



Kara=Leer Te=Hand Do=Weg

Karate

Karate-Aerobic

beim 1. Bonn-Bad Godesberger Karate-Dojo



空手道

Info - Heft 1/2018

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

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



Liebe Vereinsmitglieder,

wir haben hoffentlich alle die Weihnachtsfeiertage und den Rutsch ins Jahr 2018 gut überstanden und freuen uns, gemeinsam mit euch, wieder mit dem Training bei uns im Dojo beginnen zu können. Hierzu wünschen wir euch viel Spaß und Ausdauer, damit ihr eure für dieses Jahr gesteckten sportlichen Ziele erreichen werdet. Natürlich werden wir euch hierbei unterstützen. Wir sind ebenso darauf gespannt, was uns das neue sportliche Jahr so bringt wie ihr es sicherlich seid.. Also packen wir es an. Mit dieser Ausgabe des Infoheftes lassen wir noch einmal die letzten drei Monate des vergangenen Jahres Revue passieren. Wie immer wurden noch einmal Lehrgänge besucht und als besonderer persönlicher Höhepunkt eines Karatelebens eine DAN - Prüfung abgelegt. Nicht zuletzt muss hier auch unser eigener Lehrgang mit Sensei Toribio Osterkamp im November erwähnt werden. Den Abschluss machte schließlich der Kinder- und Jugendtag und im Anschluss die Mitgliederversammlung des Vereins im Dezember. Haken dran - und lasst uns nun gemeinsam ins Jahr 2018 gehen.

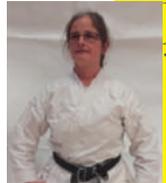
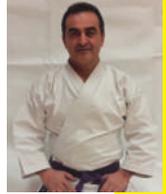
Der Vorstand

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



空手道場越智

Karate Dojo Ochi Hennef e.V.



23.09.2017

空
手
道

Shihan Hideo Ochi - unser DJKB Chefinstructor - war an diesem Wochenende mal wieder zu Gast in Hennef. Und das ist natürlich ein guter Grund auch dort hin zu fahren. Nachdem auch wir in unserem Dojo Werbung für diesen Lehrgang gemacht hatten, wollten 10 Sportler die Gelegenheit beim Schopf gepackt haben und sind, voller Vorfreude auf diesen Lehrgang, nach Hennef gefahren. Für einige war dies sogar das erste Mal, dass sie einen Lehrgang mit Shihan Ochi besuchten. Und sie sollten nicht enttäuscht werden. Mit ca. 50 Sportlern in der Unterstufe und ca. 80 Sportlern in der Oberstufe war dieser Lehrgang wieder einmal sehr gut besucht. Die große Anzahl an teilnehmenden DAN-Trägern (ca. 50 Schwarzgurte) war sicherlich auch beeindruckend. Shihan Ochi begann die erste der beiden Einheit an diesem Tag mit KATA. In der Oberstufe waren es jene, die in der anschließenden DAN-Prüfung gelaufen werden sollten (Jion, Bassai Dai, Bassai Sho, Empi usw.). Für die Unterstufe beschränkte es sich auf eine Auswahl an Heian-KATAS (Heian Shodan bis Heian Godan). Der wirklich sehr schöne Tag mit Sonnenschein brachte aber für die Sportler in der Halle, neben der



eh schon anstrengenden und körperlichen Belastung, auch noch eine zusätzliche Schwierigkeit mit sich. In der Halle wurde es extrem warm und der fehlende Sauerstoff brachte alle zunehmend an ihre Grenzen. Für zwei Sportler war dann die Anstrengung am Ende doch zu viel und sie mussten leider die Übungseinheit abbrechen. Für alle anderen hieß es aber Augen zu und durch. Die Belohnung wartete schon. Das reichlich gefüllte Buffet wartete nicht nur mit vielen Leckereien in Form von Kuchen, Salaten und Brötchen auf uns, sondern mit noch mehr kühlen Getränken. Diese wurden, wie ihr euch sicherlich denken könnt, reichlich nachgefragt und "verputzt".

Thorsten Deininger



空手道

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

| | | |
|----------------------|-----------------------|----------------------|
| Mokrushin Georgiy | Mokrushin Vitaliy | Khan-Schwarz Samina |
| Khan-Schwarz Siddiqa | Sierra Ferruz Gabriel | Seirra Ferruz Andrea |
| Acharki Mohammed | Chittilappilly David | Drochner Louis |
| Heckel Timoteo | Morel Angel | Müller Eric |
| Rau Kirill | Schreiber Mia-Fee | Tekedereli Melik |
| El-Kafrawy Youssef | Träber-Burdin Susan | Jdidi Rami |
| Li Sophie | Geiss Stephan | Krause Luisa |
| Yahia Youness | Yahia Lena | Sejdija Florian |

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 drei kommenden Monaten haben werden:

Januar

Gerhard Güther
Selma Goudi
Viktoria Rentmeister
Leiyong Dong
Selin Bozdog
Adrian hehl
David Stira
Annika Gemein
Manal Ahdoudi
Ruben Linke
Dennis Rathmann

Februar

Wiam Karim
Jalila El-Metalsi
Matthias Hüpen
Evgeny Prisukhin
Justus Nötzel
Ernst Garcia-Schatton
Vidura Liyanage
Melik Tekedereli
Mohammed Al-Abad
Violetta Rapp
Gail Renaud
Siddiqā Khan-Schwarz
Jasmin Köhler

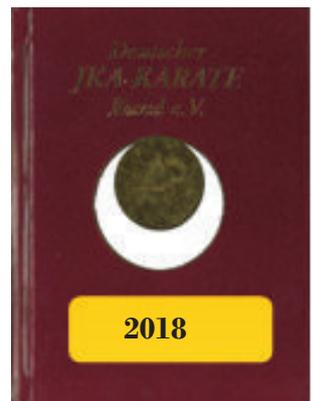
März

Hasan Caliskan
Susan Träger-Burdin
Mohammed Ahdoudi
Ivan Pazhitnov
Nassira Ahyoud
Vitaliy Mokrushin
Koray Hosgören
Mio Goeddertz
Stephanie Deininger
Theodor Eis
Perry Awah
Evan Ibrahim
Ina Kaufmann
Dr. Volker Lang
Rayan El -Sayed

Herzlichen Glückwunsch !

Liebe Vereinsmitglieder !!

Auch in diesem Jahr müssen wieder die neuen Jahressichtmarken für 2018 in die Verbandsbücher eingeklebt werden. Ohne diese Marken dürfen keine Prüfungen abgenommen werden. Auch darf man nicht an Lehrgängen teilnehmen, die durch unseren Chef-Instructor Sensei Ochi oder durch einen DJKB-Instructor geleitet werden. Also schnell euren Ausweis im Training bei Ingrid oder Thorsten abgeben.





Jubiläums-Lehrgang mit Shihan Ochi 9.Dan „50 Jahre Karate Dojo Koblenz“

50 Jahre Karate. Das ist doch schon mal was. Ein Jubiläum, welches wir ja auch schon 2015 in Bonn-Bad Godesberg feiern durften. Und nun war es auch in Koblenz soweit. Dies sollte auch ganz groß gefeiert werden. Hierzu hat der Karate-Dojo Koblenz-Lahnstein sich nun wirklich etwas ganz Besonderes gegönnt. Es wurde niemand anderes eingeladen als unser DJKB-Chiefinstructor Shihan Hideo Ochi. Er trägt den 9.DAN und ist somit der höchst graduierte Karateka in unserem Verband. Und da wir ja alle wissen, wie schön ein Lehrgang mit Sensei Ochi ist, und natürlich auch die Leistung des Karate-Dojo in Koblenz zu würdigen wissen, sind wir mit einer doch ansehnlichen Gruppe von Sportlern nach Koblenz gefahren (Evgeny Prisukhin, Heike Zimmermann und Dominique Dornberger fehlen leider auf dem Foto).

空手道





Die Abfahrt war für einen Teil der Gruppe von unserer Halle in Godesberg. Für mich, Stephanie und Jasmin begann sie in Rheinbach. Und das sollte ein Abenteuer werden, aber das konnten wir bis dahin noch nicht wissen. Die Fahrt nach Koblenz ist unter normalen Umständen völlig problemlos und dauert ca. 40 Minuten - ja aber auch nur, wenn man (also ich) auch auf das Navigationsgerät hören würde. Ich wollte es besser wissen und hab mich einfach über die Ansagen hinweggesetzt. Ich glaubte einen schnelleren Weg zu kennen. Tja und wie ihr nun richtig vermutet, liegen Glaube und Wissen manchmal sehr weit auseinander. Das Ende war dann, dass ich einmal um ganz Bonn herum gefahren war und schließlich unser erneuter Ansatz nach Koblenz zu kommen genau da startete, wo wir damit auch beim ersten Mal damit begonnen hatten - in Rheinbach. Aber schließlich flogen auch wir nach ca. 1,5 Stunden Fahrt in Koblenz ein. Man soll es nicht für möglich halten, wir hatten auch noch Glück: Ungefähr 12 Sekunden bevor Sensei Ochi die erste Einheit beginnen wollte, standen wir drei in der Halle. Zwar ohne uns vorher aufzuwärmen, aber glücklich begann jetzt auch für uns der Lehrgang. Und für einen von uns sollte dies ein ganz besonderer werden.

(Siehe auf der nächsten Seite)

Thorsten Deininger





Prüfung zum 1.DAN

Am 14.10.2017 war es endlich soweit, einer der wichtigsten Tage im Leben eines Karateka war gekommen: die Dan-Prüfung !

Elf Sportler unseres Vereins fuhren am frühen Morgen nach Koblenz, um dort an zwei intensiven Trainingseinheiten unter unserem Chiefinstructor Ochi Sensei zu trainieren. Für mich jedoch war es viel mehr als nur ein gewöhnlicher Lehrgang, denn mir war klar , dass ich an diesem Abend die Prüfung zum 1. Dan ablegen durfte. In den zwei Trainingseinheiten ging es für mich persönlich darum, einen guten Eindruck bei Ochi Sensei zu hinterlassen, aber auch gleichzeitig sich nicht völlig zu überanstrengen, um noch genügend Kräfte für die Prüfung zu haben. Vorweg gab es aber noch eine kleine Überraschung, denn zur Freude aller Sportler unseres Vereins schaffte es Jasmin, welche seit kurzem leider weggezogen ist, ebenfalls an dem Lehrgang teilzunehmen.

In der ersten Einheit wurden wie gewöhnlich alle Grundschultechniken trainiert und auch das Kumite, mit steigendem Anspruch, wurde gegen Ende der ersten Einheit intensiv trainiert. Daraufhin folgte eine zwei-stündige Pause, die wir nutzten, um uns zu stärken. Die zweite, etwas kürzere Einheit, fokussierte sich dann hauptsächlich auf die Katas der Prüflinge.



Nun war der Zeitpunkt gekommen. Nach der letzten Einheit hieß es für mich, noch einmal Kräfte zu sammeln und die Konzentration hochzuhalten. Insgesamt stellten sich 18 Sportler der Dan-Prüfung. Natürlich war eine gewisse Nervosität vorhanden, zumal die Vorbereitungswochen und auch der Lehrgang aufgrund einer Verletzung nicht optimal verliefen, jedoch war dies nicht der Zeitpunkt für Ausreden. Das Prüfungsprogramm war kurz und knapp und keine große Umstellung zu den Prüfungen, die wir unter Ingrid ablegen durften. Im Gegenteil, diese Prüfungen haben uns, und da spreche ich denke ich im Namen aller Dan-Träger unseres Verein, perfekt vorbereitet. Die Prüfung zog sich bis in den späten Abend. Gegen 20 Uhr überreichte Ochi Sensei allen Dan-Anwärtern ihre Urkunden, denn wir hatten alle bestanden. Die Freude war sehr groß, denn auf diesen Moment habe ich neun Jahre hingearbeitet. In diesem Sinne möchte ich allen Trainern und auch Freunden, die mich an dem Tag vor Ort unterstützt haben, danken. Besonders möchte ich Ingrid, die mich seit dem ersten Zukki und der ersten Stellung Senkuzudachi trainiert hat, meinen Dank aussprechen. Nun sind einige Grundsteine gelegt, sodass es jetzt richtig losgehen kann. Auch wenn es nicht immer einfach war und über die Jahre ziemlich intensiv war, der Weg zum Dan lehrt uns viel für das Leben und lässt uns reifen, also liebe Karateka....weiter, immer weiter machen! Jenushan Jeyapalan

Herzlichen Glückwunsch !!



zum 1.DAN



8. Karate-Lehrgang mit DJKB-Instructor Toribio Osterkamp am 17./18.11.2017 in Bonn

Das Karatejahr 2017 neigt sich mit großen Schritten dem Ende entgegen. Doch ein großes Ereignis galt es noch zu bewältigen. Einen Lehrgang mit dem DJKB-Instructor Sensei Toribio Osterkamp 6.DAN am 17./18.11.2017 hier bei uns in Bonn. In der nun 8. Auflage hat Sensei Osterkamp die Einladung unseres Dojo's gerne angenommen und ist aus der Hansestadt Hamburg angereist, wo er seinen eigenen Dojo hat. Und ihm taten nicht nur unsere eigenen Sportler gleich - nein, viele Karateka aus der Umgebung nahmen die Gelegenheit auch wahr und kamen zu diesem besonderen Event nach Bonn. Und da das Wetter auch noch einigermaßen mitgemacht hatte, konnten wir uns über einen zahlreich, mit ca. 90 Sportlern, besuchten Lehrgang freuen. Wie gewohnt, wurde am Freitagabend ein gemeinsames Training aller Kyu- und Dangrade durchgeführt. Wie gewohnt hatte sich Sensei Osterkamp auch wieder etwas besonderes für uns einfallen lassen. Denn wie ihr sicherlich schon wisst, bringt er alle Anwesenden am Freitag traditionell ganz besonders stark ins Schwitzen. Und dies mit ganz wenigen gezielten Übungen. An diesem Freitag waren dies lediglich der Oi Zuki, Mae Geri und Age Uke. Und wer jetzt meint, dies ist doch gar nicht so schwer, der hat die Rechnung ohne Sensei Osterkamp gemacht. In diesem konkreten Fall kam es auf die Wiederholungen an. Aber wie immer gaben alle Sportler ihr Bestes und versuchten dem Tempo von Sensei Osterkamp zu folgen,



indem sie auch noch die letzte Kraftreserve aktivierten. Es ist einfach schön in so viele zwar erschöpfte, aber auch glückliche Gesichter zu schauen.

Für einige der Sportler war während dieses Lehrgangs der erste Kontakt mit einem DJKB-Istructor gewesen. Und sie durften erfahren, dass man während eines Trainings mit einem so versierten Trainer, auch mal über



die eigenen Grenzen hinaus gehen muss, um mithalten zu können. Aber genau hierauf kommt es ja an. Gut gemacht ! Am Samstag wurden für die Unter- und auch Oberstufe wieder jeweils zwei Übungseinheiten angeboten. Die jeweils erste Einheit am Morgen stand ganz im Zeichen des Kihon (Grundschul- und Techniktraining). 1 1/2 Stunden Kihon mit hohem Tempo und unterschiedlichen Kombinationen- das schlaucht schon!





空手道

Der Nachmittag begann dann mit Kumiteformen, bevor schließlich das Üben von verschiedenen KATA den Abschluss des Lehrgangstages einleitete. In den Zeiträumen, die den Sportlern zur Erholung gedient haben, stand wie in jedem Jahr eine reichlich bestückte Cafeteria bereit. Hier durfte jedermann seine Kraftzellen mit sprudelnden Getränken und Kaffee, sowie vielen leckeren Kuchen, Salaten und Würstchen wieder aufladen. Abschließend kann mit Stolz festgestellt werden, dass auch dieser Lehrgang wieder ein Highlight für unseren Dojo war. Und wir können schon jetzt ankündigen, dass Sensei Osterkamp sein Kommen auch für das nächste Jahr zugesagt hat.

Thorsten Deininger



KARATE OCHI
Troisdorf e.V.



空
手
道

Am 25. November haben wir, Ingrid, Sujeepan und ich, uns auf den Weg nach Troisdorf gemacht, um dort am Lehrgang mit Pascal Senn teilzunehmen. Bei der Unterstufe wurde unser Dojo von Benjamin vertreten. Wie schon im letzten Jahr wurde für die Oberstufe schwerpunktmäßig Kumite trainiert. In der ersten Einheit lag der Fokus darauf, die Kraft aus dem hinteren Bein richtig einzusetzen. Dabei ging es darum, genau so weit zurück zu rutschen, dass man sich sofort wieder schnell nach vorne abdrücken konnte. Dabei sollte jeder durch viele Wiederholungen mit verschiedenen Partnern den optimalen Punkt für sich finden. Hierbei, so erklärte Pascal Senn, entstehen beim Freikampf häufig Probleme. Wer den optimalen Punkt nicht gefunden hat, ist nach einem Block viel zu langsam, um den Gegner noch mit dem Konter zu erwischen. Dann wurde der Schwierigkeitsgrad gesteigert: die Partner mussten sich zunächst aneinander vorbei drehen, um sich dann direkt wieder für einen Kizami-Zuki oder einen Gyaku-Zuki nach vorne abzudrücken. Die zweite Einheit haben wir bei der Unterstufe mitgemacht. Auch hier startete die Einheit mit einer Kumite-Kombination. Danach haben wir Bunkai zur Kata Heian Sandan gemacht, wobei viele interessante Anwendungsmöglichkeiten gezeigt und geübt wurden. Ein sehr schöner Lehrgang! Wir hatten viel Spaß und konnten viele lehrreiche Aspekte für uns ins Training mitnehmen!

Mitgliederversammlung und Weihnachtsfeier am 08.12.2017



Zum Abschluss für das Jahr 2017 haben wir auch noch die Mitgliederversammlung des Vereins durchgeführt. Dieses Mal in den Räumlichkeiten des örtlichen Chinesen. Und mit gutem Grund. Denn im Anschluss daran haben wir mit den Erwachsenen des Vereins, im Rahmen einer kleinen Weihnachtsfeier, die Weihnachtszeit eingeleitet. Aber zunächst zur Mitgliederversammlung. Die 30 Anwesenden und stimmberechtigten Mitglieder haben einen Überblick über die Arbeit des Vorstandes für das Jahr 2016 erhalten. Hierzu hat jedes Vorstandsmitglied seinen Bericht abgegeben. Im Ergebnis konnte man hierzu sagen, dass der Verein eine gesunde und positive Prognose für die Zukunft hat und alle Mitglieder mit dem Trainingsangebot und der Arbeit des Vorstandes zufrieden waren. Dies wurde auch von den Kindern und Jugendlichen, die ihren Kinder- und Jugendtag am 05.12.2017 abhielten, so bestätigt. Nachdem der formelle Teil des Abends erledigt war, konnten wir zum Gemütlichen übergehen. Bei gutem Essen und Getränken verbrachten wir gemeinsam einen schönen Abend und vergaßen bei vielen netten Unterhaltungen ganz die Zeit. Zum Abschluss konnte der Vorstand in diesem Jahr auch den Erwachsenen ein kleines Geschenk in Form einer neuen Jacke überreichen. Die Kinder haben diesmal ein Handtuch mit unserem Vereinslogo erhalten. So war an jeden gedacht und man konnte die Freude hieran an den Gesichtern der Beschenkten ablesen.

Thorsten Deininger

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:

