



Kara=Leer Te=Hand Do=Weg

Karate

Karate Aerobic

beim 1. Bonn Bad Godesberger Karate Dojo



空
手
道

Info - Heft 1/2024



1. Bonn Bad Godesberger Karate-Dojo 1965 e.V.
c/o Adrian Hehl
Konviktstr. 7
53113 Bonn

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



Liebe Vereinsmitglieder,

es ist endlich geschafft!

Das erste Info-Heft für dieses Jahr ist fertig gestellt und enthält viele Berichte, die euch die Aktivitäten der vergangenen Wochen noch einmal in Erinnerung rufen sollen.

So waren wir im November 2023 Gastgeber für einen Lehrgang mit Sensei Toribio Osterkamp in Godesberg und besuchten den letzten Lehrgang im Dezember beim befreundeten Karate-Dojo Ochi Bonn.

Wie gewohnt fanden zum Jahresabschluss auch wieder KYU-Prüfungen im Dojo statt und auch die Mitgliederversammlung wurde durchgeführt.

In den nächsten Wochen haben wir auch schon wieder viel Einträge im Kalender.

So findet im April der Bonn-Marathon statt, bei dem wir an zwei Tagen mithelfen. Im Mai findet das KATA-Spezial in Tauberbischofsheim statt, an dem wir in diesem Jahr erfreulicherweise wieder einmal mit einer großen Gruppe teilnehmen werden.

Ihr seht also - es geht weiter und wir bleiben gemeinsam am Ball.

Der Vorstand

空
手
道

Bankverbindung:

Sparkasse Köln Bonn IBAN: DE74370501980026000612 BIC: COLSDE33XXX



Name	Funktion	Telefon
Adrian Hehl	1. Vorsitzender	0172 - 5131199
Sujeepan Pannerselvam	2. Vorsitzender	01575 - 9524040
Thorsten Deininger	Geschäftsführung	0179 - 9376224
Ingrid Holzinger	Techn. Leitung	0228 - 341342
Jenushan Jeyapalan	Kinder- und Jugend- Wettkampfwart	0176 - 21983367
Stella Mairböck	Jugend-u. Kinderwart	01578 - 2569346
Stephanie Deininger	Kommunikation/Recht	0179 - 5189148





Lehrgang mit Sensei Toribio Osterkamp am 17./18.11.2023

空
手
道

Bereits zum 13. Mal durften wir den von uns sehr geschätzten Sensei Toribio Osterkamp, 6. DAN, bei uns in Bonn-Bad Godesberg begrüßen und zwei Tage bei ihm trainieren. Wie immer startete der Lehrgang am Freitagabend mit einer gemeinsamen Trainingseinheit vom 9. Kyu bis 1. DAN. Zu unserer Überraschung (bitte nicht zu laut weitersagen) entpuppte sich diese Trainingseinheit als weniger schmerzhaft und intensiv als wir es sonst von Sensei Osterkamp traditionell gewohnt sind. Augenmerk lag auf einzelnen Techniken der Kata Nijushiho, welche zunächst individuell geübt wurden. Die Beinarbeit war hierbei weniger gefragt als die korrekte Ausführung mit den Armen und der Hüfte, sodass die Beinmuskulatur zumindest bei dieser Trainingseinheit geschont wurde. Da die Halle doch recht gut gefüllt war und auch die Unterstufe zahlreich erschienen war, haben wir die Techniken mit dem gegenüberstehenden Partner, ohne Körperkontakt, trainiert, um so zum einen sich selber zu kontrollieren, ob die Techniken an der richtigen Stelle sitzen, zum anderen aber auch den Partner ein wenig im Augenkontakt zu halten. Der Samstagmorgen startete dann nass, kühl und, wie es sich für einen Novembertag gehört, dunkel. Der Aufbau im Sportpark Pennenfeld ging zügig, sodass man schnell auf die Lehrgangsteilnehmer wartete. Zu unserem Bedauern warteten wir dann auch. Leider waren insgesamt nicht mehr Teilnehmer erschienen als auch bereits am Freitagabend vorhanden. So entschieden Ingrid, Thorsten und ich die Unterstufe ein wenig aufzufüllen und die erste Einheit mitzumachen. Und diese Einheit hat dann wirklich das traditionell gewohnte Training bei Sensei Osterkamp widergespiegelt. Die Oberschenkel haben nur so gebrannt. Es galt mehrere Kombinationen an Techniken immer und immer wieder zu üben, erst links dann rechts, dann wieder von vorne. Und das mit immer mehr Intensität pro neuer Runde. Die Kraft schwand allmählich. Die Köpfe wurden hochrot und der Schweiß lief.



Das Pensum von Freitag war definitiv aufgeholt. Die Oberstufe führte die Kata Nijushiho fort und übte fleißig zunächst wieder einzelne Segmente, um am Ende die gesamte Kata zusammen zu bauen und zu laufen. Nach gewohnter Pause, in der sich alle an Kuchen, Würstchen, Salaten und Kaffee stärken konnten, wurden dann die beiden letzten Einheiten der Unter- und Oberstufe aufgrund der geringeren Teilnehmerzahl zusammengefasst und nochmals gemeinsam trainiert. Sensei Osterkamp nutzte die Chance das bereits Erlernte, auch von Freitag, in Anwendung umzusetzen. So versuchte sich auch die Unterstufe an Bunkai der Kata Nijushiho und man kann sich nur dem Lob von Sensei Osterkamp anschließen: das hat die Unterstufe sehr gut mitgemacht! Ein deutliches Zeichen, dass man weitaus mehr im normalen Training verlangen und auch ausprobieren kann. Insgesamt war es wieder ein sehr schönes und lehrreiches Wochenende, von dem alle etwas mitnehmen konnten. Wir bedanken uns sehr bei Toribio und hoffen ihn auch 2024 wieder bei uns willkommen heißen zu dürfen. Stephanie Deininger

Stephanie Deininger

空
手
道





空
手
道



15 Jahre Karate-Dojo Ochi Bonn

Karate Dojo Ochi Bonn e.V.

An einem sehr kalten Samstag im Dezember machten sich drei Karateka aus unserem Verein (Sophie, Frederick und Sujeepan) auf den Weg nach Bonn Tannenbusch. Der Karate Verein Ochi Bonn richtete im Rahmen seines 15-jährigen Bestehens einen Weihnachtslehrgang mit Emanuele Bisceglie und Melissa Rathmann aus. Da dieser Lehrgang bereits im letzten Jahr ein großer Erfolg war und die Gelegenheit bot zum Jahresende noch einmal richtig zu schwitzen, wollten wir ihn auch dieses Jahr nicht verpassen. Nach einem (im wahrsten Sinne) warmen Empfang leitete Melissa die erste Einheit und startete mit intensiven Aufwärmübungen. Mit Kihon-Vorübungen trainierten wir den Einsatz der Hüfte während der Vorwärtsbewegung in den Grundstellungen Zenkutsu-, Kokutsu- und Kiba-Dachi sowie die Agilität der Hüfte im Stand. Die Kata Nijushiho kristallisierte sich heraus, welche in 9 Teilen aufgeteilt und mehrmals wiederholt wurde. Dabei gab Melissa hilfreiche Tipps zu der richtigen Ausführung der Bein- und Armtechniken. Am Ende hatten wir die Gelegenheit die gesamte Kata zu laufen. Die zweite Einheit widmete sich dem Kumite. Das Aufwärmen bestand aus „Schulterkampf“ mit mehreren Zielen, die angegriffen werden konnten. Emanueles Trainingsziel war es – vorerst durch Kihon-Übungen – uns den „überlaufenen“ Gyaku-Zuki nahezubringen. Hierbei war es wichtig, dass man mit der Technik eine große Distanz überbrückt und dabei keinen Oi-Zuki durchführt. Durch extensives Partnertraining wurden Distanzgefühl, Treffsicherheit und vor allem die Beschleunigung aus dem hinteren Bein, gepaart mit dem richtigen Einsatz der Hüfte trainiert. Die dritte Einheit bestand hauptsächlich aus einem intensiven Kihon- und Kata-Training, wobei vor allem die Beine durch ständigen Stellungswechsel stark beansprucht wurden.





Emanuele schloss das Training mit einem Gedan, Chudan und Jodan Mawashi-Geri „Drill“ mit dem Partner ab. Insgesamt hat der Lehrgang sehr viel Spaß gemacht und war körperlich ziemlich anstrengend. Die Halle war recht voll, sodass man im Za-Rei sehr eng aneinander saß. Am Ende bekamen wir erneut einen „Überraschungs“-Besuch vom Nikolaus, der uns mit ganz viel Schokolade umsorgte. Wir beglückwünschen den Verein Ochi Bonn zum Jubiläum und bedanken uns für diese tolle und familiäre Veranstaltung. Bis zum nächsten Mal!

Sujeepan Pannerselvam

空
手
道





Prüfungen im Karate - Dojo

08.12.2023

Weiß	Anfänger, Schnee liegt auf der Landschaft		
Weiß-Gelb	Anfänger, die Sonne scheint auf den Schnee		9. Kyu
Gelb	Der Schnee schmilzt, die gefrorene Erde leuchtet gelb		8. Kyu
Orange	Die Sonne erwärmt die Erde, sie ist fruchtbar		7. Kyu
Grün	Der Samen keimt, ein Pflänzchen ist zu sehen		6. Kyu
Blau	Die Pflanze wächst zum Himmel, sie wird langsam stark		5. Kyu 4. Kyu
Braun	Der Baum hat eine starke Borke, er ist jetzt ausgewachsen		3. Kyu 2. Kyu 1. Kyu
Schwarz	Meister, das Wandeln der Stille		Dan Grade

Herzlichen
Glückwunsch



空
手
道

Wie wir es schon aus den letzten Jahren kennen, hat unsere Technische Leiterin Ingrid Holzinger am 08. Dezember 2023 noch vor der Weihnachtsunterbrechung Kyu - Prüfungen für unsere Mitglieder durchgeführt. Sowohl die Erwachsenen als auch die Kinder haben sich ihrer nächsten Gürtelprüfung gestellt.

So fanden sich die 29 Prüflinge rechtzeitig um 18.00 Uhr im Dojo ein und wurden Gruppenweise und sehr aufgeregt in die kleine Trainingshalle gerufen, in der die Prüfungen abgehalten wurden.

Bei einigen konnte man die Aufregung deutlich erkennen und dies spiegelte sich auch in den Prüfungsleistungen wider. Aber nach gutem Zureden konnten schließlich alle ihre Prüfung erfolgreich beenden. Weiter so!



Wir begrüßen recht herzlich unsere neuen Mitglieder, die seit Januar 2024 mit uns trainieren:

Kammerer Anne
Lucas André
Trübestein Oliver

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

空
手
道

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

April	Mai	Juni
Dieter Herminghaus	Hussein Al-Abad	Vasanthi Akki
Venkata Pappala	Arivakan Ravintharan	Deniz Cigal
Elisabeth Zachert	Jenushan Jeyapalan	Asma Hakim
Helena Pejic	Ludovico Polic	Sujeepan Pannerselvam
Advika Abburi	Anne-Sybill Dr. Gast	Sajepan Pannerselvam
Wolf-Dieter Wichmann	Christian Eibl	Leonhard Knopp
Hannes hellwege	Gabriela Sierra Ferruz	Satish Maddakuri
Benjamin Salz	Katrin Deininger	Ruthvika Tarala
Günter Sick		Sathish Akki
Matvii Luchinskyi		Ramswaroop Maddukuri
Gerd Rojewski		Sahin Tekedereli
		Wolfgang Fischer
		Yakshith Akki
		Hubert Florent
		Oliver Trübestein
		Hans-Egon Friedrich
		Justus Gude
		Vema Manasui

Herzlichen Glückwunsch !



空手道場越智

Karate Dojo Ochi Hennef e.V.



Am 2. März 2024 fand in Hennef ein intensiver Karate-Lehrgang statt, der von Andreas Klein geleitet wurde. Dieser Lehrgang richtete sich an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Oberstufen-Einheit und hatte zum Ziel, ihre Karate-Fähigkeiten zu verbessern sowie praktische Anwendungen im Straßenkampf zu integrieren.

Die erste Einheit des Lehrgangs widmete sich zunächst den Vorübungen der Kata Nijūshiho, einer fortgeschrittenen Abfolge von Bewegungen im Karate. Andreas Klein führte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch eine Reihe von Übungen, um ihre Vertrautheit mit den Bewegungsabläufen und den feinen Teilen der Kata zu vertiefen.

Im anschließenden Partnertraining wurden Blöcke aus der Kata Nijūshiho verwendet, um verschiedene Angriffe abzuwehren. Andreas Klein zeigte den Teilnehmenden wie sie die Techniken der Kata in realistischen Kampfsituationen anwenden können, um sich effektiv zu verteidigen.

In der zweiten Einheit des Lehrgangs wurde die Kata Nijūshiho dann vollständig durchlaufen. Unter der Anleitung von Andreas Klein führten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die komplexen Bewegungen der Kata aus, wobei besonderes Augenmerk auf Technik, Geschwindigkeit und Ausdruck gelegt wurde.

Darüber hinaus integrierte Andreas Klein auch hier Elemente des Straßen-Kampfes, um den Teilnehmenden ein umfassendes Verständnis für die praktische Anwendung ihrer Karatetechniken zu vermitteln.

Der Karate Lehrgang am 2. März 2024 in Hennef war eine äußerst lohnende Erfahrung für alle Beteiligten. Durch die Einbindung von Kata-Übungen und deren Anwendung im Partnertraining konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht nur ihre technischen Fertigkeiten verbessern, sondern auch lernen wie sie diese in realen Kampfsituationen effektiv einsetzen können. Die Expertise von Andreas Klein und sein innovativer Ansatz trugen maßgeblich zum Erfolg des Lehrgangs bei und hinterließen einen bleibenden Eindruck bei allen Beteiligten.

Paul Below

空
手
道



空手道





Mal wieder ein Wochenende und wieder ein weiterer Lehrgang an dem wir teilgenommen haben. Am Samstag, den 16.03.2024, war Sensei Toribio Osterkamp beim Karate-Dojo Bruchhausen/St. Katharinen zu Gast. Und dies schon zum 25. Mal zu einem KATA-Lehrgang. Auf den Weg gemacht hatten sich aber nur Ingrid, Stephanie und Thorsten. Schade; aber alle, die nicht da waren, haben einen sehr schönen Lehrgang verpasst. Besonders erfreulich war es, dass in diesem Jahr deutlich mehr Karateka anwesend waren (ca. 60) als dies in den vergangenen Jahren der Fall war. In der Oberstufe hat sich Sensei Osterkamp in diesem Jahr die KATA Nijushiho vorgenommen. Diese wurde in der ersten Einheit komplett auseinander genommen und mit Anwendungen (Bunkai) geübt. In der zweiten Einheit wurde Stück für Stück zusammengeführt und am Ende die ganze KATA mehrfach "gelaufen". Zum Jubiläum gratulieren auch wir ganz herzlich und gedenken dabei unserem lieben Freund Egon.

Thorsten Deininger

空
手
道





Wichtige Termine 2024:

Kata-Spezial in Tauberbischofsheim am
09. - 12.05.2024

Karate-Lehrgang mit Akita Shinji 6.DAN am
25.05.2024 in Koblenz

Instructor - Lehrgang des DJKB am 18.06.2024 in
Bottrop

Karate-Lehrgang mit G. Karras am
23.06.2024 in Troisdorf

Karate-Lehrgang mit Dr. Pascal Senn am
29.06.2024 in Troisdorf

Gasshuku in Baden-Baden 29.07. - 02.08.2024

Karate-Lehrgang mit Shihan Ochi 9.DAN
am 14.09.2024 in Hennef

Instructor - Lehrgang des DJKB am 21.09.2024
(Ort wird erst noch bekannt gegeben)

Karate-Lehrgang mit Toribio Osterkamp 6.DAN am
02.11.2024 in Koblenz

Karate-Lehrgang mit DJKB Instructor Toribio
Osterkamp 6.DAN am 22./23.11.2024 in Bonn-Bad
Godesberg

Weitere interessante Lehrgänge in der Nähe von
Bonn könnt ihr auf unserer Internetseite
www.karate-dojo-bonn.de sowie auf **www.djkb.de**
finden.



KARATELEHRGANG

mit

DJKB-Instructor

Sensei

Toribio Osterkamp 6. DAN

in Bonn-Bad Godesberg

22./23. November 2024



Ausrichter:

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

Trainingszeiten/Trainingsorte

Freitag, den 22. November 2024

Turnhalle I

Gertrud-Bäumer Realschule Bad-Godesberg

Zeppelinstr. 7-9; 53179 Bonn

19.00 – 20.30 Uhr 9. Kyu – DAN

Samstag, den 23. November 2024

Turnhalle II

Sporthalle im Sportpark Pennenfeld

Mallwitzstr.; 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-doj-bonn.de ; www.karate-doj-bonn.de

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

Übernachtung: Eine Übernachtung in der Halle ist nicht möglich.

Es wird darauf hingewiesen, dass auf dem Lehrgang Bildaufnahmen und Fotos gemacht werden, welche zur Veröffentlichung dienen. Mit der Teilnahme wird die Erlaubnis hierfür erteilt.



空
手
道

Impressum:

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

c/o Adrian Hehl

Konviktstr. 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:



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

