



Kara=Leer Te=Hand Do=Weg

Karate

Karate-Aerobic

beim 1. Bonn-Bad Godesberger Karate-Dojo



空手道

1. Bonn – Bad Godesberger Karate-Dojo 1965 e.V.
Kunigundenstr. 25
53179 Bonn

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

Info - Heft 4/2015





Liebe Vereinsmitglieder,

wir gehen gemeinsam in das vierte Quartal und damit in den Endspurt für das Jahr 2015.

Im vergangenen Quartal haben wir, durch die Sommerferien bedingt, ein bisschen Gas herausgenommen und sind kürzer getreten. Wie gewohnt haben wir das Training im August wieder aufgenommen. Und nach der Erholung stand dann wieder das Training im Fokus. Insbesondere auch wegen der DAN-Prüfungen, die es in Hennef am 26. September zu absolvieren galt. Hierzu waren drei Mitglieder unseres Dojo's angetreten. Und damit nicht genug - gleich am nächsten Tag führten wir auch noch zum 10. mal den Godesburg-Cup in Bonn durch. Also in unserem Jubiläumsjahr ein weiteres herausragendes Ereignis. Und es geht im November auch gleich weiter. Wir dürfen, nachdem wir in Bochum am JKA-Cup teilgenommen haben, auch in diesem Jahr wieder den DJKB-Instructor Toribio Osterkamp 6.DAN bei uns zu einem zweitägigen Lehrgang begrüßen und natürlich stehen zum Jahresende auch wieder die Dojoprüfungen an. Also wieder ein volles Programm das gemeinsam vor uns liegt.

Auch die Weihnachtszeit kündigt sich schon langsam an und diese bringt uns wieder ein paar besinnliche und ruhige Tage.

Der gesamte Vorstand bedankt sich bei den Mitgliedern für die gute Zusammenarbeit, sowie die schönen gemeinsamen Trainingseinheiten und wünscht euch und euren Familien eine schöne und ruhige Weihnachtszeit und einen unfallfreien Rutsch ins Jahr 2016.

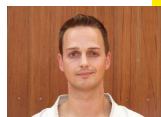
Der Vorstand

時間

Zeit



Name	Funktion	Telefon
Hubert Florent	1. Vorsitzender	0171-8823001
Hasan Caliskan	2. Vorsitzender	0228-858248
Thorsten Deininger	Geschäftsführer	02226 - 168783
Ingrid Holzinger	Techn. Leiterin	0228-341342
Claudia Moritz	Kinder- und Jugend Wettkampfwartin	0228-365500
Sajepan Pannerselvam	Jugend-u. Kinderwart	0228-3691957
Andre Krupper	Kommunikation/Recht	0178-8140977



空
手
道



Trainingsbeginn nach den Sommerferien am 14.08.2015



Nach zwei ereignisreichen Quartalen zu Beginn des Jahres hieß es im dritten Quartal auszuruhen um sich zu erholen. Der Ein oder Andere tat dies, in dem er in den wohlverdienten Urlaub ging, andere verbrachten diese Zeit zu Hause und besuchten das locker angelegte Sommertraining im Dojo. Wie in den vergangenen Jahren haben wir dies auch 2015 am Montag und Freitag für alle - von groß bis klein - angeboten, die hierzu Lust hatten. Am Freitag den 14.08.2015 war es endlich soweit. Das reguläre Training ging nach den Sommerferien wieder los. Und diesen Termin hatten wohl viele von euch im Terminkalender dick gemarkert, denn die Halle war erfreulicherweise gut gefüllt. Ingrid nutzte diese erste Einheit noch einmal um ein paar Basics in Erinnerung zu rufen und um die Muskeln wieder aufzuwecken und diese auf anstrengende Wochen vorzubereiten, die vor uns lagen.

空
手
道



Im Anschluss an diese Übungsstunde hatten Ingrid, Hasan und Thorsten für alle Anwesenden eine dicke Überraschung vorbereitet. (Eigentlich sollte diese schon vor den Sommerferien zum Zuge kommen, leider hat dies aber aus Wetter- und Zeitgründen nicht möglich. Aber egal; denn aufgeschoben ist nicht aufgehoben und so durften sich alle am Freitag darüber freuen.). Nach dem Training und einer schnellen Dusche trafen wir uns vor der Halle zu einem gemeinsamen Grillen. Neben einem Grill und Würstchen standen auch zwei Salate, Brot, Senf und Ketschup sowie kühle Getränke bereit an denen man es sich gut gehen lassen konnte. Eine Überraschung, die bei Allen sehr gut ankam und die nach einer Wiederholung schrie. Mal schauen, ob wir dies noch einmal so spontan hinbekommen. Wäre schön.

Thorsten Deininger



Einführungslehrgang für Kinder von 8 - 14 Jahren vom 01.09 - 29.09.2015

Der in diesem Jahr durch den 1.Bonn-Bad Godesberger Karate Dojo angebotene Einführungskurs richtete sich gezielt an Kinder im Alter von 8 - 14 Jahren. Der Kurs fand vom 01.09. - 29.09.2015 bei uns im Dojo statt und wurde von insgesamt 10

Kindern besucht, die unser Karate (das Shotokan - Karate) kennen lernen wollten. Nach dem üblichen, notwendigen Papierkram konnte der Schnupperkurs dann auch endlich beginnen. Geleitet wurde er durch Thorsten Deininger, der den Teilnehmern zu Beginn der ersten Einheit die für das Karate übliche Begrüßung näher brachte und



auf Dinge, die es zu beachten galt, hinwies. Auch unseren Gi (Jacke=Uwagi, Hose=Zubon und Gürtel=Obi), sowie die Gürtelfarben (Farbgarbe=Kyu/Schülergrade, Schwarzgurt=DAN/Meistergrade) wurden hierbei im



Rahmen dieses Kurses ausführlich erklärt. In den sich anschließenden Übungsstunden wurden immer wieder und ausgiebig die Grundtechniken gedana barai, age uke, soto uke, uchi uke, oi zuki und die Stände zenkutsu dachi und kokutsu dachi geübt, welche die Teilnehmer kräftig zum Schwitzen brachten und ihnen natürlich auch eine ganze Menge an Konzentration abverlangte. Da aber die gesamte Gruppe sehr aufmerksam und konzentriert bei der Sache war, konnten

sich die Teilnehmer auch für den Anfang doch schwierige Bewegungen, schnell erschließen und dann unter Anleitung üben. Erfreulicherweise haben sich ein paar Teilnehmer dazu entschlossen ihre Erfahrungen im Schnupperkurs zu vertiefen und Karate weiter bei uns zu üben. Herzlich Willkommen.

Thorsten Deininger





Kinder- und Jugendtag am 15.09.2015 /Mitgliederversammlung am 21.09.2015



Am 21.09.2015 hat unsere diesjährige Mitgliederversammlung im Dojo stattgefunden. Wieder ein Termin, an dem es spannend wurde zu sehen, wie viele der Mitglieder daran teilnehmen werden. In diesem Jahr standen zwar keine Wahlen für den Vortstand an, aber eine andere wichtige Entscheidung galt es durch die Mitglieder zu treffen. Wie auch in den letzten Jahren waren wieder 28 Mitglieder der Einladung des amtierenden Vorstandes gefolgt und haben sich gegen 20.00 Uhr in der Halle eingefunden. Nachdem, der Tagesordnung folgend, der Vorstand seinen Rechenschaftsbericht abgegeben hat, der von den anwesenden ohne Einwände akzeptiert wurde, standen noch die Satzungsänderungen der §§ 5 Abs. 1 und 11 Abs.1 der Satzung vom 20.03.2009 zur Diskussion. Die erste Änderung regelt lediglich den Lastschrifteinzug der Mitgliedsbeiträge. Die zweite Änderung betraf den Umfang des im nächsten Jahr neu zu wählenden Vorstandes. Hier war es notwendig geworden aktiv zu werden und die Organisation des Vorstandes neu zu regeln um den Vereinsbetrieb auch in den nächsten Jahren sicherstellen zu können. Auch diese Satzungsänderungen wurden mit der Mehrheit der Mitglieder beschlossen. Zum Schluss der MV wurde die Arbeit des Vorstandes für das letzte und laufende Jahr durch die Mitglieder gewürdigt und hierfür einen besonderen Dank ausgesprochen.

Ein paar Tage vor der MV fand am 15.09.2015 auch der Kinder- und Jugendtag statt, der den jüngeren Mitgliedern, bis 17 Jahren, die Gelegenheit gab, über den Kinder- und Jugendwart ihre Wünsche und Vorstellungen in die Mitgliederversammlung zu tragen. In den jeweiligen Altersgruppen wurde diskutiert, wie jeder mit dem Training und den Trainern zufrieden war und ob etwas am Training verändert werden soll. Die Kinder und Jugendlichen sprachen hierzu überwiegend ein großes Lob aus und machten gute Vorschläge um das Training in Zukunft ein bisschen zu verändern. Auch über Unternehmungen, über das Training hinaus, wurde gesprochen. So wird sich Altersübergreifend gewünscht, dass mehr Aktivitäten ausserhalb des Trainings wie z.B. Bowlen oder auch ein Besuch im Zoo angeboten wird. Hierzu wird sich der Vorstand sicherlich seine Gedanken machen.



Karate-Lehrgang mit Shihan Hideo Ochi in Hennef am 26.09.2015



Der Karate-Dojo Ochi Hennef hat am Samstag den 26.09.2015 alle Karateka eingeladen um zusammen mit Shihan Hideo Ochi - Chefinstructor des DJKB - und Träger des 8.DAN einen schönen Tag und ein gemeinsames Training zu verbringen. Und da es von Bonn nach Hennef lediglich eine kurze Autofahrt von 25 Kilometer ist, war es selbstverständlich, dass wir auch mit einigen Teilnehmern daran mitwirken wollten. Trotz einer intensiven Werbung für diese Veranstaltung in unserem eigenen Dojo, konnten sich leider nur acht Sportler so dafür begeistert werden, dass sie sich auf den Weg gemacht haben. Tja, da haben alle anderen dann wohl etwas verpasst. Insgesamt waren ca. 200 Sportler gekommen um in den jeweils zwei Trainingseinheiten für die Unterstufe vom 9.Kyu bis zum 5.Kyu (ca. 75 Sportler) und Oberstufe vom 4.Kyu bis DAN (ca. 120 Sportler) an Sensei Ochi ihre Freude zu haben. Wie immer began die Unterstufe ihr Programm. Und hier hielt nur Leonhard Knopp unsere Fähnchen hoch und vertrat unseren Dojo. Das hielt ihn jedoch nicht davon ab mit viel Spaß die Karatetechniken, welche Sensei Ochi vorgab, zu trainieren. Gleich im Anschluß durfte dann die Oberstufe ihr Können unter Beweis zu stellen. Sensei Ochi began mit Khion in alt bewärter Weise. Viele Grundschulbahnen, welche mit Kraft, Körperspannung und vielen Wiederholungen zu absolvieren waren. Dies brachte dann auch die jüngeren Violet- und Braungurte an ihre Grenzen. Aber Durchhalten war angesagt. Denn für den Rest der ersten Stunde sollten wir uns noch dem Kumite widmen. Da war fürs Durchatmen nicht viel Zeit. Khion Ippon und dann auch Jiyu Ippon Kumite mit den bekannten Techniken Jodan und Chudan Tzuki, Mai Geri, Yoko Geri und Ushiro Geri standen an und durften ausgiebig geübt werden.

In der zweiten Einheit wurde das große Feld der Shotokan Kata beackert. Natürlich alle Heian-Katas, die Sentei-Katas und dann einige Katas aus dem Bereich der DAN-Gruppe. Für einige dann doch zu viel des Guten. Aber irgendwann muss



空
手
道

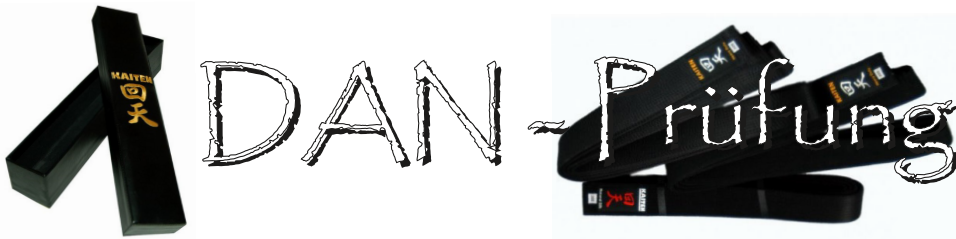


man ja mal anfangen auch hier zu üben. Wann, wenn nicht auf einem solchen Lehrgang. Und außerdem sollte ja auch noch für einige der Angereisten ein besonderer Höhepunkt des Tages folgen. Die DAN - Prüfung. Der Rest durfte nach Ende der zweiten Einheit wieder Luft holen und sich endlich in das wohlverdienten Wochenende verabschieden. Als Gesamteindruck darf wieder gesagt werden, dass wir einen tollen Lehrgang erleben durften, der von einem gutgelaunten Sensei Ochi geleitet wurde und den der ausrichtende Karate-Dojo Ochi Hennef wieder einmal hervorragend, auch mit einer prall gefüllten Cafeteria, durchgeführt hat.

Thorsten Deininger



空手道



DAN-Prüfung



Es war ein ganz wichtiger Tag für 3 unserer Sportler, denn am Samstag stand die Dan-Prüfung an! Sujeepan Pannerselvam, Stephanie Deininger und ich sind zusammen mit Thorsten, Ingrid zum Lehrgang nach Hennef gefahren, wo nach den zwei Einheiten Training die große Prüfung zum 1.DAN abgelegt werden sollte. Auch Leo, Paul und Udo wollten an dem Tag schwitzen und nahmen am Lehrgang teil. Apropos „schwitzen“: Die zwei Einheiten bei Ochi und mit wenig Sauerstoff in der Halle, waren schon eine gute Einstimmung auf das, was uns im Anschluss erwartete. Um die Kraft und Konzentration wieder auf nahezu 100% zu bringen, haben die halbe Stunde Pause, motivierende Worte der Trainer und die Gewissheit 'Gleich ist es geschafft' geholfen. Die Aufregung hielt sich in Grenzen, aber als wir aufgerufen wurden, gab es keine Grenze mehr. Dann war es schon soweit: Insgesamt waren es 19 Dan-Anwärter. Wir drei waren in der gleichen Gruppe und durften dem Chiefinstructor zeigen, worauf wir uns seit Jahren vorbereitet haben. Das Kihon, welches wir gefühlte 502 mal im Training durchgenommen hatten wurde zuerst abgefragt, gefolgt vom Kumite und Kata. Dann war es schon geschafft, die Prüfung hatten wir hinter uns! An sich verlief es bei uns dreien gut und vor allem sicher, dank unserer Technischen Leiterin Ingrid, da sie das Prüfungsprogramm mit uns rauf und runter erarbeitete. Nach einer 15 minütigen Wartezeit (die mir persönlich fünfmal so lang vorkam...) überreichte Sensei Ochi uns die wunderschönen Prüfungsurkunden höchstpersönlich...einer der schönsten Momente für uns und eines jeden Karatekas. Alle Prüflinge hatten wohlverdient bestanden und für uns hat sich die jahrelange Mühe, der Ehrgeiz und das harte Trainieren gelohnt: Der 1.Bonn-Bad Godesberger Karate Dojo hat drei neue Karate-Meister! Ich gratuliere mit Stolz meinem Bruder Sujeepan und Stephanie - ihr habt es sehr sehr gut gemacht. Last but not least ein großes Dankeschön von uns an alle unsere Trainer, vor allem Ingrid Holzinger, Thorsten Deininger und Claudia Moritz und unserem ehemaligen Trainer Wolfgang Fischer für das gute Training und für die Vorbereitung. Was sehr stark, auf dem Lehrgang aber auch in der Prüfung aufgefallen war, ist, dass unser Verein einen großen Wert auf Technik und Sauberkeit legt. Dies ist auch ein großer Vorteil für unsere Sportler, wenn sie es denn auch umsetzen, um auf Lehrgängen/ Turniere gut auszusehen. Also: Zähne zusammen beißen, tiefer stehen, weiter machen...die Dan Prüfung kommt bald!



10. Godesburg - Cup am 27.09.2015



Am Sonntag, 27.09.2015, war es wieder soweit: wir starteten pünktlich um 10.30 Uhr unser 10. Karateturnier für Nachwuchssportler aus NRW und Rheinlandpfalz, den Godesburg Cup, im Jubiläumsjahr: 50 Jahre 1.Bonn-Bad Godesberger Karate Dojo.

Leider war die Teilnahme der auswärtigen, eingeladenen Dojos in diesem Jahr nicht so rege. Ob es daran lag das das Turnier im vergangenen Jahr nicht stattgefunden hat oder einfach nur daran, dass mehrere Lehrgänge und Turniere kurz vor, bzw. nach unserem Turnier besucht wurden, können wir leider nicht sagen. Schade.

Trotzdem war das Turnier für unsere Karate Kinder ein Highlight. Gut vorbereitet durch intensives Training und Zusatztraining ging es in den Wettkampftag. In den verschiedenen Altersgruppen wurden die Pokale ausgekämpft. Die Disziplinen Kata und Kumite, sowie Kata Team wurden von allen Sportlern bestritten, es gab nur wenige „Spezialisten“ die sich nur für Kata oder Kumite gemeldet haben. Die mitgereisten Zuschauer, Eltern, Geschwister, Großeltern und Freunde, sahen spannende Wettkämpfe und konnten die Fortschritte der Kinder im Karate begutachten. Wie immer brachte der Adrenalinspiegel wieder Leistungen hervor, die wir als Trainer nicht immer im Training sehen.....

Liebe Karate Kinder, trainiert doch bitte mal auch ohne Wettkampf so wie ihr den Wettkampf bestritten habt: mit viel Energie, Kraft und Konzentration !! Natürlich wurde auch die eine oder andere Träne gedrückt, wenn ein Teilnehmer doch zu arg enttäuscht darüber war, dass sie oder er nicht ins Finale kam, bzw. nicht gewonnen hat. Da war dann Aufbauarbeit der Trainer und Eltern gefragt, die nach intensivem Gespräch den Sportler wieder „fit“ machen konnten. Trotzdem sei gesagt: Man muss auch verlieren können, denn die Plätze auf dem Treppchen sind auf 3 begrenzt, da passen leider nicht alle drauf. Aber ich sage ja immer: wer sich dem Wettkampf stellt ist schon ein Gewinner und für alle Teilnehmer die nicht auf dem Treppchen gelandet sind hatten wir zum Glück einen kleinen Trostpreis. Für das leibliche Wohl in den Wettkampfpausen war bestens gesorgt, Zuschauer und Wettkämpfer konnten sich mit selbst gemachten Salaten und Kuchen, sowie Brötchen und Wurst stärken. Gegen 15.30 Uhr war das Turnier beendet, die Teilnehmer und Zuschauer gingen zufrieden nach Hause.

Ingrid Holzinger



空手道



空
手
道

Ergebnisse 10.Godesburg - Cup 27.09.2015

Kata

Alter	1.Platz	2.Platz	3.Platz
5 - 7 Jahre	Jakov Prisukhin	Jimena Küpper	Emely Henke
8 - 9 Jahre	Jalila El Metalsi		Ben Schmidt
10 - 11 Jahre		Guntis Sejfi	Victoria Rentmeister
12 - 14 Jahre weiblich		Anna Sophie Füssler	Annika Gemein
12 - 14 Jahre männlich	Oguzhan Calsikan	Max Schenk	Stephan Köhler
15 - 17 Jahre weiblich	Vivien Dobra	Jasmin Köhler	Selin Ege Arpaz
15 - 17 Jahre männlich			
Kata - Team bis 11 Jahre	Jalila El Metalsi Jakov Prisukhin Guntis Sejfi	Alexander Do Talay Calagan Theodor Eis	
Kata - Team ab 12 Jahre	Annika Gemein Vivien Dobra Stacy Schirmacher	Selin Ege Arpaz Jasmin Köhler Anna Sophie Füssler	Ismajl Sejfi Marc Graf Stephan Köhler

Kumite

Alter	1.Platz	2.Platz	3.Platz
5 - 7 Jahre	Jakov Prisukhin	Emely Henke	Jimena Küpper
8 - 9 Jahre	Jalila El Metalsi	Tim Offermann	Ben Schmidt
10 - 11 Jahre		Talay Calagan	Sebastian Clauss
12 - 14 Jahre weiblich	Stacy Schirmacher		Annika Gemein
12 - 14 Jahre männlich	Daniel Clauss	Domenik Murrman	
15 - 17 Jahre weiblich	Jasmin Köhler	Stella Mairböck	Vivien Dobra
15 - 17 Jahre männlich			





KARATELEHRGANG

mit

DJKB-Instructor

Sensei

Toribio Osterkamp 6. Dan
in Bonn – Bad Godesberg
13./14. November 2015

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

Trainingszeiten / Trainingsorte:

Freitag, den 13. November 2015 (Halle I)

19.00 – 20.30 Uhr 9. Kyu – Dan

Halle I: Turnhalle Gertrud-Bäumer-Realschule Bad Godesberg
Zeppelinstr. 7 -9 53179 Bonn

Samstag, den 14. November 2015 (Halle II)

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

Halle II: Turnhalle der Elisabeth-Selbert-Gesamtschule
Hindenburg Allee 50 53175 Bonn



Es gibt zwei
Trainingsorte

Es gibt zwei
Trainingsorte



Prüfungen: Samstag nach dem letzten Training ab 18.15 Uhr. DJKB-Prüfungsmarken sind vorhanden.

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.

空
手
道



KARATELEHRGANG
mit
Sensei Dirk Müller 5.DAN
und
Sensei Andreas Klein 4.DAN
in Bonn – Bad Godesberg
am 06. Februar 2016

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

Trainingszeiten:

Samstag, den 06. Februar 2016

10.00 - 11.00 Uhr Alle gemeinsam
11.30 - 13.00 Uhr 10. Kyu – 4.Kyu
11.45 - 13.15 Uhr 3. Kyu – DAN
14.15 - 15.45 Uhr 10. Kyu – 4.Kyu
14.30 - 16.00 Uhr 3. Kyu – DAN
16.30 - 17.30 Uhr Alle gemeinsam



Trainingsort:

Turnhalle der Elisabeth-Selbert-Gesamtschule
Hindenburg Allee 50 53175 Bonn

50 Jahre
JKA - Karate
Bonn - Bad Godesberg
1965 - 2015

Prüfungen: Samstag nach dem letzten Training ab 17.45 Uhr.
DJKB-Prüfungsmarken sind vorhanden.

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

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



Oktober

Clauss Daniel
Spitta Robert
Misic Pavle
Schirmacher Stacy
Gemein Henrik
Chouka Salma
Becker Raphael
Carmora Victor
Deining Thorsten
Clauss Sebastian
Krycki Jan
Moritz Claudia
Theobald Larissa
Aygürler Melis

November

Schwalb Uwe
Gräf Marc
Zander Benjamin
Ballidis Konstantinos

Dezember

Hosgören Dilara
Hickmann Robert
Kutsche Luca
Fischer Carmen
Buhre Jakob



Herzlichen Glückwunsch !

空手道

Frohe Weihnachten

Schönes Weihnachtsfest wünscht
euch
Der Vorstand

Wir begrüßen recht herzlich unsere neuen Mitglieder, die seit Oktober 2015 mit uns trainieren:

Spitta Robert	Bathelt Leonhard
Kawka Kilius	Bhatti Elias
El-Jerrai Karima	Fichtenau Alyssa
Achilles Magnus	Achilles Lars
Brunsmann Leon	Dieckhoff Felix

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

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:

