



Kara=Leer Te=Hand Do=Weg

Karate

Karate-Aerobic

beim 1. Bonn-Bad Godesberger Karate-Dojo



Info - Heft 2/2018

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

www.karate-dojo-bonn.de

c/o Petra Gemein

vorstand@karate-dojo-bonn.de

Ubierstr. 159

53173 Bonn



Liebe Vereinsmitglieder,

wie gewohnt, möchten wir Euch mit dieser Ausgabe des Info-Heftes eine kleine Rückschau auf die ersten drei Monate in unserem Dojo ermöglichen. Wie Ihr sehen könnt, war es wieder ein ereignisreiches Quartal mit vielen Veranstaltungen, die wir mit Mitgliedern des Vereins besucht haben.

Natürlich kann man die Teilnahme an den Westdeutschen Meisterschaften und die Dojo-Prüfungen im März als den Höhepunkt der letzten Wochen bezeichnen.

Wir wünschen allen, die sich einer Prüfung gestellt und bei den Westdeutschen Meisterschaften in Viernheim eine Platzierung erreicht haben, herzlichen Glückwunsch und weiter so.

Das dritte Quartal steht nun an und hier möchten wir in diesem Jahr wieder mit vielen von Euch zum Kata-Spezial nach Tauberbischofsheim fahren. Ein ganz besonderes Ivent, zu dem bis zu 1000 Karateka aus ganz Deutschland und dem benachbarten Ausland nach Tauberbischofsheim kommen, um mit den bekannten Trainern aus Deutschland aber auch dem diesjährigen Gasttrainer aus Japan - Sensei Naka - zu trainieren. Wir freuen uns schon drauf.

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



Shihan Ochi in Wattenscheid 24.02.18



Die 'Grippewelle 2018' hielt den Bonn-Bad Godesberger Karate Dojo nicht auf den Ochi-Lehrgang in Wattenscheid zu besuchen. Trotz leichter Erkältung und des unerwarteten langen Staus erreichten Stephanie, Thorsten, Ingrid, Sujeepan und ich die Halle pünktlich. Die erste Einheit bestand aus den üblichen Kihon-Bahnen, die Sensei Ochi häufig gerne sehen möchte. Dennoch wurden diese Kombinationen deutlich anstrengender, weil man sie technisch optimal und kraftvoll umsetzen wollte (...na gut Ingrid stand neben mir :D). Nach zahlreichen Shuto uke Techniken folgte das Kata-Training. Wir liefen die Bassai Dai und die Nijushiho, da diese die Katas der DAN-Anwärter waren. Wie es sich immer gehört, durften die Prüflinge in den ersten Reihen ihre Kata präsentieren und dem Sensei zeigen, dass/ob sie sich gut vorbereitet hatten. Nach der Pause beschlossen wir nur noch die Einheit der Unterstufe mitzumachen. Sie fing an mit Grundschultechniken im Stand, was für uns zur anstrengenden Halteübung diente... des Weiteren konnten wir unsere Heian Katas verbessern, indem wir sie einige Male in verschiedenen Richtungen ausführten. Hier war es schon fast traurig zu sehen, wie wenig Wert auf Kata gelegt wird bzw. wie wenig wiederholt wird. Insgesamt wurde viel geschwitzt, geschnauft und auch wenn wir eine kleine Runde waren und Sensei Ochi sein gängiges Trainingsprogramm durchgeführt hat, hat es sich wieder sehr gelohnt einen Lehrgang zu besuchen, wo man sich mit anderen Karateka aus anderen Vereinen messen konnte. **Sajapan Pannerselvam**

空
手
道



Lehrgang mit Shihan Hideo Ochi am 25.02.2018 in Wattenscheid

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



April	Mai	Juni
Dieter Herminghaus	Hussein Al-Abad	Lars Imwolde
Florian Sejdija	Rasmus Gemein	Deniz Cigal
Gabriel Sierra Ferruz	Magnus Achilles	Sujeepan
Wolf-Dieter Wiechmann	Lars Achilles	Pannerselvam
Timoteo Heckel	Yinan Zhang	Sajepan
Ismajl Sejfi	Mark Zeller	Pannerselvam
David Chittilappilly	Jenushan Jeyapalan	Leonhard Knopp
Viktoria Hamacher	Stephan Köhler	Youness Yahia
Jara Friese	Max Hamacher	Kian Seyedahmadi
Günter Sick	Clara Mairböck	Louisa Schepp
Bruno Schepp	Petra Gemein	Luise Bardenheuer
Richard Strazds	Richard Keuntje	Amira Zentai
Youssef El-Kafrawy	Annas Kamhia	Wolfgang Fischer
Inga Turloff	Jörg Cool	Jody Sutijono
Lea Schreiber	Sven Freud	Heike Zimmermann
Gerd Rojewski	Günter Großpietsch	Hubert Florent
	Dominique Dornberger	Hans-Egon Friedrichs
	Rami Jdidi	Lavinia Ibrahim
	Francois Masondieu	Chahida Ahdoudi
	Christian Knutas	Miriam Diallo

Herzlichen Glückwunsch !

空手道

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

Geist Niklas	Ibrahim Lavinia	Friese Jara
Diallo Miriam	Fichtenau Alyssa	Schreiber Lea
Hofmann Theo	Luque Rivas Carlos	Alcantar Matias
Schramm Florian	Becker Alexander	Hohlmeyer Stephan
Meranda Marcia	Meranda Milena	

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



Prüfungen im Dojo



Am Freitag 09.März 2018 und Dienstag 13.März 2018 war es wieder soweit: Prüfungstermin im Dojo. Für einige Mitglieder der Tag, an dem der erste bzw. nächste Kyu Grad abgelegt wurde.



空手道

Vor dieser Prüfung stand in den vergangenen Wochen und Monaten ein intensives Training, in dem viel Schweiß geflossen ist. Und in einer Zeit, die die Trainer immer wieder neu herausforderte – hieß es doch die Prüflinge gut vorzubereiten. Das war nicht immer einfach, denn Konzentration und Einsatz der Übenden im Training ließ und lässt häufig zu wünschen übrig.

An der Stelle sei der Hinweis erlaubt: wer im Karate etwas erreichen will, MUSS sich mehr darauf konzentrieren, üben und mit dem zu Erlernenden auseinander setzen. Körperliche Anwesenheit alleine bringt keinen Erfolg. Das gilt selbstverständlich auch für andere Sportarten und klar auch für die Schule.



Oder habt ihr schon einen Weltmeister gesehen oder davon gehört, der mit nur ein oder zwei Trainingseinheiten im Quartal gewinnt ? Am Prüfungstermin selbst konnte ich sehen, dass einige doch sehr nervös waren, manch einer hatte doch Schwierigkeiten seine Trainingsleistung abzurufen. Aber nach mehrfachen Wiederholungen gelang es dann doch. An dieser Stelle herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Prüfung !! Ruht euch jetzt nicht auf den „Lorbeeren“ aus, sondern trainiert fleißig weiter. Im Karate lernt man nie aus, das gilt für euch und auch uns Trainer, die auch immer weiter trainieren, auf Lehrgänge fahren, um sich zu verbessern.

Ingrid Holzinger

空
手
道





		9.Kyu	8.Kyu	7.Kyu	6.Kyu
Acharki	Ayman	x			
Ahdoudi	Chahida		x		
Ahdoudi	Mohammed			x	
Ahdoudi	Manal			x	
Ahgoud	Nassira			x	
Ahgoud	Sara			x	
Awah	Peter		x		
Awah	Daniella		x		
Bel Bahia	Mouad			x	
Bel Bahia	Douaa			x	
Below	Paul		x		
Boos	Bonnie		x		
Brendel	Katharina	x			
Brendel	Lorenz		x		
Chittilappilly	David	x			
El-Kafrawy	Youssef	x			
Geist	Niklas	x			
Gemein	Rasmus			x	
Goudi	Selma			x	
Heckel	Timoteo	x			
Ibrahim	Evan			x	
Karim	Viam			x	
Khan-Schwarz	Siddiqa	x			
Khan-Schwarz	Samina	x			
Krause	Luisa	x			
Maisondieu	Francois			x	
Mokrushin	Georgig			x	
Mokrushin	Vitalig			x	
Nötzel	Justus			x	
Prisukhin	Jakov				x
Rau	Kirill	x			
Saad	Mrwa			x	
Schreiber	Miia-Fee	x			
Sejdija	Florian	x			
Sierra	Gabriel	x			
Sierra	Andrea	x			
Sutijono	Fodj			x	
Tekedereli	Melik	x			
Yahia	Youness	x			
Yahia	Lena	x			
Zander	Benjamin			x	
Zentai	Amira		x		

Sensei Toribio Osterkamp 6.DAN



in Bruchhausen / St. Katharinen
am 10./11.03.2018



Am Wochenende 10./11. März 2018 stand wieder der jährliche Kata-Lehrgang mit Toribio in St. Katharinen an. Rund 60 Teilnehmer aus dem nahen und fernerem Umfeld waren gekommen. In diesem Jahr nahmen aus unserem Dojo nur Benjamin 7.Kyu und ich teil. Schade, an alle anderen:Ihr habt echt was verpasst ! In der Unterstufe bis 4. Kyu wurde die Kata Empi trainiert, für viele, vor allem die Weiß- und Gelbgrurte, eine echte Herausforderung. In der ersten Einheit am Samstag sah das Ganze noch sehr unkoordiniert aus.

beim Zuschauen in der 2. Einheit konnte man schon eine deutlich bessere Ausführung sehen. Der Ablauf hatte sich in den Köpfen über die Pause gesetzt und durch ständiges weiteres Üben auch verbessert. In der Oberstufe ab 3. Kyu wurde die Kata Chinte trainiert. Viele Techniken zuerst grundschulmäßig trainiert, dann zusammen gesetzt. Sensei Osterkamp verdeutlichte viele Sequenzen der Kata anhand von Bunkai. Das ermöglichte uns ein besseres Verständnis für die Ausführung.

Ingrid Holzinger



Westdeutsche Meisterschaften des DJKB in Viernheim

am 04.03.2018



Sonntag, 04.03.2018, machte sich die Trainingsgemeinschaft KD Remagen/1.Bonn Bad Godesberger Karate Dojo um 5.45 Uhr (kein Scherz, also noch vor dem Aufstehen) auf den Weg nach Viernheim, um an der Mitteldeutschen Meisterschaft teilzunehmen. Die ganze Trainingsgemeinschaft ?? Nein, die Mädels aus Remagen waren nicht am Treffpunkt, sondern hatten sich bereits auf den Weg gemacht, ohne uns zu informieren. Das mit dem Treffen und zusammen fahren müssen wir noch üben.

Seit Januar trainieren Annika, Deniz und Victoria zusammen mit Serafina und F. abwechselnd in Remagen und Godesberg mit dem großen Ziel, bei den deutschen Meisterschaften als Kata Team erfolgreich zu starten. Der Start bei der MDM sollte für die Sportler ein erster Test sein, die Mädels sollten Erfahrungen sammeln. An der Meisterschaft nahmen 31 Dojos, rund 200 Aktive teil; gekämpft wurde auf 4 Tatamis.

空手道



Serafina und F. starteten in Kata und Kumite-Einzel. Serafina schied in der ersten Runde Kata gegen Charline Jäschker, Funakoshi Troisdorf aus. Um es ganz klar auf den Punkt zu bringen: sie wurde um den Einzug in die nächste Runde betrogen. Ihre Kata war deutlich besser, technisch gut und kämpferisch vorgetragen. Charlines Kata hingegen war „langweilig“. Was die Kampfrichter da gewertet haben, wird ein ewiges Geheimnis bleiben. Im Kumite kam Serafina ebenfalls nicht über die 1. Runde hinaus, Gegen die spätere Siegerin verlor sie im Jiyu Ippon Kumite,

das aber in der ganzen Altersstufe nicht richtig gezeigt wurde, es war eher Kihon Ippon Kumite. F. schied in Kata ebenfalls in der 1.Runde gegen Pia Geniot vom HKC Magdeburg aus, zeigte aber auch eine gute Kata. Im Kumite unterlag sie der späteren 2.Platzierten nach einem Pflichtentscheid. Sie hat es ihrer Gegnerin nicht leicht gemacht, der Kampf hätte auch ganz anders ausgehen können. Leider war der letzte Gegenangriff nicht genau platziert.

Die Kumite Gruppe der beiden war ursprünglich ausgeschrieben für 12-13 Jahre nur violett Gurte, wurde aber mit der Gruppe der Braungurte zusammen gelegt. Beide Sportlerinnen haben sich sehr gut präsentiert, ihre Trainingsleistung nochmal verbessert. Victoria startete ebenfalls in Kata und Kumite. Sie setzte sich in Ihrer Gruppe in Kata souverän durch und wurde 1. Im Kumite unterlag sie im Finale Svenja Kamps aus Gladbeck und wurde 2. Annika und Deniz, die in der Altersstufe 14-15 Jahre starteten, erreichten in Kata den 1., Deniz, und 3., Annika, Platz. Beide verzichteten auf einen Start im Kumite, beobachteten die Kämpfe sehr genau und ärgerten sich ein wenig. Beide hätten auch hier sicher gute Leistungen gezeigt, hatten jedoch vor einem ersten Start im Jiyu Ippon Kumite (halb freier Kampf) Respekt. Beim nächsten Wettkampf werden sich beide sicher auch im Kumite beweisen. Dann zum Abschluss noch die Disziplin, für die wir sehr intensiv trainiert haben: KATA Team. Hier konnten die Mädels, Annika, Deniz und Serafina, ihre Trainingsleistung abrufen und belegten den 1. Platz. Eine kämpferisch gezeigte, technisch ordentliche Heian Nidan wurde von den Wettkampfrichtern mit der höchsten Punktwertung belohnt. Trotzdem: hier kann bis zum nächsten Wettkampf noch einiges verbessert werden. Ausruhen auf den Lorbeeren ? Mädels vergesst es. Alles in allem ein sehr erfolgreicher Tag. Herzlichen Glückwunsch an Alle ! Das Training hat sich gelohnt, ihr habt alles und noch mehr gezeigt. Und auf dem Mehr werden wir jetzt aufbauen.

Günther Czech/Ingrid Holzinger



空
手
道



Sensei Andreas Klein

am 17.03.2018 in Hennef



Die Stadt Hennef war an diesem Wochenende das Ziel unserer sportlichen Reise. Nämlich der diesjährige Austragungsort für einen Karate-Lehrgang mit Sensei Andreas Klein 4.DAN. Auch diesmal leider wegen verschiedener krankheitsbedingter Ausfälle nur mit einer kleinen Gruppe (Sophie, Yinan, Sujeepan und ich), haben wir uns vor unserem Dojo in Godesberg getroffen, um gemeinsam nach Hennef zu fahren. Wir waren ca. 1 Stunde vor unserem Training vor Ort, sodass wir auch noch der Unterstufe bei ihrer ersten Einheit zusehen konnten. Hier war ja Yinan bereits zu Gange und durfte aufmerksam den Ausführungen von Sensei Andreas Klein lauschen. Und dies war auch unbedingt notwendig, da Sensei Klein seinen Fokus an diesem Wochenende auf die Anwendung der Techniken mit Blick auf den Kampf legte. Das Kihon und das Kumite war für die Unterstufe aus der KATA Heian Sandan. In der Oberstufe war das Thema das Gleiche. Aber hier aus der KATA Jion. Auf jeden Fall konnte jeder sehen, dass diese Art zu trainieren nicht bei jedem der anwesenden ca. 20 Sportlern in der Unterstufe und ca. 60 Sportlern in der Oberstufe gängige Praxis ist.

空
手
道





Sensei Klein versuchte uns klar zu machen, dass : "Die Techniken nach meiner Meinung nicht groß auszuführen sind, wie es im Training immer passiert." Also in einer Kampfsituation alles aus einer kleinen und kompakten Haltung heraus erfolgen muss. Und genau das war es, was die Übungsstunden so

anstrengend machte. Vieles was in mehreren Jahren antrainiert wurde, war an diesem Tag plötzlich nicht "richtig", musste überdacht und schließlich in einem neuen Bewegungsablauf erarbeitet werden. Man konnte regelrecht von außen sehen, wie die Köpfe rauchten und jeder versuchte die Anweisungen umzusetzen. Und so war Sensei Klein anfangs auch nicht ganz zufrieden mit den gezeigten Leistungen. Aber mit Geduld und Ruhe brachte er dann doch fast alle ans Ziel. Die zweite Einheit wurde der jeweiligen KATA aus dem Kihon gewidmet. Und immer unter Beachtung der in der ersten Stunde erlernten Ausführungen einer jeden Technik. Also immer "klein" mit kurzen Ausholbewegungen. Insgesamt ein interessanter Tag, der viel Platz zum Nachdenken ließ. Inwieweit sich das alles ins normale Training übertragen lässt muss noch analysiert werden. Aber dennoch ein toller Tag beim Karate-Dojo Ochi Hennef, die sich wieder viel Mühe mit der Ausrichtung eines Lehrganges

gemachten haben und dafür sorgten, dass sich jeder bei den angebotenen Speisen und Getränken wohl gefühlt hat. Und wir werden uns sicher noch ein paar Mal dort sehen, denn es gibt noch 3 weitere Lehrgänge in diesem Jahr.

Thorsten Deininger



空
手
道



Lehrgang ! Lehrgang ! Lehrgang !



Foto: Steffen Hübner

KATA SPEZIAL 10.-13. MAI 2018

TAUBERBISCHOFSHHEIM

空
手
道

Tatsuya Naka JKA-Instructor Japan, **Jean-Pierre Fischer** JKA-Instructor Frankreich,

Julian Chees DJKB-Stützpunktrainer, **Toribio Osterkamp** DJKB-Instructor,

Thomas Schulze DJKB-Nationalcoach & **Hideo Ochi** DJKB-Chefinstructor

Für das Kata-Spezial 2018 in Tauberbischofsheim erwarten wir erneut jede Menge Gäste. Daher sind Massenunterkünfte, Zeltplätze und Stellplätze für Wohnwagen und Wohnmobile ausreichend vorhanden! Die Trainingshallen, sowie die Innenstad sind sehr schnell zu Fuß, als auch mit dem Fahrrad zu erreichen - Tauberbischofsheim ist eine Fachlehrstadt! Weitere Übernachtungsmöglichkeiten sind in Hotels bzw. Pensionen in begrenzter Zahl gegeben. Alle Informationen dazu finden Sie auf unserer Website: www.karate-tbb.de

Im örtlichen Kino gibt es an ausgewählten Tagen den Film **"Kuro Obi" (Black Belt)** mit Nako Senoel. Beginn: 11.00 und 19.30 Uhr.
Am Freitag gibt es wieder eine spezielle Überraschung, die der Guinnessbuch-Versuch von 2014 zu kopfen versucht.

Ansicht: Hydraxalle DDB - TBV 1863 Tauberbischofsheim - Abteilung Karate
Schütz | Taubertal 23 | 97911 TB-Bischofsheim
Tel.: 09341 497431
Email: info@karate-tbb.de

Adresse: Trainingshalle 1, Ordenswallstraße 1 (Hof-Aktie 11 | 1791) Tauberbischofsheim
Trainingshalle 2, Mörkstraße 1 (Am Meer 1099) Tauberbischofsheim

Trainingszeiten:

3. Mo, 8.00 - 10.00 Uhr	11.00 - 14.00 Uhr	Halle 2
ab 2. Sa, 8.00 - 11.00 Uhr	14.30 - 16.00 Uhr	Halle 2
1. & 7. Di, 8.30 - 10.00 Uhr	14.00 - 17.00 Uhr	Halle 2
5. Mi, 8.00 - 9.30 Uhr	11.30 - 14.00 Uhr	Halle 1
7. Mi, 8.00 - 9.00 - 11.00 Uhr	14.00 - 15.00 Uhr	Halle 1
9. Mi, 8.00 - 10.00 Uhr	15.30 - 17.00 Uhr	Halle 1

Teilnahmegebühr: Die Teilnahmegebühr an Euro BJJ ist anfolgendes Karate-Teilnahme-Vollkasko-Kontost-Richtbuch
Empfangen! Empfänger: Gass Jukka s.r.l.
IBAN: DE44 29 1000 021 4 46 16 00 (BIC: GEBODE33) **VORNAME NACHNAME: "tatsuya-naka-japan"**

Die Teilnahmegebühr nach Eingang des Geldes umgehend gesperrt. Die Adresse bitte unbedingt angeben. Die Barzahlung gilt gleichzeitig als Anmeldung. Die Barzahlung bis 02. Mai 2018 kostet die Überweisungsmöglichkeit. Danach muss nur noch gegen Buchhaltung vor Ort das Ticket gelöst werden.

Ausrichter: Hans Gollenschütz, Tel.: 0934 11 81 81 (Büro an Freizeitanlage)

Prüfung: An Sonntagen nach dem Training findet die Prüfung statt. 1. Sp. 10.00 Uhr

Notruf: Veranstalter ist auch bei einer etwaigen Hilfe bei Änderungen der Trainingszeiten und der Zusammenfassung des Trainings ist verantwortlich.

KAITEN Die Firma Kaiten wird zum ersten mal mit einer Stickmaschine vor Ort sein!

Alle aktuellen Informationen unter: www.karate-tbb.de

Sensei Toribio Osterkamp in Godesberg



KARATELEHRGANG

mit

DJKB-Instructor

Sensei Toribio Osterkamp 6. DAN

in Bonn – Bad Godesberg

16./17. November 2018

Ausrichter:

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

Trainingszeiten / Trainingsorte:

Freitag, den 16. November 2018

Turnhalle I

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

19.00 – 20.30 Uhr 9. Kyu – DAN

Samstag, den 17. November 2018

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. 02225/168783

vorstand@karate-dojc-bonn.de ; www.karate-dojc-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 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:

