



Kara=Leer Te=Hand Do=Weg

Karate

Karate-Aerobic

beim 1. Bonn-Bad Godesberger Karate-Dojo



空手道

Info - Heft 2/2020

1. Bonn-Bad Godesberger Karate-Dojo 1965 e.V.
c/o Petra Gemein
Ublerstr. 159
53173 Bonn

www.karate-dojo-bonn.de
vorstand@karate-dojo-bonn.de





Liebe Vereinsmitglieder,

was für ein Jahr !

Da beginnt das Jahr 2020 ganz gemütlich, wir alle stellen uns darauf ein, dass wir eine ereignisreiche und sportliche Zeit vor uns haben, und schwups ist alles anders!

Noch im ersten Quartal war alles "Normal". Wir haben einige wichtige Lehrgänge besucht; haben unseren eigenen Lehrgang mit Sensei Andreas Klein durchgeführt; uns auf der Mitteldeutschen Meisterschaft mit unseren Mädchen gut geschlagen und natürlich gut und oft zusammen im Dojo trainiert.

Und dann war plötzlich Mitte März schluss. Die ganze Welt wurde von der Corona-Pandemie überrollt. Viele Menschen sind ihr zum Opfer gefallen, ganze Volkswirtschaften standen vor dem Bankrott und von heute auf Morgen mussten wir den Dojo für den Trainingsbetrieb schließen. Was in dieser Situation besonders schlimm war, dass wir euch noch nicht einmal sagen konnten, wie lange dieser Zustand andauern würde. Wie sich leider herausstellte sollte er sehr lange andauern. Fast 12 Wochen ohne Karate! Aber zum Glück ist diese "leere" Zeit endlich vorüber und wir dürfen wieder zusammen trainieren. Natürlich müssen auch wir nun besondere Hygienemaßnahmen beachten und das Training haben wir auch angepasst (Kein Kumite). Und lasst uns alle die Daumen drücken, dass sich die Situation nicht wieder verschlechtern wird und wir als Verein und die Gesellschaft im Ganzen zum Stillstand kommt. Wir wünschen euch und euren Familienangehörigen weiterhin alles Gute und viel Gesundheit in dieser Zeit.

Der Vorstand

Bankverbindung:

Sparkasse Köln Bonn IBAN: DE74370501980026000612 BIC: COLSDE33XXX



Name	Funktion	Telefon
Andre Krupper	1. Vorsitzender	0178 - 8140977
Adrian Hehl	2. Vorsitzender	0172 - 5131199
Thorsten Deininger	Geschäftsführung	02226 - 168783
Ingrid Holzinger	Techn. Leitung	0228 - 341342
Jenushan Jeyapalan	Kinder- und Jugend- Wettkampfwart	0176 - 21983367
Sajepan Pannerselvam	Jugend-u. Kinderwart	0177 - 3828096
Petra Gemein	Kommunikation/Recht	0170 - 5258934



空手道



EINFÜHRUNGSKURS vom 17.01. - 17.02.2020 für Erwachsene

Im Januar war es mal wieder soweit. Wir haben einen Einführungslehrgang für Erwachsene ab 14 Jahren angeboten.

Thorsten hat mich gebeten, etwas zum diesjährigen Anfängerkurs (17.1.-28.-2.2020) zu schreiben.

Irgendwie ist das gedanklich schon etwas weiter weg, insbesondere da sich die Welt mit Corona ein wenig verändert hat.

Zumindest geht das Training zum Zeitpunkt, als ich diesen Beitrag schrieb (6.6.2020), so langsam wieder los, wenngleich unter strengeren Auflagen und nur in den Disziplinen Kata und Kihon.

Aber ich schweife ab, zum Anfänger-Schnupperkurs:

Was soll ich sagen, es ist jedes mal überraschend, wie anderes man manche Dinge sieht, wenn man versucht, sie zu vermitteln. Einer meiner Professoren hat mal gesagt, „zu lehren heißt, die Dinge zweimal lernen“ und da ist definitiv was dran.

Bei jedem Anfängerkurs fällt mir auf, wie schwierig es manchmal schon fällt, richtig eine Faust zu bilden, und mit den Knöcheln richtig auf die Trefferfläche auszurichten. Da wir ohne Kontakt arbeiten, könnte man das ja auch vernachlässigen, aber der Sinn des Karate sollte doch immer da sein, völlig unabhängig, ob man die Technik zur Selbstverteidigung benötigt. Und wer einen schlechten Oi-Tsuki macht, verletzt im Zweifel nicht den Angreifer, sondern bricht sich selbst das Handgelenk.

An diesem Beispiel möchte ich klar machen, das es für die Anfänger und insbesondere für die Fortgeschrittenen unter uns immer wichtig ist, auf die Details zu achten und den Willen zu haben, sich selbst zu verbessern. Ohne diesen Willen ist Karate nur eine leere Hülle.

In diesem Sinne wünsche ich den Teilnehmern des Schnupperkurses und uns allen viel Spaß beim weiteren Training und Erfolg dabei, sich selbst zu verbessern, manchmal eben gerade in den Details.

Ossu
Andre



Karate-Lehrgang mit Andreas Klein 5.DAN am 01.02.2020 in Godesberg

Nach einem doch eher gemächlichen Start ins Jahr, hatten wir unseren ersten Lehrgang für 2020 auf den 01.02.2020 gelegt. Und wie ihr es nun auch schon gewohnt seid, haben wir wieder Sensei Andreas Klein, 5.DAN und Stützpunkttrainer des DJKB, eingeladen. Obwohl wir auch dieses mal sehr für diesen Lehrgang - auch bei unseren Mitgliedern - geworben hatten, kam nur ca. 55 Teilnehmer an diesem verregneten Samstag nach Bonn-Godesberg. Auffällig war auch die niedrige Beteiligung der Unterstufe (9. - 6.Kyu / weißer bis grüner Gürtel). Das war sehr schade, da ein solcher Lehrgang vor allem für diesen Bereich eine tolle Gelegenheit sein sollte auch andere Trainer, außerhalb des gewohnten Trainings, kennen zu lernen. Also an dieser Stelle noch einmal der Aufruf an alle:"Kommt auf die Lehrgänge in Bonn und der näheren Umgebung. Lernt dazu und erweitert eure Bandbreite in Bezug auf das Karate." So genug geschimpft ! Die Sportler die da waren, durften einen sehr schönen und gemütlichen Tag in unserem Dojo verbringen. Ja in unserem Dojo. Wir haben uns dazu entschieden den Lehrgang in unserer Trainingshalle durchzuführen. Und es war eine gute Entscheidung, obwohl wir diesmal aus Platzgründen keine Cafeteria anbieten konnten. aber das hat niemanden daran gehindert und viele haben sich ihre Verpflegung selbst mitgebracht bzw. sind in der Mittagspause etwas "auswärts" essen gegangen. So aber was wurde uns den von Sensei Klein an diesem Tag geboten? Die Unterstufe musste sich intensiv mit der KATA "Heian Yondan" beschäftigen. Und wer schon mal Sensei Klein trainiert hat, der weiß, dass er auch mal einen anderen Weg geht, als wir es



gewohnt sind. Wir bewegen uns immer noch im Shotokan-Karate - aber die Trainingsmethode unterscheidet sich dann doch deutlich von der JKA - Ausbildung. Aber das macht es ja auch aus; Neues zu erlernen und mal über den Tellerrand zu schauen. Also Heian Yondan auf Art von Sensei Klein. Da hies es genau hinzuschauen, um den Übungen folgen zu können. Nach anfänglicher Verunsicherung konnten sich die Anwesenden doch sehr schnell darauf einstellen und die Übungsstunde mit viel Spaß, aber auch Schweiß zu ende bringen. Die gleiche Situation, nur mit einer anderen Kata, erwartete die Oberstufe. Hier war die Kata "Nijushiho" der Programmpunkt. Und es war für die Oberstufe genau so wichtig, genau und aufmerksam den Ausführungen von Sensei Klein zu folgen. Ganz wichtig hier war, sich auf einen Ablauf der Techniken einzulassen, welche man so nicht in den Dojo's trainiert. Mit viel Geduld und gaannnz vielen Wiederholungen hat es Sensei Klein geschafft, seine Art rüber zu bringen. Und dies war ja nur der Vormittag. Den Nachmittag haben wir dann auf gleiche Art und Weise verbracht. Wieder in den jeweiligen Gruppen wurde das erlernte noch einmal vertieft und geübt. Wir danken Sensei Klein für sein Kommen und freuen uns auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr. Ich bin mir sicher, dass dann sehr viel mehr Karateka - auch aus unseren Reihen - am Lehrgang teilnehmen werden. Es lohnt sich ganz sicher für euch.

Thorsten Deininger



Jubiläumslehrgang

für Shihan Hideo Ochi 9.DAN
am 29.02.2020 in Bochum



空手道



Dieser Lehrgang, ein besonderes Ereignis hatte sich in unserem Dojo schon im letzten Jahr früh angekündigt. Mit viel Vorfreude darauf haben wir diesen Termin auch eifrig im Training beworben. Worum ging es eigentlich ? Es ging um den Jubiläumslehrgang für unseren Chefinstructor Shihan Hideo Ochi zu seinem 80. Geburtstag in diesem Jahr. Eingeladen wurden hierzu aber nur alle DAN-Träger (schwarzer Gürtel) und die Kyu-Grade 3. - 1. Kyu (brauner Gürtel). Und obwohl, wie ich denke, dieser blöde CORONA-Virus auch seinen Einfluss auf diesen Lehrgang hatte, kamen die Sportler sehr zahlreich aus ganz Deutschland und dem benachbarten Ausland am 29.02.2020 nach Bochum. Für diesen Tag war, durch die Verantwortlichen des DJKB, die Rundsporthalle für dieses Event reserviert worden. Wer die Rundsporthalle kennt, weiß, dass diese nicht allzu groß ist. Und in der Annahme, dass es einen großen Andrang geben würde, könnte es ein bisschen eng für alle werden. Aber wie gesagt; Corona hatte sich eingemischt und so kamen ca. 450 Sportleinnen und Sportler. Aber auch diese haben die Halle gut ausgefüllt. Unter den Anwesenden hatten sich ganz still und heimlich auch bekannte Gesichter gemischt, die sich an diesem Tag völlig neutral mit den Trainierenden vermischten und in den Übungsreihen standen. So konnte ich neben den DJKB - Offiziellen Josef Kröll (Präsident des DJKB), Thomas Schulz (Vizepräsident), Pascal Senn, Tobias Prüfert und Marcus Haack, auch einige Stützpunkttrainer wie Julian Chees und Andreas Klein ausmachen. Hohe Prominenz war mit Sensei Jean-Pierre Fischer, Sensei Shinji Akita und Sensei Ryan Hayashi ebenso vertreten. Auch wir wollten an diesem Ereignis mit einer größeren Gruppe aus unserem Dojo teilnehmen. Neun Sportler (allesamt DAN-Träger) hatten sich auf den Weg nach Bochum gemacht. Und es hat sich gelohnt!

Obwohl (oder auch gerade aus diesem Grund) es ein Lehrgang zum Ehrentag von Shihan Ochi war, wurde dieser von einem sehr bekannten und beliebten Instructor aus Japan geleitet. Und vielleicht war dies auch der Anstoß der zahlreichen Teilnahme von so vielen Sportlern. Shihan Tatsuya Naka 7.DAN war extra vom Honbu-Dojo in Tokio angereist und gönnte uns allen zwei sehr lehrreiche Übungseinheiten (übrigens jeweils über 2 Stunden). Im Mittelpunkt der ersten Einheit standen Grundtechniken und der richtige Einsatz der Hüfte bei der Durchführung dieser Techniken. Und auch als DAN-Träger kommt man aus dem lernen und staunen nicht raus! Ich kann euch sagen auf Kleinigkeiten kommt es an. Die Belastung des richtigen Beines, das Kime für eine Judan oder eine Jodan-Technik. Darin liegen erhebliche Unterschiede. Die kurze Pause wurde von vielen genutzt um sich zu stärken und die verlorene Flüssigkeit wieder aufzufüllen.

Die zweite Einheit begann damit, dass Shihan Ochi den Dojo betrat und durch alle Anwesenden mit langem und respektvollen Klatschen begrüßt wurde. Mann konnte ihm ansehen, wie sehr ihn diese Situation gefreut hat und auch nahe ging. Nach begrüßenden und ehrenden Worten der DJKB-Offiziellen wurde das Training wieder an Shihan Naka übergeben, der seine Ausführungen aus der ersten Einheit weiterführte und das Gelernte mit Kumite-Übungen in der praktischen Anwendung üben lies. Ein toller Lehrgang, der viel Spaß machte hat und auch viel gelehrt wurde. Den Abschluss dieses Tages sollte eine gemeinsame Feier, an der wir Godesberger aber nicht mehr teilgenommen haben, mit Shihan Ochi und geladenen und angemeldeten Gästen bilden. Und so wie ich im Nachgang mitbekommen habe, hatte Shihan Ochi wieder einen Grund sich sehr zu freuen. Ca. 300 Gäste gaben sich die Ehre um gemeinsam mit Ihm seinen Geburtstag zu feiern. Wir freuen uns und hoffen auf noch viele gemeinsame Trainingsjahre.

Thorsten Deinger





Wir begrüßen recht herzlich unsere neuen Mitglieder, die seit Januar 2020 mit uns trainieren:

Pradeep Shrunga	Daghigh Rayan
Potta Yashavsi	Potta Nirmalomkar
Maddukuri Ramswaroop	Wiehler Anke
Biasca Yassmina	Biasca Rayan

Wir wünschen euch viel Spaß mit Karate und bei unserem Training.

Wir gratulieren allen Mitgliedern, die in den vergangenen Wochen Geburtstag gehabt haben und in den drei kommenden Monaten haben werden:

Herzlichen Glückwunsch!

April

Dieter Herminghaus
Wolf-Dieter Wichmann
Florian Sejdija
David Chittilappilly
Ismajl Sejfi
Jara Friese
Anke Wiehler
Youssef El-Kafrawy
Lea Schreiber
Gerd Rojewski

Mai

Hussein Al-Abad
Jürgen Bous
Josef Weismüller
Jenushan Jeyapalan
Clara Mairböck
Nirmalomkar Potta
Petra Gemein
Richard Keuntje
Jörg Cool
Sven Freud
Gabriella Ortiz Vega
Dominique Dornberger

Juni

Lars Imwolde
Deniz Cigal
Sajepan Pannersevam
Sujeepan Pannersevam
Leonhard Knopp
Amasia Röder
Youness Yahia
Kian Seyedahmadi
Luise Bardenheuer
Michael Rau
Leonie Braune
Hazal Bingöl
Shahzad Afzali
Sahin Tekedereli
Manuel Sauer
Wolfgang Fischer
Hubert Florent
Jody Ahmad Sutijiono
Heike Zimmermann
Hans-Egon Friedrich
Lavinia Ibrahim
Chahida Ahdoudi



Mitteldeutsche Meisterschaften am 08.03.2020 in Groß-Umstadt

Die Erfolgsgeschichte geht weiter.....

Für Jalila, Deniz und die Mädels aus der Trainingsgemeinschaft mit Remagen: Serafina, Flora und Andrea hieß es am Sonntag 08.03.2020 wieder FRÜH aufstehen. Schon um 5.45 Uhr machten wir uns von Bonn aus auf den Weg, um 6.00 Uhr trafen wir uns mit den Sportlerinnen aus Remagen und machten uns dann gemeinsam auf den Weg nach Groß Umstadt. Mit dabei Günther und ich als Betreuer, Jalilas, Deniz, Serafinas und Floras Eltern, diesmal richtig große Fangemeinde. Gegen 8.15 Uhr erreichten wir den Austragungsort, der vielen auch bekannt ist: die Halle in der Kata Spezial statt findet. Und auch zu so früher Uhrzeit war schon kaum ein Parkplatz zu finden. Angrüßen der Teilnehmer, Kampfrichter war pünktlich um 9.00 Uhr. Als erste war Jalila in der Altersgruppe 11-13 Jahre 7.-6. Kyu dran. Jalila startete in Kata und Kumite und zeigte gute Leistungen, die am Ende mit einem 2. Platz in beiden ! Kategorien belohnt wurden. Flora und Serafina, in der Altergruppe 14-15 Jahre 4.-5.Kyu zeigten ebenfalls, daß sich das Training auszahlt. Flora setzte sich sowohl in Kata als auch Kumite durch und belegte jeweils den 3.Platz. Serafina kam diesmal leider nicht in's Finale. In Kata verlor sie gegen die spätere erst platzierte. Der hat sie es aber richtig schwer gemacht: im Kata Wettbewerb mussten die Damen im Vergleichskampf zuerst die Heian I zeigen. Serafina startete kämpferisch und erreichte zunächst ein unentschieden. Danach sollte die Heian II die Entscheidung bringen. Serafina überzeugte uns (Günther und mich) wieder mit ihrem Kampfgeist und Techniken, leider aus meiner Sicht ein bißchen zu viel, zu schnell und die Kampfrichter entschieden gegen sie. Schade!

In der Altersgruppe 16-17 Jahre, 4.-5. Kyu ging dann Deniz an den Start, auch in Kata und Kumite. Im Kata Finale ging sie mit Heian II an den Start und überzeugte nicht nur uns, sondern auch die Kampfrichter. Mit 24,8 Punkten erreichte sie Platz 1. Im Kumite entschied sie den letzten Kampf ebenfalls für sich, ein schneller Mae Geri Angriff, gut platzierte Konter gegen Angriff Oi Zuki Shudan und Mae Geri brachten ihr die Punkte und somit musste sie bei der späteren Siegerehrung wieder nach oben auf's Treppchen.

Als Kata Team starteten Deniz, Serafina und Flora noch in der Altersgruppe 16-17 Jahre. Serafina und Flora haben dieses Alter zwar noch nicht erreicht, aber es geht hier immer nach dem „ältesten“ Sportler, in diesem Fall Deniz mit 16.

Und wieder zeigten die drei eine tolle Heian II, bekamen die besten Wertungen der Kampfrichter und erreichten Platz 1. Für Andrea, die „nur“ in Kata ab 18 Jahre startete lief es leider nicht so gut. Sie musste direkt gegen Ebelina Kelmendi (Kadermitglied) starten. Zeigte eine tolle Heian V, aber musste sich geschlagen geben. Nachdem alle Medallien, Pokale und Urkunden überreicht waren, machten wir uns gegen 17.15 Uhr auf dem Heimweg.

Ingrid Holzinger

空手道



空手道





UND DANN KAM
CORONA NACH
DEUTSCHLAND
UND AUCH ZU
UNS NACH NRW.
DER DOJO
MUSSTE ÜBER
WOCHEN
GESCHLOSSEN
WERDEN !!!

空手道



Wir gratulieren allen Mitgliedern, die in den vergangenen Wochen Geburtstag gehabt haben und in den drei kommenden Monaten haben werden:

Herzlichen Glückwunsch!

Juli

Tihon Bertram
Mikulan Meilo
Anna Haardt
Greta Haardt
Brendel Lorenz
Feldkötter Uta
Mairböck Stella
Boos Bonnie
Whbeh Roaa
Herbig Konstantin
Schwalb Gabriele

August

Hübner Julia
Frieze Hanna
Biasca Yassmina
Schwarz Samina
Ahdoudi Doha
Bel BAhira Douaa
Fellmet Sophie
Bekanan Amin
Hasemann Christoph
Petrovic Viktoria
Schreiber Mia Fee
Liyantage Christoph
Hraten Joshua
Below Paul

September

Holzinger Ingrid
Rox Andrea
Menkel Ingo
Evers Benno
Bel Bahia Mouad
Krupper Andre
Kohlmeyer Stephan
Wachenfeld Lea
Hofmann Theo
Auel Heiner
Merida da Silva Marcia
Zimmermann Tobias
Salatik Shivani
Preuss Dieter
Ahyoud Sara

Wir hatten in den vergangenen Wochen nicht viel Zeit für unser Training; und dann kommen auch noch die Sommerferien in NRW dazwischen. Aber es muss ja weiter gehen. Und so haben wir uns dazu entschieden, auch in diesem Jahr unseren Mitglieder die Gelegenheit zu einem "Sommertraining" zu geben. An zwei Tagen in der Woche können alle zusammen - vom 9.Kyu bis zum Dan-Grad - trainieren. Eine schöne Gelegenheit für die Kinder mit den Erwachsenen zusammen Karate zu machen. Auch mal zu sehen, wohin die "Karate" - Reise gehen kann. Schön, dass auch dieses Mal so viele den Weg in den Dojo gefunden hatten.

Thorsten Deininger

空手道





KARATELEHRGANG

mit
DJKB-Instructor
Sensei Toribio Osterkamp 6. DAN
in Bonn-Bad Godesberg
20./21. November 2020

Ausrichter:

1. Bonn Bad-Godesberger Karate-Dojo 1965 e.V.

Trainingszeiten / Trainingsorte:

Freitag, den 20. November 2020

Turnhalle I

Gertrud-Bäumer-Realschule Bad-Godesberg
Zeppelinstr. 7 -9; 53179 Bonn

19.00 – 20.30 Uhr 9. Kyu – DAN

Samstag, den 21. November 2020

Turnhalle II

Sporthalle im Sportpark Pennenfeld
Mallwitzstraße. ; 53177 Bonn

11.00 – 12.30 Uhr 9. Kyu – 4. Kyu

12.30 – 14.00 Uhr 3. Kyu – DAN

15.00 – 16.30 Uhr 9. Kyu – 4. Kyu

16.30 – 18.00 Uhr 3. Kyu – DAN

Kosten: 20,- EURO, Kinder bis 14 Jahre 15,- EURO

Info: Thorsten Deininger, Tel. 02226/168783
vorstand@karate-dojo-bonn.de ; www.karate-dojo-bonn.de

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

Übernachtung: Eine Übernachtung in der Halle ist nicht möglich.



空手道

Impressum:

Herausgeber: 1.Bonn-Bad Godesberger Karate-Dojo 1965 e.V.

c/o Adrian Hehl
Konvictstrasse 7
53113 Bonn

Verantwortlich: Thorsten Deininger

Koenenweg 53
53359 Rheinbach

Druck: Flyeralarm

Die Redaktion behält sich vor, eingereichte Beiträge zu kürzen. Ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht.

Weitere Neuigkeiten sowie Informationen über unsere Satzung und die Beitragsordnung könnt ihr auf unserer Internetseite finden:

www.karate-dojo-bonn.de

Anmerkungen oder Wünsche richtet Ihr bitte an:

vorstand@karate-dojo-bonn.de



Informationen über unsere Verbände DJKB und DKV findet ihr unter:

www.deutscher-jka-karate-bund.de für den DJKB:



www.karate.de für den DKV:



Der Karate-Dojo ist außerdem Mitglied folgender Verbände:



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

