



剣道



KENDO

Budokan heisst die grösste Kampfkunstinstitution in Japan. Da wir einen so grossen Namen tragen, fühlen wir uns verpflichtet, die japanischen Traditionen zu wahren und die bestmögliche Ausbildung anzubieten.

Mit Gerry Tschertter und über 30 weiteren, ehrenamtlichen Trainern bietet Budokan Zürich ein Ausbildungspotential, das im Raum Zürich einmalig ist.

In Japan ist Kendo die populärste traditionelle Kampfsportart. Sie erfreut sich jedoch auch in Europa immer grösserer Beliebtheit. Kendo ist aus dem Schwertkampf der japanischen Samurai-Kultur entstanden. Kendo wirkt spektakulär und durch die Rüstungen enthält dieser Sport einen Hauch von Exotik. Im Kendo werden, wie übrigens in allen anderen Budo-Disziplinen, der Geist und die Konzentration als wesentliche Bestandteile verstanden. Als Schlagziele gelten Kopf, Rumpf und Hände; des weitern können Stösse gegen die Kehle ausgeführt werden. Alle entsprechenden Körperteile sind durch die Rüstung geschützt.

Budokan Zürich ist Mitglied des Schweizerischen Kendo- und Iaido-Verbands.

居合道



IAIDO

Wie das Kendo stammt das Iaido aus der Samuraizeit. Der Zweck dieser Disziplin ist das blitzschnelle Ziehen des Schwertes und das sofortige Angreifen des Gegners. Da Iaido nur mit imaginären Gegnern betrieben wird, sind hier im Vergleich zu Kendo eine Vielzahl zusätzlicher Schläge und Stösse möglich.

Iaido fördert die Konzentrationsfähigkeit und ist ein ständiger Wechsel zwischen Ruhe und Bewegung. Wichtig ist der Stil der Bewegungen und die Harmonie zwischen Körper und Geist. Dadurch ist Iaido eine Disziplin mit hohem ästhetischem Ausdruck.

Budokan Zürich ist Mitglied des Schweizerischen Kendo- und Iaido-Verbands.

柔術



JU-JITSU

Ju-Jitsu kann als Zusammenfassung von Judo, Karate, Aikido und weiteren Kampfsportarten gesehen werden, wobei grosses Gewicht auf Einfachheit und Ausführbarkeit der einzelnen Techniken im Verteidigungsfall gelegt wird.

Die Polizei und ähnliche Körperschaften trainieren Ju-Jitsu.

Ju-Jitsu ist nicht nur ein Mittel zur Verteidigung: Regelmässiges Training steigert das Selbstvertrauen und fördert die eigene Fitness.

Ju-Jitsu ist für Männer und Frauen gleichermassen geeignet und kann auch als Wettkampfsport betrieben werden.

Budokan Zürich ist Mitglied des Schweiz. Judo und Ju-Jitsu-Verbandes (SJV).

合氣道



AIKIDO

Aikido wurde von Meister Morihei Ueshiba entwickelt und bedeutet «Weg der Harmonie der geistigen Energie». Es ist ein eher defensiver Kampfsport, ohne Wettkampf-Ambitionen.

Kreisförmige, sphärische Bewegungsmuster, ausgehend vom Körperzentrum des Menschen, werden geschult, weniger mit dem Ziel der Selbstverteidigung, sondern vielmehr als Weg zur Vereinigung von Körper und Geist.

Die Lektionen werden so gestaltet, dass sowohl Frauen wie auch Männer, jeder Altersklasse, problemlos miteinander trainieren können.

Budokan Zürich ist Mitglied des ACSA.

柔道



JUDO

Die am meisten verbreitete japanische Kampfsportart in Europa. Der Einstieg kann beinahe in jedem Alter erfolgen, gute Resultate und die Beherrschung der erlernten Techniken sind für jedermann möglich.

Speziell für Kinder bietet Judo eine gute Möglichkeit zur Persönlichkeitsbildung, kann sich doch das Kind im sportlichen, fairen Wettkampf ständig mit Gleichaltrigen messen. Auch als Vorbeugung gegen Haltungsschäden ist Judo sehr geeignet.

Im Judo werden zur Hauptsache Wurf-, Hebel-, Würge-, Fall- und Festhaltetechniken erlernt.

Budokan Zürich ist Mitglied des Schweizerischen Judo und Ju-Jitsu-Verbandes (SJV).

護身術



SV

Selbstverteidigung

Aggressionen und Belästigungen gegenüber Frauen und Senioren nehmen ständig zu. Angst und Verunsicherung sind unter anderem Folgen davon. In der Selbstverteidigung wird deshalb neben der körperlichen Verteidigung auch die psychologische Ebene miteinbezogen.

Da besonders in diesen Kursen starkes Einfühlungsvermögen von den Trainern verlangt wird, werden diese dafür speziell ausgebildet.

Die Kurse für Frauen stehen jeder Altersklasse offen.

Verlangen Sie detaillierte Informationen über die geplanten Einführungskurse.

Budokan Zürich ist Mitglied von Pallas, der Schweiz. Interessengemeinschaft Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen.

空手



KARATE

Karate kann als Wettkampfsport oder als Selbstverteidigung betrieben werden. Speziell Jugendlichen bietet Karate eine Gelegenheit, ihr Selbstvertrauen zu stärken. Der Partner wird nie als Gegner betrachtet, sondern als Gleichgesinnter, mit dem man seine Technik und Schnelligkeit vergleicht und von dem man lernt.

Karate eignet sich für jede Altersstufe, beanspruchen doch Gymnastik und Fitness einen grossen Teil der Trainingszeit.

Im Karate werden zur Hauptsache Schläge mit Arm und Bein sowie entsprechende Abwehrtechniken trainiert.

Budokan Zürich ist Mitglied des Zürcher Stadtverbands für Sport (ZSS).

Budokan Zürich ist Mitglied der Fachstelle Limita zur Prävention gegen sexuelle Ausbeutung



Gerry Tscherter

Technische Leitung

Ju Jitsu 8. Dan

Judo 7. Dan

Kendo 7. Dan Kyoshi

Iaido 4. Dan

Karate 2. Dan

Aikido 1. Dan

Dipl. Judo-Lehrer SJV, Dan-Experte

Dipl. Ju-Jitsu-Lehrer SJV, Dan-Experte

J+S Leiter + Experte

Int. Schiedsrichter Kendo, Dan-Experte

Kendo Goodwil EM Senioren plus 40J 1990

8-facher Kendo CH-Meister Einzel

Kodokan Kata Schweizermeister 1988

Karate Schweizermeister SKO 1978

Das Budokan-Team ist 25-facher Kendo-CH-Meister

Int. Erfolge des Budokan Ju Jitsu Duo System:

| | | | |
|------|----|--------|-----------------|
| 2001 | EM | Bronze | Silvie Kümin |
| 2005 | EM | Silber | Kümin/Bürgisser |
| 2013 | EM | Bronze | Sofia Jokl |
| 2015 | EM | Gold | Sofia Jokl |
| 2006 | WM | Bronze | Kümin/Bürgisser |
| 2014 | WM | Bronze | Sofia Jokl |
| 2015 | WM | Gold | Sofia Jokl |

Int. Erfolge des Budokan Kendo:

| | | | |
|------|----|-------------|----------------|
| 1997 | EM | Silber Jun. | Yoshy Nakahara |
| 2016 | EM | Bronze | Oscar Kimura |

Budo ist japanisch und bedeutet 'Weg des Kriegers'. Zum Zwecke der Verteidigung und der Kriegsführung übten die Samurai im alten Japan den Umgang mit den traditionellen japanischen Kriegswaffen wie Bogen, Speer, Schwert, Hellebarde etc. bis zur Perfektion.

Dem gemeinen Volk war das Waffentragen untersagt. Die Ausübung von Budo war ein Privileg der Samurai. Der damit verbundene strenge Ehrenkodex gewährte den Samurai viele Rechte und trug ihnen aber auch Pflichten auf. Parallel dazu entwickelten sich bei den Mönchen, Bauern und Kaufleuten die waffenlosen Kampfkünste, aus denen später das Judo, Karate, Aikido und Ju-Jitsu entstand. Heute zählt man diese ebenfalls zu den Budo-Künsten, da sie sich ebenfalls an den alten Samurai-Traditionen und deren Philosophien orientieren. Deshalb werden der erzieherische Wert sowie der geistige Hintergrund in Japan und auch bei uns gleichermassen geschätzt.

Budokan Zürich ist ein eingetragener Verein, der sich für die Verbreitung der asiatischen Budo-Künste einsetzt.



Budokan Zürich
Zweierstrasse 106
CH-8003 Zürich
Tel. +41 (0)44 461 66 67
info@budokan.ch
www.budokan.ch

1976 gegründet von:
Armin Schuppli sen.
Peter Brunner
Gerry Tscherter

Erreichbar mit Tram 9 + 14
oder S-Bahn 1, 2, 8 + 24
bis Bahnhof Zürich-Wiedikon

Shin gi ichi nyo
心技一如



Gesundheit und
Sicherheit durch
Kampfkunst

