



SVC-Glattbrugg

Info-Heft

1/2020

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
Nat. P: 079 480 84 87
hanspeter.moser@svc-g.ch

Material/Dojo-Verantwortlicher

vakant

Aktuar

Karin Mordasini
Rotenbrunnenstrasse 48
8405 Winterthur
Tel. P: 052 232 11 12
Nat. P: 078 872 31 30
karin.mordasini@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

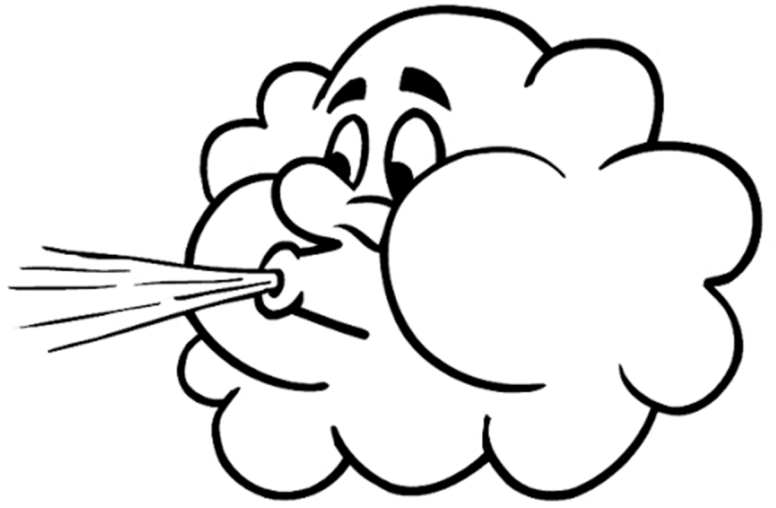
TA – Obmann ad interim

Stefan Schättin
Talweg 109c
8610 Uster
Tel. P: 044 942 20 78
Nat. P: 079 659 79 67
stefan.schättin@svc-g.ch

Hallo liebe Leser!

Haltet das Heft gut fest
sonst bläst es der nächste

Sturm davon. Bei diesen heftigen Winden, die sich bei uns
ausgetobt haben, wurde es manchem ein wenig Sturm im
Kopf. Nun prasseln die Nachrichten wie Hagelkörner über
einen hinweg und jagen sich in allen Medien. Jeder will mehr
wissen als der Andere und je lauter umso richtiger - na ja.
Da pick ich mir ganz gerne die kleinen amüsanten Rosinen
raus und genieße diese. In unserem Club-Chat kommen so
einige zusammen. Manchmal frage ich mich, wer so viel Zeit
investiert für diese kleinen Videos. Zum Glück gibt es auch
dort einen Papierkorb um sie wieder zu entsorgen. Ohne
Gebühren und Belastung für die Umwelt. So kann ich mir mit
gutem Gewissen den Wind um die Nase blasen lassen und
eine Runde laufen. Hoffentlich kann ich mich bald wieder auf
den Weg nach Glattbrugg machen und mit meinen Kollegen
direkt kommunizieren. Darauf freue ich mich!



Mit sportlichen Grüßen,

Marianne Ruffieux



Agenda 2020

13.04. - 24.04.20 Frühlingsferien
13.06.20 Festlegetechnik Wädenswil
27.06.20 Jiu Day, Bern
11.07.20 Papiersammlung
13.07. - 14.08.20 Sommerferien
5.10. - 16.10.20 Herbstferien
12.12.20 Papiersammlung
21.12. - 02.12.21 Weihnachtsferien

? GV, kann noch nicht festgelegt werden.

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.



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

by Karin Mordasini

Achtung, Achtung: Wenn du diese Zeilen liest, sind sie wahrscheinlich schon wieder veraltet. Eine Ausgangssperre wurde bis jetzt, am Wochenende des 21./22.3.2020, noch nicht verordnet. Trotzdem ist unser Radius ziemlich eingeschränkt. Auch das Dojo ist ausser Reichweite. Nachdem das Jugendtraining bereits seit Anfang März stillsteht, ruhen die Erwachsenentrainings seit dem 16.3.2020. Ebenso wenig dürfen weitere Vereinsaktivitäten stattfinden, allem voran die GV vom 27.3.2020. Diese werden wir voraussichtlich zu einem späteren Zeitpunkt nachholen. Mit den weiteren Folgen für den Club wird sich der Vorstand in den nächsten Wochen auseinandersetzen müssen.

Push Meldungen überschlagen sich, Informationen - wohin das Auge reicht. Dies kann einem auch manchmal einfach zu viel werden und am liebsten würden wir:



wohl gerne ab und zu ersetzen durch:

Neues Coronavirus

Aktualisiert am 2.3.2020

SO SCHÜTZEN WIR UNS.



Pushmeldungen
ausschalten



Bei den ersten 2 min
News weghören



Titelstorys weglassen -
nur Sportteil lesen



Tagesschau und
Sondersendungen meiden



Hirn entrümpeln und
Vernunft reaktivieren



Das Leben geniessen =
Immunsystem aufbauen

Am meisten ärgern mich persönlich die Hamsterkäuferinnen und -käufer.

Obwohl mit Nachdruck kommuniziert wird, dass es genug für alle hat, werden zu Hause fleissig Burgen aus WC-Rollen gebaut.

Egoistisch und unsolidarisch. Nicht nur in diesem Bereich kommen die Aufrufe des Bundesrates nicht bei allen an. Letzte Woche wurden in der Migros Glatt alte, kranke Personen mit ständigem Beatmungsgerät gesichtet. Wie irr ist denn das?!? So wird es wohl Zeit, dass die guten alten Wörterbücher – angepasst – wiederaufleben:



Langenscheidt
Bundesrat – Bevölkerung
Bevölkerung – Bundesrat

«DIES IST EIN APPELL AN
DIE GANZE BEVÖLKERUNG:
BLEIBEN SIE ZUHAUSE UND
MEIDEN SIE DEN KONTAKT
MIT ANDEREN PERSONEN.»



«STAY
FUCKING
HOME!»



bleibzuHausebleibgesundbleibzu-
HausebleibgesundbleibzuHause-

bleibgesundbleibzuHausebleibgesundbleibzuHausebleibgesund

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



optik b&m

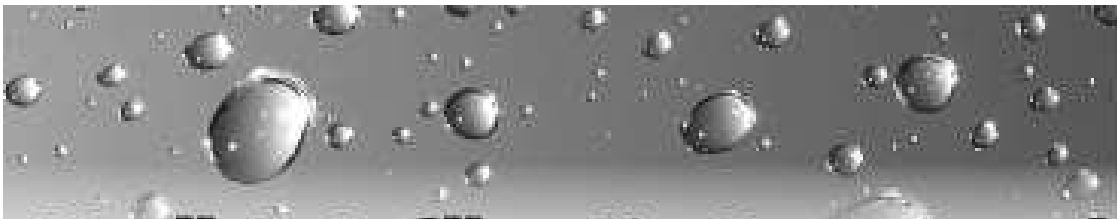
brillen und kontaktlinsen

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
Bereitstellung

LANDI Regensdorf

Breitstrasse 15
8106 Adlikon
Tel 044 843 21 21
Fax 044 843 21 41

LANDI Würenlos

Landstrasse 40
5436 Würenlos
Tel 056 424 10 40
Fax 056 430 93 05

www.landifurt-limmatal.ch



Gemeinsam haben wir Papier gesammelt, das Weihnachtessen genossen, jetzt profitierten wir auf der Matte voneinander!



Joël wärmte uns tüchtig auf. Fallschule, Laufschnelle folgten und dann die ersten Techniken. An diesem Abend waren von den Anfängern bis zu den Senseis alle vertreten, Ralph, Ann, Shanice, Furkan und wir vom SVC-G. Alle freuten sich darauf, einen Einblick in die andere Sportart zu bekommen.



Vom Stand zum Boden mit Hebeltechnik und der Partner/Gegner ist bis am Schluss unter Kontrolle.



Thomas hat mit Ralph nicht nur von der Grösse her einen ebenbürtigen Partner.

Kadir im Handgelenkhebel.



Hier wird noch ein wenig korrigiert, dann geht's aber auch zu Boden.

Die erste Hälfte des Trainings war dem Ju-Jitsu gewidmet. Die zweite Hälfte übernahm Ralph. Er zeigte uns Techniken vom Pencak Silat. Während wir in der Selbstverteidigung häufig Körperkontakt haben - lassen sie den Gegner gar nicht so nahe heran kommen.





Hanspeter greift mit einem Fusstritt an, Ralph fasst diesen und weicht nach hinten aus und zieht den Fuss mit.

Die sanfte Methode:
Er stellt den Fuss ab und bringt den Gegner, mit Druck durch die Schulter, nach vorne zu Fall.

Die andere Variante:
Ohne abstellen, der Angreifer macht fast einen Spagat, bevor er mit Schwung nach vorne fliegt.



Am grossen Tisch wurde danach noch in friedlicher Runde diskutiert: Vor- und Nachteile der beiden Sportarten, Selbstverteidigung oder Kampfkunst. Beide haben ihre Prinzipien und Regeln.

Es war ein tolles Training und hat Spass gemacht!

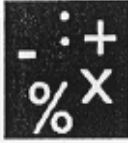
Urs Butti

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

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

Auflösung des letzten Info-Heft:

Tai (Körper)

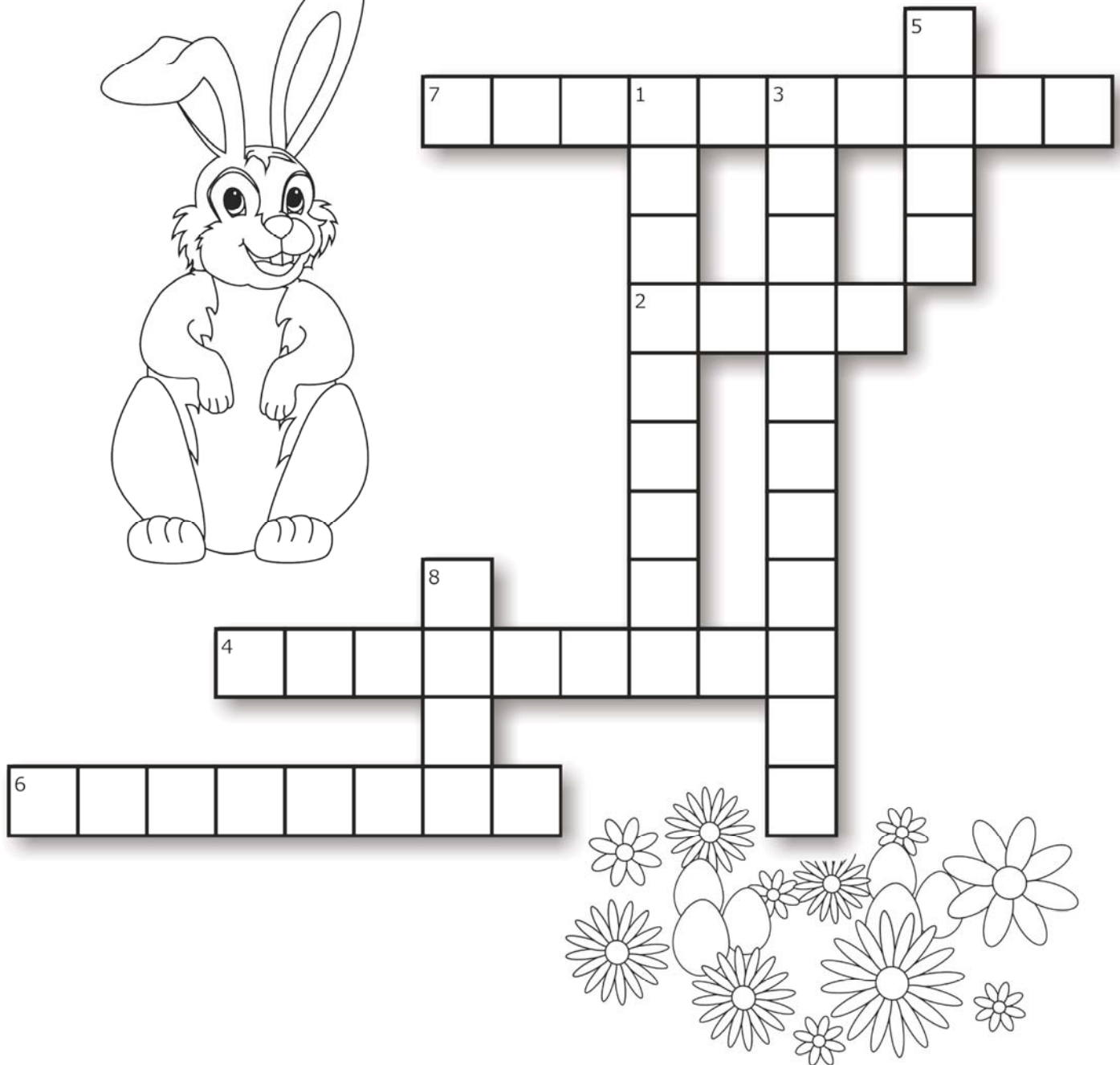
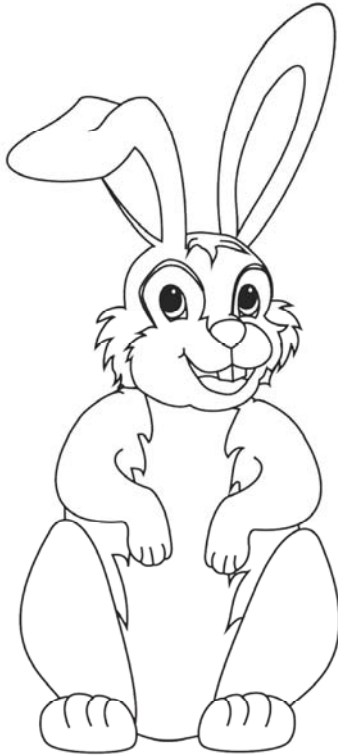
ichi	1	Ashi	Bein, Fuss
ni	2	Atama	Kopf, Scheitel
san	3	Chudan	Mittlere Körperpartie (Rumpf)
shi	4	Empi	Ellenbogen
go	5	Gedan	Untere Körperpartie, Unterleib
roku	6	Goshi / Koshi	Hüfte
shichi	7	Haito	Handkante
hachi	8	Hara	Bauch, Körpermitte
ku	9	Hiza	Knie
ju	10	Jodan	Obere Körperpartie (Kopf)
juichi	11	Kagato	Ferse
juni	12	Kata	Schulter, Form
jusan	13	Kubi	Genick, Nacken, Hals
jushi	14	Mata	Schenkel
jugo	15	Tai	Körper
juroku	16	Te	Hand
junichi	17	Tekubi	Handgelenk, Puls.
juhachi	18	Ude	Arm
juko	19	Waki	Körperseite, Achselhöhle

Kleidungs-Teile

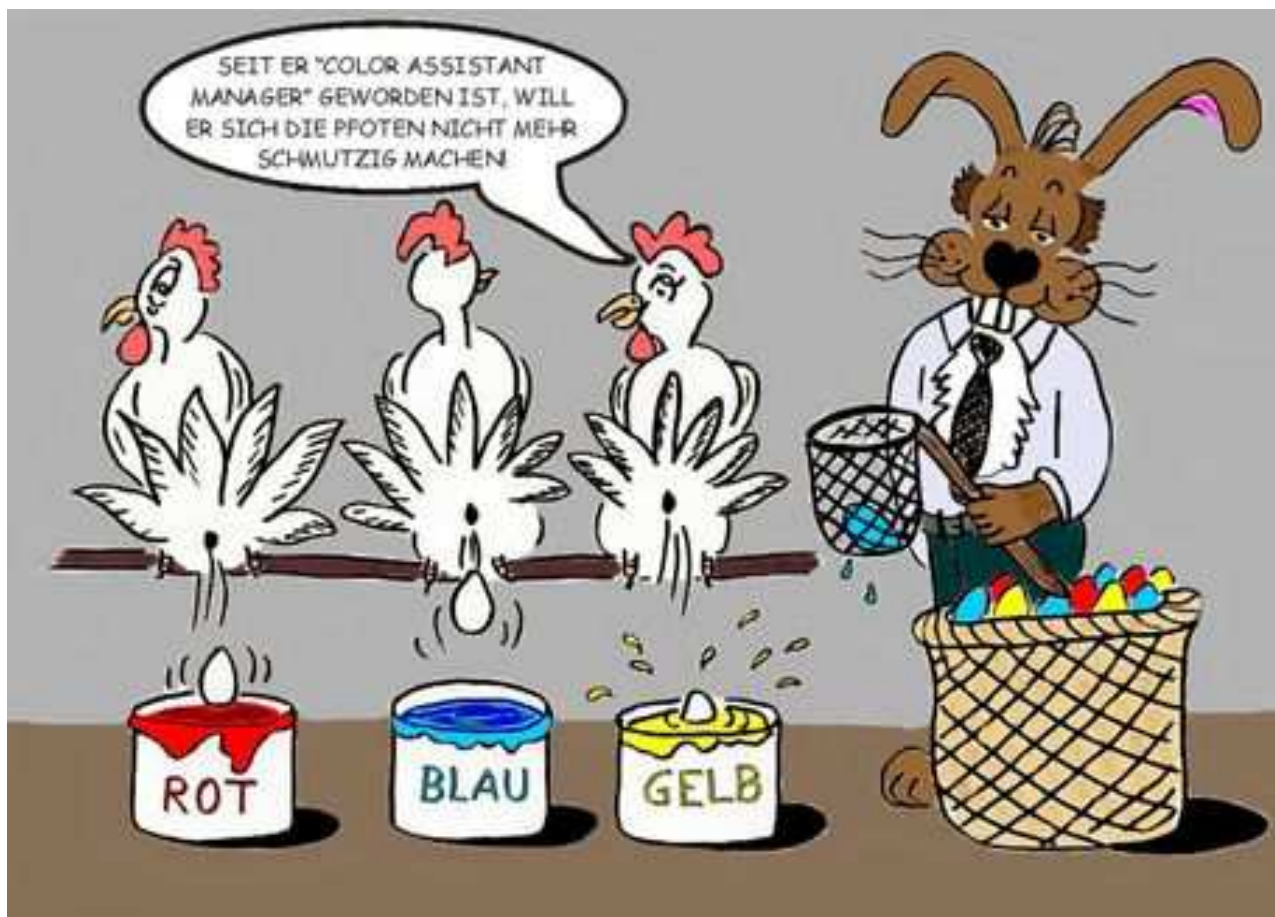
A	Obi	Gürtel
B	Zori	Schlappen
C	Gi	Trainingsanzug / Kimono
D	Kesa	Schärpe

Osterkreuzworträtsel

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



1. Wer bringt die Ostergeschenke?
2. Wir bemalen an Ostern die...
3. Welcher Tag folgt auf den Ostersonntag?
4. Was versteckt der Osterhase den Kindern?
5. Die Eierschale besteht vor allem aus...
6. In welcher Jahreszeit ist Ostern?
7. Woraus bestehen Osterhasen die man naschen kann?
8. Wie viele Buchstaben hat das Wort 'Osterhase'?



Impressum			
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: Einsendeschluss:	Annika Ruffieux Riedmühlestrasse 4 8545 Rickenbach Sulz jeweils der 15. des Erscheinungsmonats
Druck:	Annika Ruffieux & Hanspeter Moser	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
-------------------------------	--------------------	---



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 Kloten

**Vielseitig engagiert
beim Sport.**

Mehr unter www.zkb.ch/sponsoring

Die nahe Bank



**Zürcher
Kantonalbank**