



Kara=Leer Te=Hand Do=Weg

# Karate

Karate-Aerobic

beim 1. Bonn-Bad Godesberger Karate-Dojo



## Info - Heft 2/2017

1. Bonn – Bad Godesberger Karate-Dojo 1965 e.V.  
c/o Petra Gemein  
Ubier. 159  
53173 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,

man möchte es gar nicht glauben; aber wir haben bereits das erste Quartal für dieses Jahr hinter uns. Gefühlt ist die Zeit wie im Flug an uns vorbeigerauscht. Aber das Gute daran ist, dass wir uns nun voll dem 2.Quartal widmen können. Und dies wird es in sich haben. Unsere Teilnahme im Zielbereich des Bonn-Marathon macht den Anfang. Dann stehen schon die Mitteldeutschen Meisterschaften sowie die Deutschen Meisterschaften in Bochum für unsere Sportler an.

Natürlich müssen wir bei all den großen und kleinen Veranstaltungen unser Training im Dojo in alt bewerter Art und Weise fortführen. Zu all diesen großen Herausforderungen wünschen wir euch viele Spaß und das notwendige Glück.

Der Vorstand



<b>Name</b>	<b>Funktion</b>	<b>Telefon</b>
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



# Karate Lehrgang mit Sensei Dirk Müller und Sensei Andreas Klein am 04.02.2017 in Bad Godesberg



Samstag, der 04.02.2017 und auch bei uns in Bad Godesberg startete im Jahr 2017 endlich die Lehrgangszeit. Und gleich zu Beginn hatten wir ein "Schmankerl" zu bieten. Sensei Dirk Müller 5.DAN und Sensei Andreas Klein 4.DAN folgten unserem „Ruf“ und kamen für einen gemeinsamen Lehrgang nach Godesberg. Natürlich hat uns es sehr gefreut, dass dieser Einladung auch ca. 70 Karateka aus und der Nähe von Bonn gefolgt waren. Und diese sollten auch nicht enttäuscht werden - durften sie doch an bis zu drei Übungseinheiten teilnehmen, die abwechselnd von Sensei Müller und Sensei Klein geleitet wurden. Die erste Stunde stand ganz im Zeichen grundlegender Karatetechniken und der Beantwortung folgender Fragen: "Wie baue ich richtig den Druck auf, um meine Technik nach vorne zu bekommen ?. Wie bringe ich meinen Körper korrekt hinter die Technik ?. Wie mache ich dies effizient ?." Über Allem wurde aber auch die Notwendigkeit verdeutlicht, die jeweilige Technik richtig auszuführen, damit sich die volle Kraft entfalten konnte. Nach einer kurzen Pause, die reichlich genutzt wurde um eine Tasse Kaffee zu trinken oder ein Stück Kuchen zu essen, wurden die Gruppen getrennt. Die Unterstufe (9.Kyu bis 6.Kyu) beschäftigte sich mit der KATA Heian Sandan. Hier war es Sensei Klein besonders wichtig, dass alle Bewegungen und Techniken ohne "unnötige" Umwege oder weiten Bewegungen ausgeführt wurden. Ungenauigkeiten sprach er sofort an und zeigte Möglichkeiten auf, wie man diese verbessern konnte. So war jeder Einzelner in der Lage sich auf Details zu konzentrieren, die ihm besonders wichtig erschienen und die er bis dato nicht in dieser Art und Weise berücksichtigt hatte. Die Oberstufe (5.Kyu bis DAN) durfte sich in der ersten Einheit mit Sensei Müller mit der KATA Chinte und deren „alltagsbezogenen“ Anwendung beschäftigen. In besonderer Weise (das wurde dann auch manchmal schmerzhaft) machte Sensei Müller deutlich, wie schnell und effektiv einige Techniken angewandt werden können. Zur Erholung gab es eine längere Mittagspause, in der man jetzt Würstchen, Salat und Getränke in der bereitgestellt Cafeteria einnehmen durfte. In der nun für beide Gruppen folgenden zweiten Einheit wurde erlerntes noch weiter vertieft, ausgebaut und geübt. Heian Sandan stand für die Unterstufe mit Bunkai an. Für die Oberstufe war wieder die KATA Chinte, jetzt aber mit Sensei Klein, das Thema. Ein ganz besonderes eifriger Sportler hatte sich auch noch dazu entschieden, seine nächste Kyu-Prüfung bei Sensei Klein abzulegen. Sein Vorhaben hat er dann auch erfolgreich absolviert und konnte sich über die neue Gürtelfarbe freuen. Abschließend dürfen wir wohl mit Stolz feststellen, dass dieser Lehrgang ein voller Erfolg war und alle Teilnehmer auf ihre „Kosten“ gekommen sind. Wir werden sicherlich die beiden Sensei's wieder zu uns einladen. **Thorsten Deininger**



空手道



Am Samstag 11.02.2017 war es wieder soweit, die Teilnahme am Lehrgang in Bochum Wattenscheid bei Sensei Ochi stand wieder an. Doch was war das ?? ein Blick aus dem Fenster .....es war wieder weiss, über Nacht ist der Winter nochmal zurück gekommen. Also galt der erste Blick der Wetter App, wie würde es heute weiter gehen, ist eine Fahrt nach Bochum möglich ? zum Glück ja. Also machten wir uns auf den Weg, die Straßen waren frei, kein Stau, kein Unfall unterwegs und so trafen wir nach kurzweiliger Fahrt am Zielort ein. Aber dann gleich wieder hmmm der Parkplatz ziemlich leer, haben sich offensichtlich nicht viele getraut zu fahren oder ? Der Weg zur Halle war gut ausgeschildert, das war auch notwendig, denn die lag ziemlich versteckt in einem um die Schule angelegten Park.

Ich freute mich schon auf einen Kaffee noch vor dem Training, wurde aber wie alle anderen enttäuscht, es gab Nix ein Aufbau einer kleinen Cafeteria war den Veranstaltern mangels Platz nicht möglich; Schade. Dafür wurde den Teilnehmern aber in der Pause Getränke und kleine Mars, Snickers, Pick up, Hanuta und wie alle Süßigkeiten heißen zur Stärkung kostenlos angeboten. Toll Also wie gesagt kein Kaffee.....na ja, dann sind wir eben direkt mal erst auf die Tribüne um zu sehen was denn die Unterstufe so trainiert. Nächste Überraschung. Wie schon der leere Parkplatz angedeutet hat: nur 12 Sportler standen in der Halle, davon waren 2 Braungurte und der Rest also tatsächlich nur 10 Sportler aus der Unterstufe. Das hatte ich bei einem Lehrgang mit unserem Bundestrainer noch nie erlebt. Schade, das auch aus unserem Dojo Niemand aus der Unterstufe die Gelegenheit nutzte einen Lehrgang mit Sensei Ochi im näheren Umkreis zu besuchen. Aber dann war es Zeit für unser Training, Jenushan, Dennis, Stephanie und ich machten uns bereit. Die Oberstufe trainierte wie üblich in 6er Reihe, hier lag die Teilnehmerzahl bei rund 80 (normal). In der ersten Einheit wurde Kihon (Grundschule) und Kumite (Partnerübung) trainiert.

Wie immer recht anstrengend für Körper und Geist, denn einige Technikabfolgen wurden leicht geändert so dass man genau zuhören musste um das angesagte auch richtig zu trainieren. Nicht nur im Kihon sondern dann auch im Kumite. Gohon (5 Schritte/Angriffe) und Kihon Ippon (nur 1 Angriff) Kumite wurde mit wechselnden Partner trainiert. Und immer wieder musste Sensei Ochi Sportler darauf hinweisen, dass nach dem Gegenangriff der Verteidiger ! nach vorne aufsteht und der Angreifer nach hinten. Das in der Oberstufe ? wer hat denn da nicht aufgepasst. In der zweiten Einheit stand Kata an. Die Heian Katas, dann noch Empi, Jion, Bassai Dai wurden geübt. Die Stunde war schnell rum, dann hieß es schon wieder aufstellen zum Abgrüßen. Wieder ein schöner Lehrgang, ich kann nur Allen empfehlen in Zukunft die Gelegenheit zu nutzen an einem Lehrgang mit unserem Bundestrainer teilzunehmen, der in der Nähe ist. Sprecht Euch ab, bildet Fahrgemeinschaften, und lernt andere Sportler kennen. Es gibt viel zu Üben !!

Ingrid Holzinger



# Karneval auch im Dojo in Bad Godesberg



Karneval im Rheinland und natürlich auch bei uns im Dojo in Bonn-Bad Godesberg. Die närrische Zeit sollte auch bei uns im Dojo ihren Einzug halten. Und so war es am Dienstag, den 28.02. dann soweit - das Kindertraining an diesem Tag fiel auch ein bisschen anders aus, als wir dies üblicherweise gewohnt sind. Im Vorfeld angekündigt, nutzten viele der anwesenden Kinder die Gelegenheit und kamen prompt in ihren Kostümen. Manche waren selbst gemacht (so kam z.B. Theo als Legosteine), andere "von der Stange" (Einhorn, Pirat und Zauberer). Alle aber sehr interessant und bunt. Wie jeder sich sicherlich vorstellen kann, rückte an diesem Tag das Karatetraining ein bisschen in den Hintergrund und Spiel und Spaß brachten überwiegend Stimmung in die Sporthalle. In kleinen Lauf- und Wettkampfspielen mit bunten Luftballons durften die Kinder ihrer guten Laune freien Lauf lassen und ihre Mannschaften mit viel Getöse anfeuern. Um nach den Anstrengungen ein bisschen abzukühlen, waren die angebotenen Trinkpausen mit Isodrink, Wasser und Apfelschorle zum richtigen Zeitpunkt eingeplant und auch gerne durch die erschöpften Kinder genutzt. So ging dann eine Stunde schnell vorbei und auch für den Karneval stand am nächsten Tag das "AUS" (Aschermittwoch) an. Das nächste Training für die Kinder wurde in der bewährten Art und Weise durchgeführt und Karate stand wieder auf dem Trainingsplan.

Thorsten Deininger

空手道



# Sensei Toribio Osterkamp 6.DAN in Bruchhausen / St. Katharinen am 11.03.2017



Der März dieses Jahres war mit Lehrgängen zugestopft und jeder konnte sich überlegen, ob sie/er nicht an allen Lehrgängen teilnehmen oder sich nur einen interessanten heraussuchen wollte. Den Anfang machten die Karateka aus Bruchhausen / St.Katharinen mit einem KATA - Lehrgang. Eingeladen war der uns gut bekannte DJKB - Instructor Sensei Toribio Osterkamp 6.DAN. Schon zum 21. Mal fand Sensei Osterkamp die Zeit nach Bruchhausen zu kommen und uns an zwei Tagen eine der 27 Shotokan - KATA`s näher zu bringen. Wie immer war es für manche Teilnehmer die Gelegenheit eine gänzlich unbekannte KATA zu erlernen, für die Anderen die Möglichkeit ihr Wissen in Bezug auf diese KATA auf den neusten Stand zu bringen. An diesem Wochenende durften wir uns mit der KATA "Tekki Shodan" in der Unterstufe und "Tekki Sandan" in der Oberstufe beschäftigen. Sehr erfreulich war aus unserer Sicht, dass sich 11 ( 7 aus der Unter- und 4 aus der Oberstufe) Karateka dazu entschlossen haben,

auf die andere Rheinseite zu fahren und sich diesen Termin nicht entgehen zu lassen. Toll - weiter so. Insgesamt waren aber leider nur ca. 65 Sportler anwesend. Sensei Osterkamp nahm sich in der jeweils ersten Trainingseinheit am Samstag die Zeit und zerlegte die Kata in kleine Abschnitte, die er nach und nach dann wieder zu einem Ganzen zusammenfügte. Einen genauen Augenmerk legte er natürlich auf die Stellung "Kiba Dachi", welche beiden KATA`s als zentraler Bestandteil ihre Bedeutung gibt. Nach dem Üben des Ablaufes durften wir die einzelnen Sequenzen auch im Bukai anwenden. Nach Aussage von Sensei Osterkamp war:" Dieser Lehrgang entgegen der bekannte Art seiner Lehrgänge, etwas ruhiger angelegt.", dies bewahrte aber alle Anwesenden nicht vor kräftigem Schwitzen und gelegentlich vor blauen Flecken. Aber auch dies gehört zu unserem Sport dazu. Die zweite Einheit wurde zu Beginn noch einmal genutzt um das Bunkai zu wiederholen und pō á pō auszuweiten.

空  
手  
道



Und natürlich mussten wir uns zum Abschluss dieser Einheit die gesamte KATA in einer Vielzahl von Wiederholungen einprägen. Auf jeden Fall war dieser Lehrgang sehr anspruchsvoll und auch anstrengend. Für das leibliche Wohl wurde für uns auch sehr gut gesorgt. Allerlei an verschiedenen Kuchen und Wurstbrötchen, Kaffee und Säften standen für uns bereit. Insgesamt wieder ein gelungener Lehrgang in St. Katharinen.

Thorsten Deininger

空  
手  
道



# Sensei Andreas Klein

am 18.03.2017 in Hennef



Nachdem am vorangegangenen Wochenende das Karate-Dojo in St. Katharinen das ausrichtende Dojo für einen Karate-Lehrgang war, musste am 18.03.2017 das Karate-Dojo Ochi Hennef ran. Als Trainer für diesen Lehrgang wurde Sensei Andreas Klein 4.DAN eingeladen. Sensei Klein ist uns ein guter Bekannter (er war am 04.02.2017 bei uns in Bad-Godesberg) und immer ein Grund ein Training bei ihm zu besuchen. Knapp 100 Sportler (ungefähr zu gleichen Teilen in der Unter- und Oberstufe) dachten eben so und kamen an einem sehr regnerischen und stürmischen Tag nach Hennef. Aber das gute daran: Wir sind ja in der Halle. Obwohl - dies änderte nichts daran, dass wir am Ende des Trainings auch naß in unsern GI's standen. Sensei Klein machte gleich zu Beginn der ersten Einheit darauf aufmerksam, dass wir diesmal ein anderes Training zu erwarten hätten, als wir es normalerweise gewohnt waren. Und so sollte es auch kommen. Das Thema der beiden Einheiten war die KATA "Heian Nidan".



空手道





Zuerst das Bunkei. Aber diesmal nicht aus der Sicht des schulmäßigen Üben, so wie wir es alle kennen. Sensei Klein legte seinen Fokus diesmal nicht darauf die Kata unter dem Gesichtspunkt des "Sportkarate" zu üben, sondern aus der Sicht des "Budo". Dies würde im täglichen Training in den Dojo's zu kurz kommen. Und dies forderte von uns allen größte Konzentration. Denn Techniken, die in der Vergangenheit lange geübt und gelernt wurden, mussten in einigen Teilen so verändert werden, dass dies einem "Neulernen" gleich kam. Sehr intensiv und ausführlich erklärte Sensei Klein den erstaunten Sportlern das "Warum" dieser Veränderung. Sicherlich dauerte es nicht lange und alle in der Halle wussten mit den Übungen gut um zu gehen und das notwendige Verständnis hierfür zu entwickeln. Dies durften wir dann auch gleich in Partnerübungen umsetzen. Nach einer kurzen Pause, in der das gut ausgestattete Buffet (Würstchen, Salate;Kuchen und Kaffee) gestürmt wurde, ging es in die zweite Einheit an diesem Tag. Nach dem Bunkei am Vormittag stand jetzt die KATA selbst im Focus. Wie gesagt:"Man könnte jetzt meinen das ist ja nur Hein Nidan." aber nein. Es galt die Informationen vom Vormittag zielgerichtet anzuwenden. Und das waren eine ganze Menge. Wieder unterstützte Sensei Klein die Übungen mit ausführlichen Erklärungen. Zum Ende des Trainings war es Sensei Klein auf jeden Fall wichtig noch einmal darauf hinzuweisen, dass das Training so wie wir es in den Dojo's durchführen unbedingt richtig ist und auch so nach der Lehre unseres Verbandes durchzuführen sei. Aber wie er es schon zu Beginn der Veranstaltung versuchte deutlich zu machen, ist dies unter dem Gesichtspunkt "Budo" ein bisschen anders zu bewerten und auch auszuführen.

Jetzt hätten wir uns eigentlich auf einen schönen Lehrgang am 25.03.2017 beim Karate-Dojo Ochi Troisdorf gefreut.Leider musste dieser aber kurzfristig wegen Terminschwierigkeiten abgesagt werden. Aber keine Angst - uns wurde versichert, dass der Lehrgang nachgeholt wird. Den Termin werden wir dann rechtzeitig bekannt geben.

Thorsten Deininger

空  
手  
道

**Wir begrüßen recht herzlich unsere neuen Mitglieder, die seit Januar 2017 mit uns trainieren:**

Weisweiler Theo  
Liyanage Vidura  
Salatik Shivani-Sara  
Turloff Inga

Reanaud Gail  
Seyedahmadi Kian  
Zeller Mark

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



# Lehrgang . Lehrgang . Lehrgang . Lehrgang . Lehrgang



Ausrichter:

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

Trainingszeiten / Trainingsorte:

Freitag, den 17. November 2017

**Turnhalle I**

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

19.00 – 20.30 Uhr 9. Kyu – DAN

Samstag, den 18. November 2017

**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-dojo-bonn.de ; [www.karate-dojo-bonn.de](http://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:**



### **April**

Herminghaus Dieter  
Wiechmann Wolf-Dieter  
Sejfi Ismajl  
Dahm Keeran  
Sick Günter  
Schepp Bruno  
Strazds Richard  
Ahdoudi Chaimaa  
Rojewski Gerd

### **Mai**

Al-Abad Hussein  
Schwarz Marie  
Gemein Rasmus  
Achilles Magnus  
Achilles Lars  
Vural Jasmin  
Zhang Yinan  
Murmans Domenik  
Bous Jürgen  
Jeyapalan Jenushan  
Köhler Stephan  
Hamacher Max  
Mairböck Clara  
Clauss Irina  
Gemein Petra  
Keuntje Richard  
Kamhia Annas  
Cool Jörg  
Freud Sven  
Großpietsch Günter  
Dornberger Dominique  
Masondieu Francois  
Knutas Christian

### **Juni**

Imwolde Lars  
Cigal Deniz  
Pannerselvam Sajepan  
Pannerselvam Sujeepan  
Knopp Leonhard  
Seyedahmadi Kian  
Schepp Louisa  
Braune Leonie  
Ouso Joulyana  
Nieländer-Yarwood Uwe  
Bardenheuer Luise  
Zentai Amira  
Rupprich Katharina  
El-Bassraoui Fatine  
Fischer Wolfgang  
Sutijono Jody Ahmad  
Zimmermann Heike  
Florent Hubert  
Friedrichs Hans-Egon  
Do Alexander  
Schwan Tommy  
Ahdoudi Chahida

**Herzlichen Glückwunsch!**

空手道

## **Deutsche Post Marathon Bonn**



**Deutsche Post Marathon Bonn**  
02. April 2017

Am 02.04.2017 findet in Bonn wieder der Bonn-Marathon statt. Zum 17. Mal werden wir hier als Verein unterstützen und hoffen auf eure zahlreiche und fleißige Teilnahme.

## 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](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:

