



Kara=Leer Te=Hand Do=Weg

# Karate

Karate Aerobic

beim 1. Bonn Bad Godesberger Karate Dojo



空  
手  
道

## Info - Heft 2/2024



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

[www.karate-dojo-bonn.de](http://www.karate-dojo-bonn.de)  
[vorstand@karate-dojo-bonn.de](mailto:vorstand@karate-dojo-bonn.de)



Liebe Vereinsmitglieder,

wir freuen uns, diese zweite Info-Heft-Ausgabe in diesem Jahr schon zu einem sehr frühen Zeitpunkt veröffentlichen zu dürfen. Dies ist dem tollen Umstand geschuldet, dass wir in diesem Quartal an so vielen Aktivitäten und Veranstaltungen teilgenommen haben. Es war also sehr viel los bei uns!

Den Anfang machte unsere Unterstützung ( über zwei Tage) im April beim Bonn-Marathon (leider mussten wir hierfür unseren geplanten Lehrgang mit Andreas Klein absagen - aber wir werden ihn wieder einladen).

Dann haben unsere Kinder unseren Dojo bei den Westdeutschen Meisterschaften in Troisdorf mit zwei 2. Plätzen gut präsentiert. Die Teilnahme am Kata-Spezial in Tauberbischofsheim im Mai mit einer großen Gruppe stellte bis dahin den Höhepunkt in diesem Jahr dar.

Dem folgten die Deutschen Meisterschaften des DJKB in Bottrop, bei denen sich Deniz Cigal beachtlich bis fast ins Finale vorkämpfen konnte und die gleichzeitige Durchführung des ersten Instructor-Lehrganges.

Aber das soll es in diesem Jahr nicht schon gewesen sein! Noch vor den Sommerferien hat unsere technische Leiterin Ingrid die ersten Kyu-Prüfungen durchgeführt.

Und natürlich findet unser Godesburg-Cup im Oktober statt und auch der Lehrgang mit Sensei Toribio Osterkamp steht im November an.

Es geht also munter weiter und wir hoffen, dass ihr auch fleißig dabei seid.

**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





Deutsche Post 



Deutsche Post Marathon Bonn

# Deutsche Post Marathon Bonn am 14.04.2024



空手道



Der diesjährige Bonn-Marathon und damit auch unser Einsatz begann bereits am Samstag, dem 13. April. Schon früh am Morgen trafen wir uns auf dem malerischen Münsterplatz in Bonn. Die Atmosphäre war bereits mit Aufregung und Vorfreude auf den Marathon gefüllt. Unser Team war bestens vorbereitet und mit einem Stand ausgestattet, um den Teilnehmern ihre Startnummern zuzuweisen. Von erfahrenen Marathonläufern bis hin zu Erst-Teilnehmern strömten die Athleten zu unserem Stand, um ihre Nummern abzuholen. Unser Ziel war es, diesen Prozess so reibungslos wie möglich zu gestalten, um den Läufern einen optimalen Start in ihr Rennen zu ermöglichen. Dank der hervorragenden Zusammenarbeit innerhalb unseres Teams gelang es uns, den Andrang zu bewältigen und den Teilnehmern mit einem Lächeln und einem motivierenden Wort zu begegnen. Die Freude und Aufregung der Läufer war ansteckend, und es war eine Ehre für uns, einen Beitrag zu diesem bedeutenden Ereignis in der Bonner Gemeinschaft zu leisten. Nach einem ereignisreichen Tag der Startnummernausgabe verließen wir den Münsterplatz mit einem Gefühl der Zufriedenheit über unsere Unterstützung.

An diesem Tag haben von unserem Dojo Katrin, Stephanie, Thorsten, Ingrid, Susan, Paul, Simone, Tom, Sujeepan, Caroline und Adrian unterstützt.



Am Sonntag, dem eigentlichen Renntag, setzten wir unseren Einsatz fort, indem wir uns vor dem Rathaus positionierten, um den Marathonläufern ihre wohlverdienten Medaillen zu überreichen. Gegen 11 Uhr erreichte der Marathon seinen Höhepunkt, als eine Welle von Halbmarathonläufern die Ziellinie überquerte. Zu diesem Zeitpunkt waren wir als Team voll einsatzbereit. Wir waren zu zehnt und hatten eine klare Strategie, um den Ansturm zu bewältigen. Vier von uns standen in einer Reihe entlang der Straße, um den Läufern ihre Medaillen zu überreichen, während der Rest des Teams damit beschäftigt war, neue Medaillen aufzuhängen, um sicherzustellen, dass wir jedem Läufer sofort gratulieren konnten, sobald er das Ziel erreichte. Es war eine beeindruckende Koordination und ein harmonisches Zusammenspiel, das es uns ermöglichte, den enormen Andrang effizient zu bewältigen und jedem einzelnen Läufer die gebührende Anerkennung zu zollen. Unser Engagement bei der Medaillenvergabe war ein weiterer Höhepunkt unseres Einsatzes beim Bonn Marathon. Wir fühlten uns privilegiert, Teil dieser inspirierenden Veranstaltung zu sein und die Läufer auf ihrem Weg zu unterstützen. Insgesamt war unsere Beteiligung an der Startnummernausgabe am 13. April und der Medaillenvergabe am 14. April beim Bonn Marathon eine äußerst lohnende Erfahrung. Wir sind stolz darauf, unseren Beitrag zur erfolgreichen Durchführung dieses Events geleistet zu haben und freuen uns bereits auf weitere Möglichkeiten, unsere Gemeinschaft zu unterstützen und zu stärken. Wir sehen gespannt auf das kommende Jahr und darauf, erneut Teil des Bonn Marathons zu sein und dazu beizutragen, dass dieses bedeutende Ereignis auch in Zukunft erfolgreich stattfinden kann.

An diesem Tag haben von unserem Dojo Paul, Leonhard, Thomas, Annerose, Julia, Malte, Linus, Hannes, Sujeepan, Caroline, Justin, Benedikt und Sophie unterstützt.

Paul Below

空  
手  
道



Am 14.04.2024 war es wieder soweit: Bei bestem Wetter starteten rund 13.600 Läufer und Läuferinnen zum „21. Deutsche Post Marathon“ quer durch die schöne Stadt Bonn. Passend zu den äußeren Bedingungen war auch die Unterstützung entlang der Strecke phänomenal. Ganz Bonn war schon zum frühen Start am Sonntagmorgen um 08:30 Uhr auf den Beinen und sorgte überall mit Musik und Jubel für die passende Stimmung. Gerade in der Innenstadt tummelten sich Jung und Alt, genauso wie die zahllosen Helfer und Helferinnen, um die motivierten Sportler und Sportlerinnen zu unterstützen. Mit dabei war natürlich auch unser Karate. Wie jedes Jahr half unser Dojo bereits am Vortag bei der Ausgabe der Startunterlagen und vergab die Medaillen für die Läufer und Läuferinnen, die es über die Ziellinie schafften. Nach 42 bzw. 21 Kilometern die Ziellinie zu überschreiten, das ist für jeden Sportler ein wahnsinniges Gefühl. Umso schöner, hier die bekannten Gesichter der Vereinskameraden zu entdecken, die uns schon vorfreudig erwartet haben. Denn nicht nur abseits, sondern auch auf der Strecke war unser Dojo durch Benedikt, Sophie und unser neuestes Vereinsmitglied André vertreten, die es nach einem anstrengenden Lauf schließlich alle stolz ins Ziel schafften. Ein toller Tag für die Stadt Bonn, für alle Sportler und auch für unseren Verein. Das macht schon Vorfreude auf das nächste Jahr!

André Lucas

空  
手  
道





# 空手道場越智

Karate Dojo Ochi Hennef e.V.



Am 27.04.24 fanden die diesjährigen Westdeutschen Meisterschaften in Bonn statt. Dabei nahmen wir mit einer größeren Gruppe unserer Kinder und Jugendlichen an dem Wettkampf teil. Durch die kurze Anreise ergab sich die Möglichkeit, dass auch einige Eltern der Kinder einen größeren Wettkampf sich anschauen konnten. Das Turnier begann mit der Disziplin Kata. Die Vorrunden waren durch die hohe Teilnehmerzahl hart umkämpft, dementsprechend schaffte es leider nur Ram ins Finale, wo er sich mit einem 4. Platz zufrieden geben musste. In den anschließenden Kumite-Kämpfen biss sich Linus bis ins Finale durch. Dieses letzte Duell der beiden Finalisten war auch eines Finals würdig. Nach einem Unentschieden im ersten Anlauf, musste sich Linus im zweiten Durchgang knapp geschlagen geben. Dennoch konnte er sich mit Recht über einen sehr starken 2. Platz freuen! Unter den Erwachsenen vertrat Deniz unseren Verein. Dabei erlangte sie mit einer starken und sauberen Bassai-Dai im Finale der Altersgruppe 18-20 den 2. Platz in Kata. Für viele Kinder war es der erste größere Wettkampf und dementsprechend auch eine große Herausforderung, der sie sich stellten. Auch wenn es dieses Mal noch nicht zu einer Platzierung gereicht hat, können alle Kinder sehr stolz auf ihre Leistung sein. Alles in allem war es eine tolle und wichtige Erfahrung für unseren jüngeren Sportler, die sicherlich daraus lernen und beim nächsten Wettkampf noch stärker angreifen werden.

Jenushan Jeyapalan

空  
手  
道





# KATA

## SPEZIAL

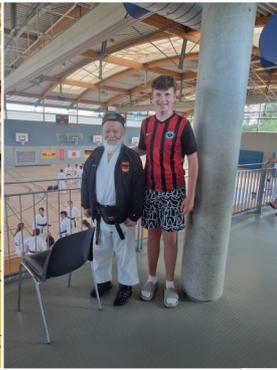
09.-12. MAI 2024

### TAUBERBISCHOFSSHEIM



空  
手  
道

Im letzten Jahr war eine Teilnahme am größten und jährlich stattfindenden Karate-Event - dem KATA-SPEZIAL - in Wangen/Allgäu leider nicht möglich. Jedoch dieses Jahr sollte es wieder soweit sein! Nach einer gründlichen Vorbereitung durch Adrian und Thorsten hat sich eine Gruppe von insgesamt 18 Sportlern des Karate-Dojo gebildet, die sich am 09. Mai 2024 auf den Weg nach Tauberbischofsheim (TBB) gemachten hatten. In Fahrgemeinschaften fuhren die Teilnehmer zeitgerecht auf die Autobahn, um dann auch rechtzeitig zu ihren Trainingseinheiten am Donnerstag vor Ort zu sein. Es sollte sich herausstellen, dass wir riesiges Glück mit dem Wetter in Tauberbischofsheim haben sollten. Viel Sonne und blauer Himmel begrüßten bis zu 1.000 Karateka aus ganz Deutschland, Frankreich, Belgien und natürlich auch Japan. Auch in diesem Jahr wurde durch die Gasshuku e.V. wieder ein hochrangiger Instructor des JKA nach Deutschland eingeladen. Diesmal kam Shihan Tatsuya Naka. Wie immer ein Magnet, der die begeisterten Karateka aus ganz Deutschland nach TBB zog. Auch in diesem Jahr war das Event hervorragend durch die ortsansässigen Vereine organisiert. Es wurden zwei Trainingshallen, die einfach zu Fuß zu erreichen waren, für die Trainingseinheiten bereitgestellt. Aufgrund der sehr hohen Teilnehmerzahl mussten die Gruppen auch innerhalb der Graduierungen aufgeteilt werden. So war es sogar notwendig, die DAN-Grade in 1. DAN; 2-3. DAN und ab 4. DAN aufzuteilen. Und trotzdem füllten diese Gruppen die jeweiligen Hallen deutlich. Auch für die Zeit zwischen den Trainigseinheiten oder auch nur, um einen schönen Tag zu verbringen, wurde durch die Organisatoren gesorgt. Wir werden gerne wiederkommen, wenn das nächste KATA-Spezial nach Tauberbischofsheim ruft. Im nächsten Jahr schauen wir erst einmal in Magdeburg vorbei.



空手道



Auch nach den beiden, langen Lehrgangstagen haben wir die freie Zeit zusammen verbracht. Den ersten Abend haben wir mit einem gemeinsamen Abendessen ausklingen lassen. Einige zogen sich danach auf ihr Hotelzimmer zurück, andere hatten noch nicht genug und machten die Umgebung unsicher. Auch der nächste Abend wurde genutzt, um das in der Nähe liegende Würzburg zu erkunden.

空手道





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

Ali Ben Elias	Dheenan Dheepa
Fitzek Philipp	Lucas André
Trübestein Oliver	

*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 kommenden Monaten haben werden:**

<b>Juli</b>	<b>August</b>	<b>September</b>
Lucas André	Form Caroline	Kammerer Anne
Vema Indraja	Mandegarian Kian	Tarala Advaita
Mairböck Stella	Fellmet Sophie	Holzinger Ingrid
Tarala Alekhya	Gehlen Justus	Rox Andrea
NAgireddy Priyanka	Langnäße Lara	Menkel Ingo
Dr. Jung Annerose	Hasemann Christoph	Krupper Andre
	Lyanage Christoph	Menzhausen Julia
	Minnich Thomas	Kohlmeyer Stephan
	Sieppen Fynn Oliver	Below Susan
	Ali Ben Elias	Auel Heiner
	Below Paul	Merinda da Silva Marcia
		Zimmermann Tobias
		Franke Leander
		Peuss Dieter

*Herzlichen Glückwunsch !*

空  
手  
道



# Deutsche Meisterschaften 2024

Am Samstag, den 08.06.2024, begab ich mich gemeinsam mit Jenushan und meinen Eltern um 11 Uhr auf den Weg nach Bottrop zur diesjährigen Deutschen Meisterschaft. Nach einer etwa 1,5-stündigen Fahrt erreichten wir gegen 13 Uhr die Dieter-Renz-Halle. Mein Start war für 14 Uhr geplant, daher nutzte ich die verbleibende Zeit, um mich aufzuwärmen und die Katas Heian 1-5 sowie Tekki 1 noch einmal zu üben. Zu dem Zeitpunkt war die Siegerehrung der Kinder bis 15 Jahren, daher hatte ich die Gelegenheit auf den Tatamis zu üben. Die Zeit verging schneller als gedacht und es ging weiter mit den Starter\*innen ab 16 Jahren. Ich trat in der Kategorie Kata in der Altersgruppe 18-20 Jahre mit einem Gürtelgrad vom 3.Kyu-DAN an. In meinem Pool gab es insgesamt 17 Teilnehmerinnen, von denen nur 4 ins Finale einziehen konnten. Das bedeutete, dass ich zwei Runden gewinnen musste, um ins Finale zu gelangen. In der ersten Runde konnte ich die Kampfrichter mit der Heain Jondan für mich überzeugen. In der zweiten Runde war die Wertung ebenfalls mit der Kata Heain Jondan unentschieden, worauf ich anschließend für die Entscheidungsrunde mit meiner Gegnerin die Heain Nidan laufen musste. Trotz einer knappen Auswertung von 3:1 reichte es leider nicht für einen Platz im Finale. Es war eine herausfordernde Erfahrung, aber ich bin stolz darauf, mein Bestes gegeben zu haben und freue mich auf zukünftige Wettkämpfe und neue Herausforderungen.

Deniz Cigal

空  
手  
道



# DJKB

獨逸国 日本空手協会

Fachverband  
für traditionelles  
Karate



# DJKB

Fachverband  
für traditionelles  
Karate

獨逸国 日本空手協会



Auch die DAN-Trainer in unserem Dojo müssen sich von Zeit zu Zeit einer Fortbildung unterziehen. Zwei Mal im Jahr findet eine solche Fortbildung, die durch den DJKB angeboten und durchgeführt wird, statt. Diesmal war der erste Instructor - Lehrgang in Bottrop, zusammen mit den zeitgleich ausgerichteten Deutschen Meisterschaften. Neben Ingrid und Thorsten fuhr diesmal auch Sujeepan mit. Zusammen mit ca. 100 DAN-Trägern begann das große Schwitzen am Samstag Mittag mit einer ersten Einheit und am Nachmittag dann noch der zweiten. Das Übungsziel bei diesen Lehrgängen ist die Aktualisierung der durch den DJKB vorgegebenen Grundlagen, wie in den Dojo`s ausgebildet und trainiert werden soll. Daneben werden regelmäßig am zweiten Lehrgangstag nicht nur die Prüfungen zum 3. DAN abgenommen, sondern auch die Prüferlizenzen verlängert.

Thorsten Deininger

空  
手  
道





## Wichtige Termine 2024:

Gasshuku in Baden-Baden 29.07. - 02.08.2024



空  
手  
道

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](http://www.karate-dojo-bonn.de) sowie auf [www.djkb.de](http://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](mailto:vorstand@karate-doj-bonn.de) ; [www.karate-doj-bonn.de](http://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](http://www.karate-dojo-bonn.de)

Anmerkungen oder Wünsche richtet Ihr bitte an:

[vorstand@karate-dojo-bonn.de](mailto:vorstand@karate-dojo-bonn.de)



Informationen über unsere Verbände DJKB und DKV findet ihr unter:

[www.deutscher-jka-karate-bund.de](http://www.deutscher-jka-karate-bund.de)

für den DJKB:



[www.karate.de](http://www.karate.de) für den DKV:



Der Karate-Dojo ist außerdem Mitglied folgender Verbände:



LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN

