



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. www.karate-dojo-bonn.de
Kunigundenstr. 25 vorstand@karate-dojo-bonn.de
53179 Bonn



Info - Heft 3/2015



Liebe Vereinsmitglieder,

die vergangenen Wochen waren sehr anstrengend aber auch aufregend.

Wir waren wieder verantwortlich für die Medallienvergabe beim Bonn - Marathon im April. Unser Weg führte uns zu den Westdeutschen Meisterschaften nach Niederkrüchten sowie nach Bochum, um an den Deutschen Meisterschaften des DJKB teil zu nehmen und wir hatten mit dem Kata-Spezial in Groß-Umstadt eine tolle Veranstaltung, an der wir erneut zusammen gekommen sind.

Mit unseren Kleinen waren wir im Sealife Königswinter auf Entdeckungsreise in den Tiefen der sieben Weltmeere und kurz vor den Sommerferien wurde es dann auch noch für einige unserer Mitglieder ernst: Die Gürtelprüfungen, die von unserer Technischen Leiterin abgenommen wurden, standen an. Aber auch diese Schwierigkeit haben alle mit bravur bestanden.

Jetzt geht es in die verdienten Sommerferien nach Nah und Fern.

Wir wünschen euch und euren Familien eine erholsame Zeit und freuen uns auf das gemeinsame Training im Anschluss an die Ferien.

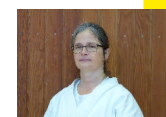
Der Vorstand

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



Am 19.04.2015 fand in Bonn zum 15. Male wieder der traditionelle Bonn-Marathon statt. Und auch das wir hieran als Helfer teilnehmen hat



Tradition. So wurden wir, wie auch in den Jahren zuvor, im Zielbereich eingeteilt, um den Läuferinnen und Läufern nach ihrem Zieleinlauf den verdienten Lohn für ihre Mühe, die Teilnehmermedaille, um den Hals zu

空手道

hängen. In diesem Jahr waren ca. 13.000 Teilnehmer angemeldet. Um 08.30 Uhr ging es mit dem Halbmarathon los, dem sich dann eine Stunde später der Marathon anschloss. So mussten sich die Läufer nicht auf den Füßen herumtreten. Die Organisation in diesem Jahr oblag



Hasan, der seine Aufgabe sehr gut umgesetzt und die Helfer zeitgerecht eingeplant hat. Wie auch immer es die Organisatoren des Bonn - Marathon gemacht haben, aber auch in diesem Jahr hatten sie pünktlich zu diesem Event



hervorragendes Wetter, was den Läufern die Bewältigung der Strecke sicherlich erleichtert hat. Manche Läufer konnten anscheinend den Hals nicht voll genug bekommen und bürdeten sich noch zusätzliche Last auf.



Aber wie heißt es so schön : "Wenn`s schön macht". Wir hatten an diesem Tag wieder einmal viel Freude und manch einer von uns arbeitete bis zur Erschöpfung um den Läuferinnen und Läufern das Glücksgefühl im Ziel zu ermöglichen. In diesem Jahr waren dann auch, nachdem es im letzten Jahr Probleme gab, genügend Medaillen vorhanden. Keiner ging also leer aus.

Thorsten Deininger

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

Juli

Uta Feldkötter
Enrique Küpper
Stella Mairböck
Adrian Irimie
Iman Chouka
Emely Henke
Luke Hornbach
Gabriele Schwalb

August

Talay Calagan
Janik Wenschka
Angelika Becker
Juan Martin Mack
Guntis Sejfi
Mario Krieger
Ben Schmidt
Doha Ahdoudi
Sophie Fellmet
Frieda Felke
Christoph Hasemann
Alexander Quainoo
Christoph Lyanage
Jakov Prisukhin
Leon Leibolt

September

Issam Aswab
Ingrid Holzinger
Andrea Rox
Ingo Menkel
Andre Krupper
Jinan Avdullahaj
Andreas Küpper
Heiner Auel
Vivien Dobra
Jimena Küpper
Dieter Peuss

Herzlichen Glückwunsch !



Mitgliederversammlung am 21.09.2015



Liebe Vereinsmitglieder, unsere diesjährige Mitgliederversammlung wird am Montag, den 21.09.2015 um 20.00 Uhr in der Sporthalle der Gertrud-Bäumer Realschule stattfinden. Bitte merkt euch den Termin vor und seid zahlreich anwesend. Im Vorfeld dieser Mitgliederversammlung wird natürlich auch noch am 15.09.2015 der Kinder- und Jugendtag durchgeführt. Die Einladungen hierzu werden euch noch zugehen.



Westdeutsche Meisterschaften für Kinder- Junioren und Senioren in Niederkrüchten am 25.04.2015



Niederkrüchten stand am Samstag, den 25.04.2015, für uns in einem besonderen Fokus. An diesem Tag fanden die Westdeutschen Meisterschaften für Kinder, Junioren und Senioren statt. Nachdem das Training bei uns im Dojo in den letzten Wochen auf diesen Tag ausgerichtet wurde und alle gut durch unsere technische Leiterin Ingrid vorbereitet wurden, war es selbstverständlich, dass auch wir an diesem Wettkampf teilnehmen wollten. Es kam auch eine ansehnliche Anzahl an Sportlern zusammen, die sich am Samstagmorgen vor der Halle getroffen hatten, um mit Ingrid und Thorsten sowie einigen Eltern die Fahrt nach Niederkrüchten in Angriff zu nehmen. Nach einer einstündigen Fahrt erreichten wir gemeinsam den Ort des bevorstehenden Wettkampfs problemlos und ohne Stau. Die Sportler: Jalila El-



Metalsi, Jakov
Prisukhin, Deniz
Cigal, Jasmin und
Stephan Köhler,
Anna Füssler,

Vivian Dobra, Domenik Murmann, Ismajl Sejfi, Selin Arpaz, Jenushan Jeyapalan, Sajepann und Sujeepan Pannerselvam sowie Hussein Al-Abad nahmen nach dem Einlass um 09.00 Uhr die Halle auch gleich in Augenschein. Ingrid verschaffte sich einen Überblick über die Einteilung in den jeweiligen Klassen und ich erst mal einen Kaffee. Es blieb noch ein bisschen Zeit bis zum Start des Wettkampfes um 10.00 Uhr. Genug Zeit um sich gemeinsam in der Aufwärmhalle vorzubereiten. Den Anfang an diesem Tag machten die Kinder. Es wurde auf insgesamt vier Kampfflächen um die begehrten Pokale gekämpft. Unsere "Kleinen" machten ihre Sache wirklich gut. Bei manch Einem konnte man aber meinen, dass er noch nicht richtig wach aus dem Bett gekommen war. Dies legte sich aber schnell und dann war der Kampfgeist geweckt. Jalila erreichte am Ende die Finalrunde und einen 3. Platz im Kata und einen 2. Platz im Kumite. Jakov belegte den 2. Platz im Kumite, beide nahmen jeweils einen bzw. zwei Pokale mit nach Hause. Für Anna und Vivien hieß es in ihrer Altersklasse auch gleich Finale. Vivien erreichte in Kata einen 1. Platz und im Kumite einen 2. Platz.

空手道



Anne erreichte jeweils einen 3. Platz. Die anderen sammelten eine Menge Erfahrung und hatten trotz allem viel Spaß. Für die Jugendlichen und Erwachsenen ging es mittags mit ihrem Wettkampf los. Hier stand zuerst Kata auf dem Wettkampfplan. Und auch hier konnten fast alle unsere Sportler ins Finale einziehen. Hussein konnte sich mit seiner Kata Kanku Sho über einen 2. Platz und Sajepan mit Jion über einen sehr guten 3. Platz freuen. Den Abschluss an diesem Tag



machten die Team-Wettbewerbe in Kata und Kumite. Auch hier durften sich unsere Karateka Hoffnungen machen. Leider stand Fortuna unserem Team im Kumite Wettbewerb nicht zur Seite und so schieden sie schon in der Vorrunde, trotz guter Leistungen, aus. Das Team im Kata-Wettbewerb mit Hussein Al-Abad, Sujeepan Pannerselvam und Sajepan Pannerselvam hatte da mehr Erfolg und durfte sich mit der Kata Nijushiho zum wiederholten Male über einen Sieg freuen.



Thorsten Deininger



Deutsche Meisterschaften des DJKB der Junioren und Senioren am 09.05.2015 in Bochum



空手道

Am Samstag, den 09.05.2015 fuhren Jenushan Jeyapalan, Stephanie Deininger, Hussein Al-Abad, Sajepan und Sujeepan Pannerselvam in Begleitung von Ingrid Holzinger, um an der Deutschen Meisterschaft teil zunehmen. Thorsten Deininger, der auch mitgefahren ist, hat zeitgleich am parallel stattfindenden Instructor-Lehrgang teilgenommen und uns in der Pause besucht.

Zum Glück mussten wir nicht wie schon erwartet um 06.30 Uhr los fahren sondern konnten es etwas gemütlicher angehen lassen. Wir starteten erst um 08.30 Uhr, da ich die Startzeit unseres jüngsten Teilnehmers, Jenushan (den Namen konnten die auch endlich aussprechen !!) herausfinden konnte. Als wir gegen 10.00 Uhr dann die Rundsporthalle in Bochum betraten, prallten wir sozusagen gegen eine Wand der dicken Luft.....kaum Sauerstoff und ziemlich unruhig, da sich auf und um 6 Kampfplätzen viele Kinder sowie deren Betreuer tummelten. Laut ausgehängtem Zeitplan sollten die Erwachsenen gegen 12.00 Uhr mit Kumite Team starten, ich dachte: na das wird sich aber ganz schön nach hinten verschieben, den Zeitplan können die nie einhalten - falsch gedacht.

Aber zurück zu den noch bei den Jugendlichen startenden, Stephanie und Jenushan. Stephanie startete dieses Jahr nur in Kumite. Das Teilnehmerfeld in der Gruppe U20 ist enorm stark geworden, einige gute Sportlerinnen sind nachgerückt und ja, leider musste sich Steffi auch gleich in ihrem ersten Kampf geschlagen geben. Jenushan erging es in seiner Gruppe im Kumite auch nicht besser, er verlor seinen Kampf gegen Jürgen Eigner aus Reichenberg und musste sich auch in Kata gleich nach der ersten Runde verabschieden. Dann die Überraschung: die Wettbewerbe der Erwachsenen Ü21 begannen ziemlich pünktlich. Das Kumite Team, erstmals in der Altersklasse Ü21, musste im 1. Kampf gegen das Karate Dojo Magdeburg antreten. Sujeepan zuerst, verlor seinen Kampf mit 0:2, dann Hussein, der mit 2:1 für den Ausgleich sorgte und Sajepan, der mit 1:2 verlor. In den Kumite Einzelwettbewerben konnten Sajepan und Sujeepan leider keinen Kampf für sich entscheiden, Hussein dagegen kämpfte sich bis in Runde 4 vor und verpasste am Ende nur knapp den Einzug ins Finale. In den Kata Einzelwettbewerben konnten Sajepan und Hussein jeweils 2 Runden für sich entscheiden, Sujeepan schied bereits nach der ersten Runde aus. Dafür, dass bei den Herren das Teilnehmerfeld in Kata und Kumite ziemlich groß war/ist, haben sich unsere Sportler ganz gut behauptet. Leider nicht in KATA-Team.....das war nicht so, wie ich es erwartet habe. Man kann ihnen zu Gute halten, dass der Start unmittelbar nach Ende der Einzelwettbewerbe kam, ohne Vorbereitungszeit, aber wenn ich an die vorangegangenen Trainingseinheiten denke, waren da Durchgänge auch ohne "Einstimmungsphase" deutlich besser. Die Konzentration war einfach nicht da. Also heisst es weiter üben, üben und danach wieder üben. Am JKA Cup 2015 werden die Karten und Starterlisten wieder neu gemischt.

Ingrid Holzinger





für das Jahr 2014 am 17.06.2015

Am 17.06.2015 hat der Oberbürgermeister der Stadt Bonn, Jürgen Nimptsch, im Gobelien-Saal im alten Rathaus die Sportlerehrung durchgeführt. Geehrt wurden Sportler, die im Jahr 2014 bei einer Deutschen-, Europa- oder Weltmeisterschaft eine der ersten drei Platzierungen erreichen konnten. Auch für den 1.Bonn-Bad Godesberger Karate-Dojo konnten vier Sportler gemeldet werden. Mit Stephanie Deininger, Hussein Al-Abad, Sajegan und Sujeegan Pannerselvam wurden sie für ihre Leistungen bei den Deutschen Meisterschaften des DJKB in Bochum geehrt. In einer schönen Veranstaltung übergab Herr Nimptsch die Urkunden an alle Sportler.



空手道

Kyu-Prüfung am 13.06.2015



Keuntje	Richard	X	
Linke	Ruben	X	
Hartung	Philip	X	
Leibolt	Leon	X	
Khayrulloev	Malika	X	
Henke	Emely		X
Prisukhin	Jakov		X
Sejfi	Guntis		X
Schirmmacher	Stacy		X
Ballidis	Konstantinov		X
Aygürler	Melis		X
Trinidad-Riedmann	Vanessa		X
Füssler	Anna Sophie		X
Quainoo	Alexander		X
Dobra	Vivien		X
Hamacher	Max		X
Köhler	Stephan		X
Ahdoudi	Doha		X
El-Metalsi	Jalila		X

Die Kyu-Prüfungen am Samstag den 13.06.2015 wurden durch unsere Technische Leiterin Ingrid Holzinger durchgeführt. Die Prüflinge wurden in einem kurzen Training noch einmal fit gemacht und konnten so ohne Sorgen in die Prüfung gehen und das, was sie bis dahin gelernt hatten, den kritischen Augen der Prüferin zu präsentieren. Alle haben dies mit Erfolg gemacht und die Prüfung bestanden. Herzlichen Glückwunsch im neuen Gürtel.



Instructor - Lehrgang mit Shihan Hideo Ochi 8. Dan in Bochum am 09. und 10.05.2015

Der 09.05. stand in Bochum ganz im Zeichen der Deutschen Meisterschaft des DJKB. Und wenn man schon mal vor Ort ist, soll auch keine Zeit verschwendet werden. Da heißt es: "Nützliches mit praktischem zu verbinden". Das dachten sich auch die Verantwortlichen des DJKB und luden am gleichen Tag auch alle Trainer, die eine Prüferberechtigung haben bzw. eine erwerben möchten, nach Bochum ein, um den ersten Instructor - Lehrgang für das Jahr 2015 durchzuführen. Durchgeführt wurde der Lehrgang traditionell durch Sensei Ochi und dem Referenten für Prüfungsangelegenheiten des DJKB Rolf Hecking. Auch unser Dojo hat mit Ingrid Holzinger und Thorsten Deininger zwei Prüfer, die sich regelmäßig zu diesem Anlass auf den Weg nach Bochum machen, um ihre Lizenz zu erhalten. In diesem Jahr kamen ca. 80 DAN-Träger aller Stufen bis zum 6.DAN, so dass die Halle doch sehr gut gefüllt war. Die erste Einheit an diesem Tag - durchgeführt durch Sensei Ochi - war in der Hauptsache dem Khion gewidmet. Gegen Ende wurden dann verschiedene Kata geübt. Nach dem Mittagessen ging es dann mit Rolf Hecking weiter, der sich mit den Teilnehmern dem Thema "Methodische Reihe - vom Leichten zum Schwierigen usw...." annahm. Hier waren alle Anwesenden aufgefordert aktiv die Einheit mitzugestalten. Aufgabe war es, für die verschiedenen Block -, Stoß- und Angriffstechniken eine Methodische Reihe zu überlegen, die dann im Rahmen einer kleinen Lehrvorführung erklärt wurde. Damit schloss dieser Tag und man konnte nach dem Duschen und einer kurzen Autofahrt die Rundsporthalle in Bochum erreichen, um noch die Finalkämpfe bei den Deutschen Meisterschaften sehen zu können. Ingrid und ich sind an diesem Abend nach Bonn zurück gefahren, um uns ein bisschen auszuruhen. Am nächsten Tag hieß es dann um 08.00 Uhr noch einmal alle Kräfte zu mobilisieren, denn wir mussten wieder die 120 km nach Bochum zurücklegen, um eine letzte Einheit mit Sensei Ochi zu besuchen. Denn erst danach gab es den begehrten Stempel, der eine Teilnahme an diesem Lehrgang bescheinigte. Kumite in verschiedenen Formen (Khion Kumite, Gohon Kumite und Jiyu Ippon Kumite) war angesagt und wurden dann auch ausgiebig geübt. Geschafft hatten es aber noch nicht alle an diesem Vormittag. Für 17 Prüflinge ging der Tag in der Halle noch weiter. Sie stellten sich Sensei Ochi zur Prüfung zum 3. DAN vor. Ingrid, meine Frau und ich suchten jedoch den direkten Weg auf die Autobahn, um schnellstens nach Hause zu kommen. Der Rest des Sonntags sollte nämlich der Erholung dienen.



KATA - Spezial vom 14.05. - 17.05.2015 in Groß - Umstadt



Mit seiner 10. Auflage hat das KATA-Spezial wieder Karateka aus ganz Deutschland eingeladen, um gemeinsam zu trainieren. In diesem Jahr war Groß-Umstadt das ausrichtende Dojo und Gastgeber für ca. 1000 Karateka, Freunde und Gäste. Diese Veranstaltung sollte mal wieder einer der Höhepunkte eines Karatejahres werden. Wie gewohnt wurden hochrangige Trainer verpflichtet, die den angereisten und sehr motivierten Sportlern einheizen soll-ten. Neben Shihan Ochi, Sensei Osterkamp, Sensei Schultz für den DJKB, kamen auch Shihan Jean-Pierre Fischer aus Frankreich und Shihan Omura aus Thailand, sowie Sensei Akita und Sensei Chees in die beiden Hallen in Groß-Umstadt. Auch wir wollten und sollten an diesen Tagen teilnehmen. Nachdem die Vorbereitungen schon unmittelbar im Anschluss an das KATA-Spezial in Karlsruhe 2014 begannen und alles gut organisiert war, haben wir uns am Donnerstagmorgen vor der Halle in Godesberg getroffen und sind um 07.00 Uhr mit 24 Sportlern, zwei Bussen, zwei Begleitfahrzeugen und jeder Menge Vorfreude auf einen, wie wir hofften, tollen Lehrgang nach Hessen gefahren. Und was soll ich sagen:"Wir sollten nicht enttäuscht werden!" Nach einer problemlosen und zweistündigen Anreise mit unserem kleinen Konvoi, hieß es dann auch schon für die DAN-Träger sich schnell umzuziehen, um die richtige Trainingshalle aufzusuchen. Für jeden bestand die Möglichkeit, sich an zwei Trainingseinheiten pro Tag mit dem Thema Kata zu beschäftigen. Es wurde, abgestimmt auf die Kyu-Grade bzw. DAN-Grade, eine Auswahl aus allen Shotokan Kata geboten. So wurden z.B. am ersten Tag die KATA Gojushiho Sho, Soshin und Nijushiho für die Dan-Träger geübt. Für den 9. bis 1.Kyu waren z.B. Bassai Sho, Hangetsu, Enpi oder auch die Heian 1 -5 die zu übenden Kata. Der eine oder andere lernte an diesen drei Tagen eine oder mehrere neue Kata kennen. Das war sicherlich anstrengend, aber auch super interessant und hat natürlich, wie man im Anschluss in den Augen der Sportler sehen konnte, auch Spaß gemacht. Die Anderen konnten ihr Wissen zur jeweiligen Kata erweitern. Der Veranstalter hat den Trainingsplan so ausgearbeitet, dass jede Gruppe die Gelegenheit bekommen hat, jeden Trainer einmal in einer Übungseinheit zu erleben. Da wir auch Sportler dabei hatten, die ein solches Event das erste Mal besuchten, war dies dann auch sehr aufregend. Die Trainingspausen wurden fleißig genutzt, um sich die Autogramme der Trainer zu besorgen oder sich dem knurrenden Magen zu ergeben und an der reichlich vorhandenen Verpflegung zu laben. Auch die verschiedenen Anbieter von Karateartikeln aller Art waren vor Ort und man konnte fehlende Dinge wieder ergänzen oder Altes gegen Neues austauschen.

空
手
道



Wer das alles nicht mochte, hatte aber auch die Gelegenheit sich beim wirklich tollen Wetter in Groß-Umstadt einfach mal auf die Seite zu setzen und auszuruhen. Dort hieß es dann auch gleich gemeinsam das Abendessen einzunehmen. Im Anschluss war es jedem frei gestellt, wie er seinen Abend verbringen wollte. Als besonderes Highlight durften wir in unserer Gruppe zwei Geburtstagskinder in ihr neues Lebensjahr begleiten. Petra Gemein und Stephan Köhler legten ein Jahr auf und natürlich haben wir auch darauf angestoßen. Alles in allem wieder ein Kata-Spezial, dass so richtig Spaß gemacht hat und das sicherlich auch nicht das letzte war, welches wir gemeinsam besucht haben. Im nächsten Jahr wird das Kata-Spezial wieder in Tauberbischofsheim stattfinden. Also schon mal den Termin 05.05. - 08.05.2016 vormerken.

Thorsten Deininger

空手道





Karate-Lehrgang mit Julian Chees und Thomas Schulze in Troisdorf am 06.06.2015



Am Samstag fand in Troisdorf ein Lehrgang mit gleich zwei Trainern auf einmal statt, Chees und Schulze. Da das Wetter sich von seiner besten Seite gezeigt hatte, waren nicht all zu viele Teilnehmer da, aber dennoch genügend, sodass der Parkplatz voll war. Die Trainingseinheiten waren so eingeteilt worden, dass man problemlos bei beiden trainieren konnte. Während man sich in den Einheiten von Schulze auf die Hüftarbeit und das richtige Ausweichen konzentriert hat, setzte Chees seinen Schwerpunkt auf Bunkai. Damit war ein Durcheinander vorprogrammiert. Denn auch die Oberstufe hatte ziemliche Probleme sich darauf einzulassen und die Techniken richtig anzuwenden. Was zu Beginn leicht aussah, erwies sich als Herausforderung auf allen Ebenen. Dennoch war es ein schöner und anstrengender Lehrgang, der sich gelohnt hat.

Stephanie Deininger



空
手
道

Kyu-Prüfung am 20.06.2015



	9.Kyu	8.Kyu	7.Kyu	6.Kyu	2.Kyu	1.Kyu
Dr. Vural					X	
Fellmet						X
Arpaz				X		
Buhre			X			
Prisukhin			X			
Rheinbach			X			
Faller		X				

Die zweite Prüfung vor den Sommerferien, welche von Ingrid durchgeführt wurde, brachte ebenfalls die erhofften, neuen Gürtelfarben für die angetretenen Prüflinge. Auch hierzu einen herzlichen Glückwunsch.



Über meine Prüfung zum 4. DAN

Endlich ! Nach über einem Jahr der Vorbereitung war der Prüfungstag am 05. Juni gekommen. Wie ihr vielleicht wisst, lege ich seit dem 2.DAN meine Prüfungen nur noch beim DKV ab, seit dem 3.DAN im stiloffenen Karate im Rahmen des Black Belt Projektes in Overath. Bei der Prüfung musste ich acht vorgegebene Grundsulkombinationen zeigen. Zwei weitere durfte ich selbst auswählen bzw. kreieren. Hinzu kamen zwei Katas aus einer definierten Auswahl sowie das komplette Bunkei (= Anwendung) einer der beiden Katas. Theoretisch gehört auch das Jiyu Ippon Kumite hinzu, was bei uns entfiel. Als Kata hatte ich mir Wankan und Meikyo ausgewählt, letztere als Bunkei-Kata. Damit bei der Prüfung alles zügiger und flüssiger geht, darf man sich einen Bunkei-Partner mitbringen. Dazu hatte ich Hussein ausgewählt, der bereitwillig diverse Armhebel und verschiedenste Würfe über sich ergehen ließ. Bei der Prüfung hat alles tadellos geklappt. Vielen Dank Hussein !

Auf dem Weg zum Prüfungstag waren diverse Zwischenprüfungen abzulegen. Zur Abnahme dieser Prüfungen und als kompetente Begleitung auf dem Weg hatte ich mir Ingrid ausgesucht. Sie sorgte u.a. dafür, dass ich durch reichlich Sit-Ups, Liegestützen und andere Raffinesen fit für die Prüfung wurde. Vielen Dank Ingrid !

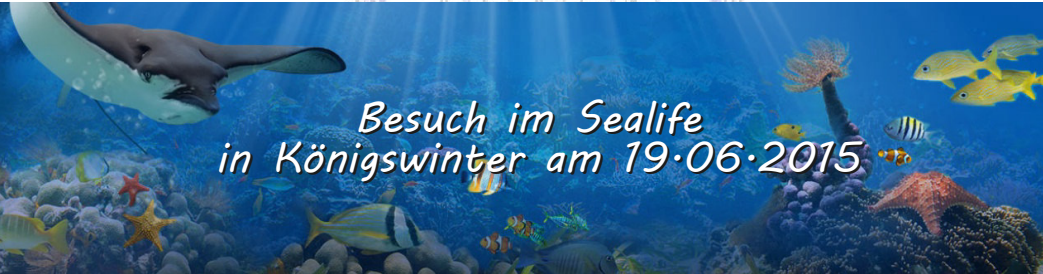
Nachdem ich schon Tage vor der Prüfung total nervös war, war ich am Prüfungstag ganz ruhig. So konnte ich bei der Meikyo noch darüber nachdenken, ob ich die Prüferin mit einem zusätzlichen Kiai erschrecke, da ich mich zielstrebig auf den Prüfertisch zubewegte und mit der letzten Technik vor der Drehung genau vor ihrem Stuhl zum Stehen kam. (Ich habe es gelassen, denn zu viel Übermut bei der Prüfung ist nicht gut.) Mit meiner Prüfung war ich sehr zufrieden. Vielen Dank an alle, die zum Gelingen beigetragen haben, besonders an Ingrid, Hussein und André, der seit dem letzten Sommer mein Jugendtraining zu meiner Entlastung übernommen hatte. Nun geht es beim Training weiter, denn ihr wisst: " Nach der Prüfung ist vor der Prüfung!"

空
手
道





Für unsere kleinsten Sportler haben sich Ingrid und Thorsten vor den Sommerferien noch eine ganz besondere Überraschung ausgedacht: Der Besuch des Sealife in Königswinter am 19.06.2015 sollte das letzte Training ersetzen und noch einmal eine Menge Spaß mit sich bringen. Nachdem die Kinder von ihren Eltern um 15:30 Uhr an die Fähre nach Mehlem gebracht wurden, stachen wir auch schon allesamt in See und überquerten den Rhein seemännisch korrekt und mit trockenen Füßen. Und dies, obwohl sich ein saftiger Regenschauer genau zu dem Zeitpunkt über uns ergoss, an dem wir die Fähre betraten. Auf der königswinterer Seite enterten wir gleich den Eingang des Sealife und begaben uns gemeinsam auf ein kleines Abenteuer unter dem Meeresspiegel.



Besuch im Sealife in Königswinter am 19.06.2015

Nach ca. 1 1/2 Stunden war das Sealife schließlich erkundet und die vielen Eindrücke von Haien, Oktopusse und anderen beeindruckenden Lebewesen der Meere mussten erst einmal verarbeitet werden. Dies ging mit zwei Kugeln Eis in der Hand gleich doppelt so gut. Denn die gab es im Anschluss noch als zusätzliche Überraschung für die Kinder, bevor sie dann gegen 18:30 Uhr wieder ihren Eltern auf der godesberger Seite übergeben wurden.



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

Linke Ruben
Meskhi Inga
von Arnim Julius

Gharsalli Hanna
Gemein Rasmus

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:

