



Kara=Leer Te=Hand Do=Weg

Karate

Karate-Aerobic

beim 1. Bonn-Bad Godesberger Karate-Dojo



Info - Heft 4/2018

空手道

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

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



Liebe Vereinsmitglieder,

was sagt man dazu, wenn das mal nicht ein Quartal war, welches mit Höhepunkten nur so vollgestopft war.

Es ging ja gemächlich los.

Wie immer im April stand unsere Teilnahme am Bonn-Marathon als Helfer im Zielbereich an.

Aber dann nahm das Ganze so richtig Fahrt auf. Hier muss man die Teilnahme am Grenzlandring-Cup in Wegberg, die Westdeutschen Meisterschaften in Coesfeld und den DAN-Prüfungslehrgang bei Shihan Ochi in Münster nennen. Und immer waren unsere Sportler erfolgreich und brachten eine Vielzahl an Platzierungen bzw. eine neue DAN-Urkunde mit nach Hause.

Ein weiterer Höhepunkt war dann das KATA-Spezial in Tauberbischofsheim, welches wir in diesem Jahr wieder mit vielen Sportlern aus unserem Dojo besucht haben.

Aber das sollte es noch nicht gewesen sein. Die Deutschen Meisterschaften im Juni in Bochum, sowie der gleichzeitig stattfindende Instructor-Lehrgang und die Dojo-Prüfungen Ende Juni machten schließlich den Abschluss einer ereignisreichen Zeit (leider können diese Berichte aufgrund von Platzmangel nicht in dieser Ausgabe erscheinen - dies wird aber im nächsten Info-Heft auf jeden Fall nachgeholt).

Lasst uns gemeinsam genauso fleißig auch das nächste Quartal in Angriff nehmen.

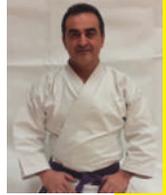
Der Vorstand

Bankverbindung:

Sparkasse Köln Bonn IBAN: DE74370501980026000612 BIC: COLSDE33XXX



Name	Funktion	Telefon
Andre Krupper	1. Vorsitzender	0178-8140977
Hasan Caliskan	2. Vorsitzender	01522-9395977
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



空手道

Der 15.04.2018 war mal wieder ein Tag, an dem viele Rekorde gebrochen werden sollten. Nicht nur, dass in diesem Jahr über 13.700 Starter (Läufer, Staffeln und Skater) beim Bonn-Marathon gemeldet waren; nein er fand auch zum 18.Mal in Bonn statt. Nicht genug damit - auch wir waren zum 18.Mal dabei. Und aus irgendeinem, mir nicht erklärbaren Grund, hatten wir auch in diesem Jahr mal wieder so richtig Glück mit dem Wetter. In den Tagen vor dem Marathon war es unangenehm kalt und es regnete immer wieder. Aber genau zum Sonntag ging der Himmel auf und die Sonne bahnte sich ihren Weg zu den Läufern und natürlich den vielen Zuschauern am Rand der Strecke. Unsere Aufgabe als Verein bestand auch in diesem Jahr wieder darin, den erschöpften und glücklichen Läufern, die das Ziel nach einem Halbmarathon (21Km) oder einem vollen Marathon (42,195 Km) erreichten, die wohlverdiente Gewinnermedaille um den Hals zu hängen. Der ein oder andere hatte aber verständlicherweise ein Problem damit, sich nach seinem Lauf auch noch vor Erschöpfung nach vorne zu beugen, um die Medaille umgehängt zu bekommen. Aber da es ja genau darum ging an diesem Tag, strengte sich jeder noch einmal an. Unsere Gruppe von ca. 20 Leuten hatte auch in diesem Jahr alles im Griff. Mit Routine und Geduld gelang es uns, wieder den Ansturm an Läufern zu bewältigen. Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr (am 07.04.2019 findet der 19.Marathon statt). Thorsten Deininger

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



Juli

Boos Bonnie
Brendel Lorenz
Feldkötter Uta
Fichtenau Alyssa
Hasan Azad
Luque Rivas Carlos
Mairböck Stella
Sierra Ferruz Andrea
Schwalb Gabriele

August

Ahdoudi Doha
Bel Bahira Douaa
Below Paul
Calagan Talay
Fellmet Sophie
Harten Joshua
Hasemann Christoph
Khan-Schwarz Samina
Klingelhöfer Paula
Li Sophie
Linke Paloma
Liyanage Christoph
Prisukhin Jakov
Quainoo Alexander
Schreiber Mia-Fee
Wiskirchen Sam

September

Yasmine Souhail
Cortez Concarlo
Geiss Stephan
Brinkmann Lasse
Holzinger Ingrid
Rix Andrea
Menkel Ingo
Bel Bahira Mouad
Krupper Andre
Kohlmeyer Stephan
Hofmann Theo
Auel Heiner
Merinda da Silva
Marcia
Zimmermann Tobias
Dobra Vivien
Peuss Dieter
Ahyoud Sara

Herzlichen Glückwunsch !

Wir begrüßen recht herzlich unsere neuen Mitglieder, die seit April 2018 mit uns trainieren:

Brinckmann Lasse Yasmine Malek Yasmins Souhail
Boos Olga

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



8. Grenzlandring Cup in Wegberg am 22.04.2018



空手道

Sonntag, 22.April 2018, 8.00 Uhr, super Wetter und12 Sportler unseres Dojos: Jasha, Alyssa, Jody, Sam, Mouad, Annika, Deniz, Victoria, Evan, Richard, Serafina und F., machten sich in Begleitung ihrer Betreuer Jenushan, Günter und mir auf den Weg ins ca. 120 km entfernte Wegberg, um am Karateturnier für Nachwuchssportler teilzunehmen. Unterstützt wurden wir dabei durch mitfahrende Eltern, die auch dafür sorgten, dass alle Sportler mitgenommen werden konnten. An dieser Stelle ein gaaaanz herzliches Dankeschön für die Unterstützung! Pünktlich um 9.45 Uhr erreichten wir den Austragungsort, die Dreifachturnhalle in Wegberg, eine neue Halle; man konnte es sofort am noch „ausdünstenden“ Bodenbelag erkennen, die Luft war nicht besonders gut und wurde im Laufe des Tages auch nicht besser. Na ja, aber damit mussten alle kämpfen. Ca. 90 Sportler, groß und klein, traten an, um auf 2 Kampfflächen ihr Können zu zeigen.



In vielen Altersklassen, zusätzlich differenziert nach Kyu-Grad und Geschlecht, starteten zunächst die jüngeren Teilnehmer in KATA. Jeder Sportler erhielt eine Punktwertung. Manche Gruppen waren da allerdings so gut besetzt, die Wettkampfrichter dachten schon die Gruppe hat kein Ende. Warum man hier nicht zunächst die erste und/oder zweite Runde mit Flagge bewertete, ist mir auch ein Rätsel. Von unseren Sportlern sahen wir gut vorgetragene Katas. Leider auch unnötige Fehler: so vergaß Alyssa im Stechen in der Heian Shodan den Hammerschlag (hab ich aber auch bei DAN-Trägern im Wettkampf schon gesehen) und Victoria in der Heian Nidan einen Shoto Uke. Die Mädels waren richtig sauer auf sich selbst. Tja, Fehler können passieren. Nächstes Mal etwas mehr Konzentration !! Das Kata-Team: Annika, Serafina und Deniz zeigten eine ordentliche Leistung, technisch sauber, etwas zu schnell (man meint immer ein Löwe wäre mit auf der Kampffläche und hinter ihnen her). Den Löwen sollten die Damen in sich selbst noch entdecken, der fehlende nicht vorgetragene Kampfgeist sollte sich in der Bewertung niederschlagen. Am Ende der Kata-Wettbewerbe standen für unsere Sportler folgende Platzierungen fest: Jasha 1.Platz; Jody 2.Platz; Richard 2.Platz; Mouad 3. Platz; Sam 2.Platz; Deniz 2.Platz; Kata Team 3.Platz. Weiter ging es nach einer Pause mit Kumite. Hier sahen wir spannende Kämpfe, leider wurden einige davon im Pflichtentscheid gegen uns gewertet. Das betraf Serafina, Deniz und Victoria, schade. Bei den 9-11 Jahre alten Jungs ist mir vor allem aufgefallen, ihr steht mit dem Oberkörper zu weit vorne, aber das werden wir jetzt umgehend versuchen im Training zu verbessern. Bei den 12-14 Jährigen und auch 15-17 Jährigen mussten Violett- gegen Braungurte antreten – hätte man auch nochmal trennen können. Bei allen sah man jedoch großen Kampfgeist und am Ende: Jasha 1.Platz; Alyssa 1.Platz; Jody 1.Platz; Evan 2.Platz; Richard 3.Platz; Mouad 2.Platz; Sam 1. Platz; Annika 2.Platz; Victoria 2.Platz. **Herzlichen Glückwunsch.**



Müde aber glücklich waren wir gegen 18.30 Uhr zurück in Godesberg.

Ihr Lieben, Dienstag wird gleich weiter trainiert und an der Ausmerzung der Fehler gearbeitet – keine Zeit für Party.



Karate-Lehrgang und DAN-Prüfungen am 28.04.2018 in Münster



Am 28. April starteten wir morgens als 8er-Team inklusive der drei Anwärter zum 2. Dan Richtung Münsterland, um dort den Lehrgang von Shihan Hideo Ochi zu besuchen. Stephi, Sujeepan und Sajepan waren an diesem Tag dank monatelanger intensiver Vorbereitungen optimal für ihre Prüfung zum 2. Dan vorbereitet, sodass sich deren Aufregung am Morgen noch in Grenzen hielt und wir eine humorvolle Anfahrt zurücklegten. Als wir nach 2,5 Stunden in der Münsteraner Trainingshalle eintrafen, erhielten wir nicht nur erstmals eine (auch für Karateka) „unkaputtbare“ Plastik-Eintrittskarte, sondern schnappten dank einiger neugieriger Prüflinge aus anderen Dojos auf, dass insgesamt acht Teilnehmer/innen zum zweiten Dan geprüft werden sollten. Damit war geeinte Power aus verschiedenen Dojos für die Prüfung schon vorprogrammiert – ein gutes Zeichen!

空
手
道





Die erste Trainingseinheit gestaltete sich sehr abwechslungsreich. So begannen wir mit verschiedenen Kihon-Kombinationen. Dabei war die „beliebteste“ Kombination aus Mae-Geri, Yoko-Geri Kekomi, Mawashi-Geri und Ushio-Geri mit dem gleichen Bein wohl die Aufgabe, die uns am meisten Luft in der recht warmen Halle raubte. Anschließend knüpfte Ochi daran eine Palette aus verschiedenen Kumite-Übungen, die letztendlich im Randori endete. Der Freikampf mit Partnern/innen aus verschiedenen Dojos ist stets eine besonders lehrreiche Erfahrung, da man die Techniken und den Stil der Partner/innen nicht gewohnt ist und folglich auch mit der einen oder anderen Überraschung rechnen darf. Mit Oizukis im Kiba Dachi wurde die Pause eingeläutet, in der wir die letzten Sonnenstunden gemeinsam einfingen. Die zweite Trainingseinheit verflug dann ebenso schnell wie die erste, da Ochi verschiedenste Katas - insbesondere die der Prüflinge - laufen ließ. Durch das abwechslungsreiche Programm war es somit schneller als gedacht 17:00 Uhr. Aber das hieß für Stephi, Sujeepan sowie Sajepan immer noch warten und die Muskulatur warmhalten, bevor sie sich zu den insgesamt 31 Prüflingen gesellen durften. Denn wie bei solchen Prüfungen üblich, kamen zuerst die Prüflinge zum 1.DAN an die Reihe. Und so dauerte es noch einmal eineinhalb Stunden bis schließlich die Prüfung für die drei starten konnte. Aber dann war es endlich soweit und gegen 19.15 Uhr ging`s los. Nach ca. 45 Minuten war dann schon alles vorbei und wir konnten drei neue 2.DAN - Träger in unserem Dojo beglückwünschen. Viel Training und Schweiß haben endlich zum erwünschten Ziel geführt. Dies soll ein Ansporn auch für weitere Prüflinge sein.

Alexandra Leopold

空
手
道





Westdeutsche Meisterschaften am 05.05.2018 in Coesfeld.

Am 05.05.2018 fanden in Coesfeld die diesjährigen Westdeutschen Meisterschaften statt. Alyssa, Annika, Deniz, F., Serafina, Victoria, Mouad, Jody, Evan, Jascha und Richard nahmen daran teil und wurden von Ingrid, Andrea, Petra und mir betreut. Natürlich richte ich erst einmal ein großes Dankeschön an die ebenfalls mitgefahrenen Elternteile, die diese Fahrt ermöglicht haben!

Am frühen Morgen um 7:00 fuhren wir am Parkplatz unseres Dojos los. Die Fahrt nach Coesfeld lief problemlos und so kamen wir nach ca. zwei Stunden an der Sporthalle an. Es fiel schnell auf, dass der Wettkampf eine ganz andere Hausnummer für unsere Kids werden sollte, als die Turniere zuvor, denn sehr sehr viele Sportler nahmen in Coesfeld teil, wodurch die Konkurrenz in den Gruppen natürlich sehr anstieg. Sportlich gesehen begann das Turnier wie so oft mit Kata. Unsere jüngsten Teilnehmer durften also nun ran. Die Nervosität war groß. Leider konnten sich Mouad und Jody nicht durch die ersten Runden durchkämpfen, lediglich Jascha schaffte es ins Poolfinale. Seine Heian Sandan war ausbaufähig, dennoch gab es ein „Hiki – Wake“ (ein Unentschieden). Leider musste sich dann auch Jascha im 2. Versuch geschlagen geben, auch wenn die Kampfrichterwertungen bei den Trainern nicht ganz nachvollziehbar waren.... Richard, Evan und Sam unterlagen bedauernswerterweise ebenfalls ihren Gegnern. Bei unseren weiblichen Teilnehmerinnen lief es besser. Zwar schafften F. und Alyssa es leider nicht ins Finale, dafür jedoch zog Victoria mit einer überzeugenden Heian Nidan ins Finale ein. Auch Deniz und Serafina setzten sich trotz großer Konkurrenz durch. Annika musste sich dieses Mal in einer neuen Altersgruppe behaupten, auch da war die Konkurrenz extrem groß, dennoch zeigte sie eine sehr gute Leistung, verlor leider trotzdem sehr knapp. Auch das Kata-Team um Victoria, Alyssa und F. schied in der Vorrunde aus. Nun hieß es volle Konzentration auf Kumite! Die Jungs zeigten eine kämpferisch gute Leistung, aber es fehlte speziell die Schnelligkeit im Antritt und die Präzision im Zucki...daran müssen wir arbeiten. So schaffte es nur Jascha nach einem sehr guten und spannenden Poolfinale in den Endkampf. Bei den Mädels war es leider nicht viel erfolgreicher, sodass nur Victoria sich erneut ins Finale durchsetzen konnte. Um ca. 12:30 Uhr begann das Finale.

空
手
道



Die Kämpfe verliefen sehr spannend, dennoch waren nur drei Plätze auf dem Treppchen zu vergeben...so traf es leider Deniz, die sich mit einem ärgerlichen, aber dennoch sehr guten 4. Platz begnügen musste. Serafina erzielte den 3. Platz und Victoria in ihrer Altersgruppe den 2. Platz in Kata und in Kumite. Jascha musste sich nach einer etwas fragwürdigen Disqualifikation aufgrund eines Kontaktes am Knie des Gegners und einer sehr dramatisch dargestellten Verletzung des Gegners mit dem 3. Platz zufrieden geben. Nun hieß es warten auf das Kata-Team um Serafina , Annika und Deniz. Das Team musste in der Gruppe der männlichen Teams starten und zeigte eine sehr gute Heian Nidan, somit schafften sie unter schwierigen Voraussetzungen einen tollen 3. Platz. Als Fazit des Tages konnte man sagen, dass es vielleicht dieses Mal nicht immer gereicht hat und es auch viele Fehler zu korrigieren gibt, dennoch bin ich mir sicher, dass alle Teilnehmer viele Erfahrungen sammeln konnten und bei dem nächsten Wettkampf stärker sein werden.

Jenushan Jeyapalan



空
手
道



KATA-SPEZIAL

10.05. - 13.05.2018



Nachdem unser Verein letztes Jahr aufgrund der Entfernung nicht am KATA-Spezial in Wangen im Allgäu teilgenommen hatte, ließen wir es uns dieses Jahr nicht nehmen, und sind mit einer kleinen Gruppe von 18 Karateka zum 3. Mal nach Tauberbischofsheim gefahren, um drei Tage gemeinsam mit anderen Sportlern zu trainieren. Am Donnerstagmorgen um genau 7:00 war Abfahrt an der Sporthalle gewesen. Nach einer entspannten 2 ½ stündigen Autofahrt kamen wir in Tauberbischofsheim an. Wie bei jedem großen Event bestand die erste Herausforderung darin, einen geeigneten Parkplatz zu finden, die in diesen Tagen zu einer Rarität geworden waren. Für unsere Blau-Gurte war die erste Einheit bereits vorbei gewesen (8:00 in der Früh), ebenso für die Braun- und Grüngurte; dafür konnten die DAN-Träger zeitgenau mit ihrer ersten Einheit in den Tag starten. Wie immer bei KATA-Spezial gibt es 2 Trainingseinheiten pro Tag, mit jeweils einem anderen eingeladenen Trainer. Dieses Jahr waren neben Sensei

Thomas Schulze, Sensei Toribio Osterkamp und Sensei Julian Chees auch wieder Gast-Trainer aus dem Ausland eingeladen: Sensei Jean-Pierre Fischer und Sensei Tatsuya Naka, welcher für so manchen von uns zu einem gefeierten Star wurde. Natürlich durfte auch unser Chef-Trainer Sensei Ochi nicht fehlen. Jede Trainingseinheit wurde mit einer Kata gefüllt und verfolgte andere Schwerpunkte. Neben der uns allen bekannten Fuß- und Hüftarbeit, lag der Fokus bei einigen Einheiten auch bei der inneren Stärke und der geistigen Auseinandersetzung der geübten Kata.





Sensei Naka machte in seiner Einheit den Unterschied zwischen der äußerlichen und der innerlichen Stärke besonders anschaulich. Nachdem wir unseren ersten Tag mit den Trainingseinheiten überstanden hatten, ging es abends zur Jugendherberge, wo wir uns stärken konnten. Wer nun glaubt, dass danach Feierabend war, kennt uns schlecht. Einige versammelten sich auf den Zimmern, um mit Spielen den Abend ausklingen zu lassen, andere übten draußen auf der Wiese die Kata für den Folgetag und wieder andere legten sich dann doch erschöpft früh ins Bett. Denn für die Farbgrupe hieß es um 7:00 frühstücken, um dann am nächsten Tag wieder zu schwitzen. Geschwitzt haben wir tatsächlich alle. Nicht nur weil die Einheiten anstrengend waren und wir Glück mit dem Wetter hatten, sondern auch weil die Hallen, vor allem bei der Oberstufe, restlos voll waren. Teilweise trainierten über 280 Sportler zusammen, womit es eine Kunst war, einen noch freien Platz in der Sporthalle zu bekommen. Auch am 2. Tag des Lehrgangs galt es aufmerksam zu sein und die Anregungen der Trainer umzusetzen. Für manche entwickelte sich hierbei eine bereits gelernte Kata zu einer neuen Herausforderung, da



空手道

der Blickwinkel von Trainer zu Trainer unterschiedlich war und einige Techniken auch anders ausgeführt wurden, als bei uns erlernt. Dies war natürlich nicht falsch gewesen, nur eine andere Sichtweise der Dinge. Beobachtete man in den Pausen die anderen Gruppen beim Training, so war es doch wieder erstaunlich gewesen, welche Unterschiede in der Ausführung bei ein und derselben Kata zum Vorschein kamen. Aber auch die Einstellung und Leidenschaft, mit der trainiert wurde, hob sich deutlich von anderen Sportlern aus anderen Vereinen ab. Ich möchte dabei besonders betonen, dass die Sportler aus unserem Verein eine sehr gute Leistung gezeigt haben, und zwar in sämtlichen Farbbereichen. Diese war offenbar so gut, dass einige von uns auch als Vorführ- und Veranschaulichungsobjekte für einige der Trainer fungierten.



Hierfür gilt ein großes Lob an all unsere Trainer aus unserem Dojo! Denn es war wieder einmal zu sehen, dass wir uns nicht verstecken müssen, sondern unseren Verein sehr gut repräsentieren. Am Abend des zweiten Tages durften wir auf Nachfrage hin ein kleines Lagerfeuer in der Jugendherberge machen. Bei Stockbrot, Softgetränken, Wein, Bier, Süßigkeiten und lautem Lachen (wir haben nämlich Pantomime gespielt, und so mancher erwies sich als echtes Talent!) ließen wir den Tag gemeinsam ausklingen.

空
手
道



Bevor es am dritten Tag wieder nachhause ging, haben wir unsere 2 Einheiten noch durchgehalten. Auch wenn langsam Knie und Beine weh taten, hat es immer noch Spaß gemacht. Zusammenfassend war es wieder einmal ein schönes Ereignis gewesen, vielen Dank auch noch einmal an die Fahrer aus unserer Runde, die uns sicher und gut überall hin gebracht haben. Da diese Veranstaltung immer ein Highlight in unserem Karate-Jahr ist, können wir uns sicherlich auch auf eine erneute Tour nächstes Jahr freuen, wenn Kata-Spezial in Groß-Umstadt stattfinden wird.



空手道

Impressum:

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

c/o Petra Gemein

Ubierstr. 159

53173 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:

