemeinen Praktiken, spezielle auf die Budo Sportarten zugeschnittene Techniken. Erste Hilfe zum Beispiel bei Tiefschlag, Atemstillstand, durch Fallen oder Würgen oder Nasenbluten.

Quellen: SJV(Schweizerischer Judo & Ju-Jitsu -Verband)/ Kuatsu



Café Künzli
Bäckerei
Konditorei
Take away

**Café/Restaurant Künzli, Schaffhauserstrasse 46,
8152 Glattbrugg, Tel. 044 810 63 54**

www.baeckerei-kuenzli.ch

Querwerk

Gestaltung von:

Logos, Webseiten, Broschüren und Publikationen vom Konzept
bis zur fertigen Produktion.

Querwerk GmbH, Fabrikstrasse 29, 8152 Glattbrugg

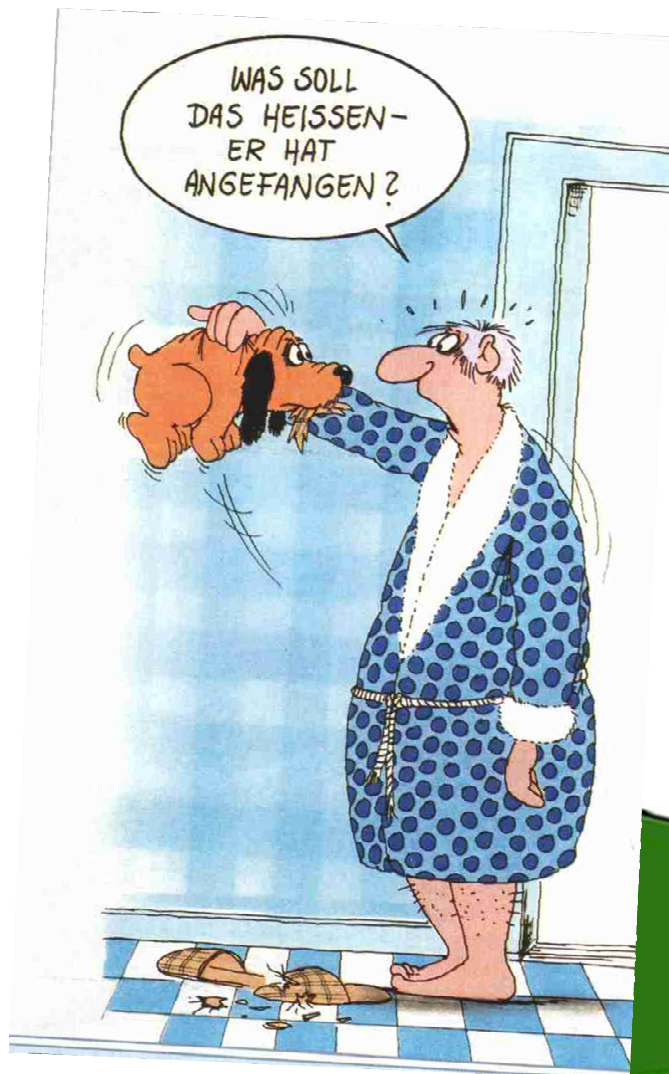
Visuelle Gestaltung

querwerk.ch

Telefon 043 305 26 00



*Ich wünsche
 euch
 Frohe
 Ostern
 und ein
 freudiges
 Eier suchen!*



optik b&m

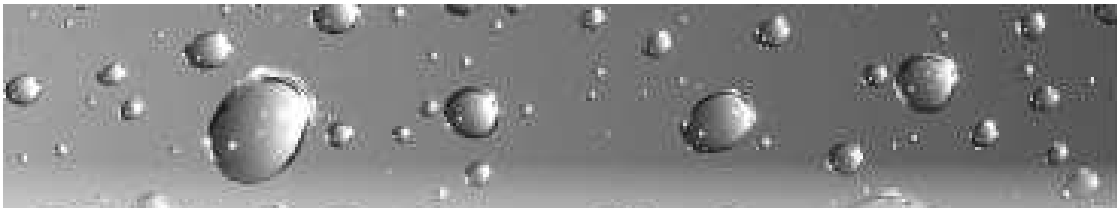
brillen und kontaktlinsen

Marcel Weishäupl

dipl. augenoptiker shfa

schaffhauserstrasse 117
8152 glattbrugg
tel: +41 (0)44 / 810 95 45
mail: best@4eye.ch
web: www.4eye.ch

öffnungszeiten:
montag: 14.00 - 18.30
dienstag - freitag: 09.00 - 12.00 und 14.00 - 18.30
samstag: 09.00 - 16.00



Natürlich für alle Durstigen!

Unser umfangreiches Angebot

- Bier
- Mineralwasser
- Fruchtsäfte
- Wein aus vielen Anbaugebieten
- Degustationen
- Individuelle Beratung
- Festlieferung mit Festmobiliar
- Geschenk-Versand

Kommen Sie vorbei – wir beraten Sie gerne!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch
LANDI – angenehm anders

Landi
FURT- UND
LIMMATTAL
Genossenschaft

LANDI Regensdorf
Breitestrasse 15
8106 Adlikon
Tel 044 843 21 21
Fax 044 843 21 41

LANDI Würenlos
Landstrasse 40
5435 Würenlos
Tel 058 424 10 40
Fax 058 430 93 05

www.landifurt-limmattal.ch

Greetings from London!



Hanspeter hat während seinem England Aufenthalt unsere „ehemaligen Clubkameraden“ besucht.

„ Mariana und Joe haben mich herzlich in der „Paddington Station“ empfangen. Nach einem tollen Nachtessen ging es gleich in das legendäre "Soho quarter", für einen spannenden Blick ins Zentrum der Metropole.



Selbst bei Sherlock Holmes an der Baker street machten wir einen Besuch.

Auch die Tower bridge und noch vieles mehr habe ich gesehen.

Schön, wenn man so tolle Fremdenführer hat!

Kommt doch auch mal nach London!!!!

FROHSINN

Hotel-Restaurant Frohsinn Mühlegasse 8
8152 Opfikon Tel. 044 809 61 62
www.hotel-frohsinn.ch



Party-Service
Festbelieferungen
Take-Away
Traiteur
Bistro

Metzgerei Arnold AG

Schaffhauserstrasse 50
8152 Glattbrugg
www.metzgereiarnold.ch

Tel. 044/810 63 16

info@metzgereiarnold.ch

Öffnungszeiten:

Metzgerei

Montag bis Freitag: 7.00-12.30 14.30-18.30

Samstag: 7.00-16.00

Bistro

Montag bis Freitag 7.00-18.30

Samstag 7.00-16.00





JUGENDSEITE

Im Religionsunterricht gibt der Lehrer seinen Schülern als Hausaufgabe auf, einen Aufsatz zu schreiben über das Thema: „Was Ostern für mich bedeutet.“ Ein Schüler schreibt kurz und bündig: „Zwei Wochen lang zum Abendbrot Eiersalat.“

Zwei Hennen stehen vor einem Schaufenster und betrachten bunte Oster-Eierbecher. Da sagt die eine: „Schicke Kinderwagen haben die hier!“

Geht der Osterhase in den Zoo und fragt: „Haben Sie Seehunde?“

„Nein“, antwortet der Zoowärter.

Am nächsten Morgen ist der Osterhase wieder da und fragt: „Haben Sie Seehunde?“

„Nein“, antwortet wieder der Zoowärter.

Am dritten Tag dasselbe Spiel: „Haben Sie Hunde?“

„Ja, die haben wir“, sagt der Zoowärter.

„Können die sehen?“, fragt der Osterhase.

„Ja“, sagt der Zoowärter genervt.

„Na sehen Sie, dann haben Sie doch Seehunde!“, beharrt der Osterhase und hoppelt davon.

Die besten „Häschen-Witze“

Kommt Häschen in ein Musikgeschäft und fragt den Verkäufer:

„Hattu Platten?“

Darauf der Verkäufer: „Ja habe ich!“

Das Häschen: „Muttu Reifen wechseln!“

Häschen kommt in die Bäckerei und fragt: „Hattu Bienenstich?“

„Ja“, sagt der Bäcker, „ich habe heute ganz frischen Bienenstich!“

Bedauert ihn Häschen: „Armer Mann, muttu Salbe draufmachen!“

Sitzt Häschen vor einem Schneemann und sagt im Überfallton:

„Möhre her ...oder ich fön Dich!“

Häschen kommt zum Bäcker und fragt: „Hattu 99 Brötchen?“

Erwidert der Bäcker: „Warum nimmst du nicht gleich 100?“

„Ja, wer soll die denn alle essen?!“, fragt Häschen.

Kommt Häschen zum Wochenmarkt: „Hattu Deo?“

Metzger : „Ja, ich habe Deo.“

Haeschen: „Muttu auch mal benutzen!“

Ruft Häschen in einer Molkerei an. „Hattu Milch?“ „Ja.“

„Hattu auch fettarme?“ „Natürlich“

„Muttu langärmelige Hemden tragen.“

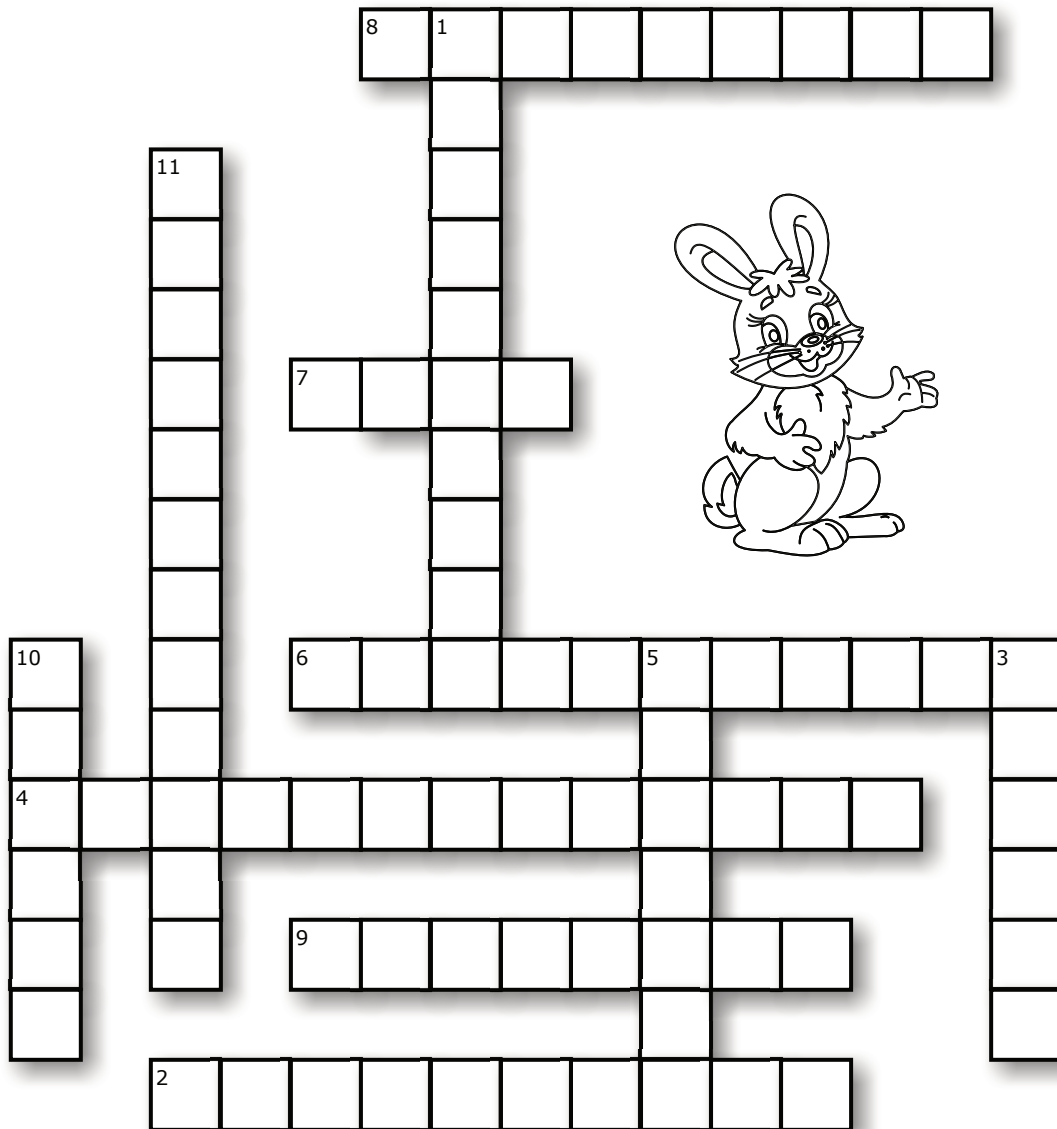
Häschen kommt zum Bäcker und fragt: „Hattu Möhrchen?“

Bäcker antwortet: „Ja, willst du welche?“

Häschen sagt: „Oh, jetzt hast du mir den ganzen Witz verdorben!“

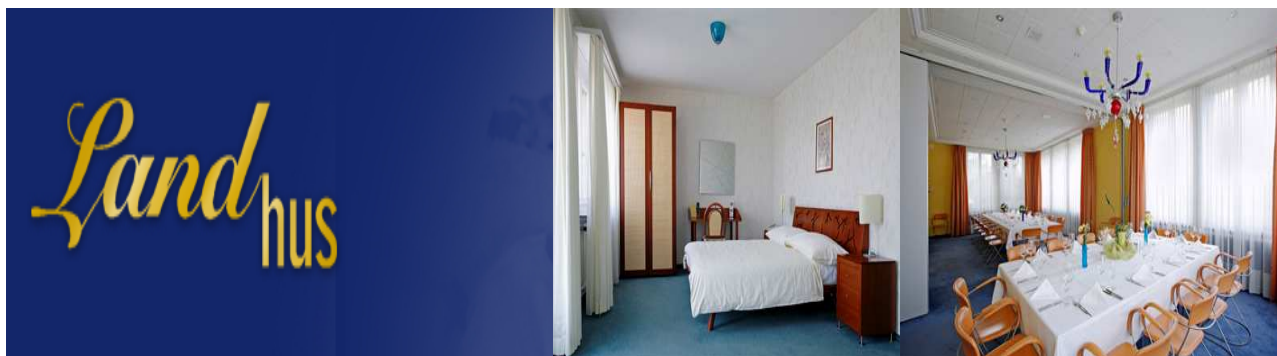
Kreuzworträtsel Ostern

Umlaute werden als Ä, Ö, Ü eingetragen, nicht AE, OE, UE.



1. Die 40 Tage vor Ostern nennt man...
2. An welchem Tag Gedenken die Christen der Kreuzigung und dem Tod Jesu?
3. Ostern auf Englisch
4. Der Hase gilt als Symbol der ...
5. Ostereier sind nicht roh, sondern...
6. Narzissen Art die gelb blüht.
7. Welcher Himmelskörper bestimmt das jährlich wechselnde Datum des Osterfestes?
8. Welches Fest feiert man 50 Tage nach Ostern?
9. Wie nennt man die Woche vor Ostern?
10. Wie nennt man die langen Ohren der Hasen?
11. Was feiern wir an Ostern?





HOTEL-RESTAURANT LANDHUS FUN-BOWLING

Tel. 044 308 34 00
info@landhus-zuerich.ch
www.landhus-zuerich.ch



Wir zeigen Ihnen, wie man Service mit Herz, Charme und neue Ideen miteinander verbinden kann, das alles aus einem guten Grund: um Sie zu verwöhnen.

Unsere mediterran beeinflusste Küche lässt keinen Wünschen offen, verschiedene kreativ zubereitete, marktfrische Köstlichkeiten.

Städtebummler, Messe- & Businessleute, Flughafengäste und Erholungssuchende sind bei uns am richtigen Ort. Wir bieten Ihnen 28 Zimmer (Nichtraucher) im harmonischen Ambiente zu fairen Preisen.

In unserem Wintergarten erwartet Sie ein reichhaltiges Frühstücksbuffet.



Unsere nächsten Papiersammlungen sind am **13. Juli und 14. Dezember**. Bitte tragt diese Daten in eurer Agenda ein!
 Bei uns im Dojo sammeln wir die Bündel aber das ganze Jahr. Es hat viel Platz und der Erlös geht in unsere Clubkasse. Danke für Eure Unterstützung!



Eintritte:

Matteo Santacroce

Herzlich willkommen im SVC-G!



Auch Angrüssen will gelernt sein!



<u>Impressum</u>			
Herausgeber:	SVC-G Glattbrugg Postfach 8152 Glattbrugg	Erscheint:	4x im Jahr als Mitteilungsblatt ca. Ende März, Juni, September, Dezember
Redaktion:	Marianne Ruffieux Untere Lättenstrasse 7 8185 Winkel 044 861 11 87 info-heft@svc-g.ch	Jugendredaktion:	Annika Ruffieux Riedmühlestrasse 4 8545 Rickenbach Sulz
		Einsendeschluss:	jeweils der 15. des Erscheinungsmonats
Druck:	Ruedi Gysin AG Schaffhauserstr.119 8152 Glattbrugg	Abonnement:	Gratis-Clubinformation für alle Mitglieder, Gönner und Inserenten

Unsere Trainerinnen und Trainer

Knecht Peter Höhenstr. 60	8304 Wallisellen	Tel. P. 044 831 27 30 Nat.G. 079 386 21 16
------------------------------	------------------	---

Moser Hanspeter Lättenweg 8	8335 Hittnau	Tel. P. 044 950 11 29
--------------------------------	--------------	-----------------------

Rouiller Joël Steinackerstr. 3	8152 Glattbrugg	Tel. P. 044 811 29 82
-----------------------------------	-----------------	-----------------------

Ruffieux Marianne Untere Lättenstr. 7	8185 Winkel	Tel. P. 044 861 11 87 Nat.P. 079 395 86 13
--	-------------	---

Schättin Stefan Talweg 109c	8610 Uster	Tel. P. 044 942 20 78 Nat. P. 079 659 79 67
--------------------------------	------------	--

Wyss Manuel Wisentalstr.14	8634 Hombrechtikon	Tel. P. 055 244 18 66 Nat.G. 079 961 32 12
-------------------------------	--------------------	---



*Frohe
Ostern!*

Erscheint:
¼ jährlich als
Mitteilungsblatt



Selbstverteidigungs-Club Glattbrugg

gegründet 17. August 1971

**Dojo
Fabrikstrasse 25
8152 Glattbrugg**

**Postadresse
Postfach
8152 Glattbrugg**

www.svc-g.ch

Bankverbindung ZKB 1138-0693.811 Filiale Glattbrugg

**Vielseitig engagiert
beim Sport.**

Mehr unter www.zkb.ch/sponsoring

Die nahe Bank



**Zürcher
Kantonalbank**