



Kara=Leer Te=Hand Do=Weg

Karate

Karate-Aerobic

beim 1. Bonn-Bad Godesberger Karate-Dojo



Info - Heft 4/2017

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

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



Liebe Vereinsmitglieder,

man kann es einfach nicht glauben; das Jahr neigt sich schon wieder dem Ende zu und wir haben in den vergangenen Monaten schon sehr viel erlebt. Was uns in den noch kommenden drei Monaten erwartet bleibt abzuwarten. Aber sicher werden wir uns auf den zahlreichen Lehrgängen in der Nähe von Bonn wiedersehen. Insbesondere der Lehrgang in Koblenz (der Dojo feiert sein 50-jähriges Bestehen und hat hierzu Shihan Hideo Ochi eingeladen) wird hierbei ein weiterer Höhepunkt in unserem Karatejahr werden. Nicht zuletzt ist unser eigener Lehrgang am 17./18.11.2017 mit dem DJKB-Instructor Toribio Osterkamp ein besonderer Termin, den ihr euch groß in euren Terminkalender schreiben solltet.

Ja und dann kommt auch schon wieder die Weihnachtszeit. Diese sollten wir alle nutzen, um im Kreis der Familie ein bisschen runter zu kommen und die Batterien wieder aufzuladen. Wir wünschen allen Mitgliedern und deren Familien und Freunden eine besinnliche Weihnachtszeit.

Der Vorstand



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



Sportlerehrung



空手道

**der Stadt
Bonn 2017**

Dienstag, 27.06.2017 – Sportlerehrung der Stadt Bonn durch den Oberbürgermeister Ashok Sridharan – stand im Terminkalender von Deniz Cigal (und mir). In jedem Jahr werden Sportler, die bei nationalen und internationalen Wettkämpfen hervorragende Platzierungen erreichen, von der Stadt Bonn geehrt. Dieses Jahr war es aus unserem Dojo Deniz, die für ihren 3. Platz Kata bei den Deutschen Meisterschaften 2016, die Urkunde aus den Händen des Oberbürgermeisters bekam. Dazu erhielt Sie noch einen Gutschein in einem Umschlag adressiert an Herrn Deniz Cigal hihi..... so so, also auch die Stadt Bonn bekommt das hin, wie bei Turnieren auch, wir melden Deniz in der Kategorie weiblich und was machen die draus: männlich ! Das sorgt doch immer wieder für ein Lächeln. Dieses Jahr waren rund 100 Sportler aus 20 Sportarten für Ihre Leistungen im vergangenen Jahr zu ehren, die waren natürlich nicht alle da. In der Liste stand auch Olympiasieger Max Rendschmidt (Kanu), hätte man mal kennen lernen können, aber leider war der auch nicht da.

Die Ehrung fand im alten Rathaus der Stadt Bonn im Gobelin Saal statt; ein sehr schönes Ambiente. Moderiert wurde es, wie in den vergangenen Jahren auch, von Stefan Unkelbach, Radiomoderator bei Radio Bonn-Rhein-Sieg.

Es war eine sehr schöne Veranstaltung. Zuerst wurden die Senioren geehrt und da muss man schon sagen, die sind ja echt noch fit; Hut ab vor manchen Leistungen. Dann die Nachwuchssportler, also auch Deniz, und zum Abschluss die Leistungssportler von denen aber leider nicht viele anwesend waren. Beeindruckend war die Ehrung von Alhassane Baldé. Er ist seit seiner Geburt querschnittgelähmt und sitzt im Rollstuhl. Seit seinem 5. Lebensjahr ist er in Deutschland, bekam mit 6 Jahren einen Rennrollstuhl und ist seit da sportlich aktiv. Bei den Paralympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro erreichte er den 6. Platz auf der Distanz von 1.500 m und den 8. Platz über 5.000 m. Ein sympathischer, offener Mensch. Zum Abschluß wurde ein Foto aller anwesenden Sportler auf der Rathaustrampe gemacht, dann wurden noch Getränke und kleine Snacks gereicht und in lockerer Atmosphäre wurden Gespräche mit anderen Sportlern geführt.

Ingrid Holzinger

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

Pazhitnov Ivan Brendel Lorenz Hüpen Mathias
Brendel Katharina Leopold Alexandra

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:

Oktober	November	Dezember
Pavle Masic	Uwe Schwalb	Mrwa Saad
Charlotte Wegner	Yaroslav Badeev	Nicole Obinu
Theo Weisweiler	Gabor Zentai	Luca Kutsche
Henrik Gemein	Peter Awah	Bernd Gemein
Moriah Hanita	Marc Gräf	Jakob Buhre
Thorsten Deininger	Benjamin Zander	Killius Kawka
Anton Crnic	Konstantinos Ballidis	
Claudia Moritz		
Daniella Awah		
Melis Aygürler		
Katharina Brendel		

Herzlichen Glückwunsch !





Prüfungen im Dojo am 07.07. und 08.07.2017



Kurz vor den Sommerferien durften 28 Karateka aus unserem Dojo die heißersehnte Gürtelprüfung ablegen. Der Fleiß und die Bemühungen im Training wurden durch unsere Technische Leiterin Ingrid Holzinger damit belohnt, dass den Sportlern eine Einladung zur Prüfung übergeben wurde. Diese fand dann in zwei Teilen am 07.07.2017 für die Kinder und Jugendlichen und am 08.07.2017 für unsere Erwachsenen statt. In den verschiedenen Prüfungsgruppen durften und mussten die Prüflinge zeigen, was sie in den vergangenen Wochen und Monaten bei ihren Trainern gelernt hatten. Der eine oder andere hatte zusätzlich auch noch mit seinen Nerven zu kämpfen, bekam dies aber schnell hin und konnte sich auf seine Prüfungsaufgaben konzentrieren. Schließlich konnten alle zur Prüfung Angetretenen ihre Prüfung bestehen durften danach auch zurecht den neuen Gürtel mit der neuen Farbe anlegen. Herzlichen Glückwunsch an alle Prüflinge.

Thorsten Deininger

空手道





		9.Kyu	8.Kyu	7.Kyu	6.Kyu	5.Kyu	4.Kyu
Achilles	Magnus			X			
Ahdoudi	Mohammed		X				
Ahdoudi	Doha				X		
Ballidis	Konstantinos			X			
Boos	Bonni	X					
Braune	Leonie		X				
Cigal	Deniz					X	
Cortez	Goncalo		X				
Dornberger	Dominique		X				
El-Metalsi	Jalia				X		
Fichtenau	Alyssa			X			
Gemein	Rasmus		X				
Gemein	Bernd		X				
Gemein	Annika					X	
Goeddertz	Mio		X				
Kamhia	Annas			X			
Kawka	Kilian			X			
Keuntje	Richard			X			
Knopp	Leonhard						X
Maisoudieu	Francois		X				
Meshki	Inga		X				
Obinu	Nicole	X					
Ouso	Joulyana		X				
Rentmeister	Victoria				X		
Seyedahmadi	Kian	X					
Turloff	Inga	X					
Zeller	Marc	X					
Zimmermann	Heike		X				

空手道

空手道

Gemeinsames Grillen am 07.07.2017

Nachdem die Prüfungen für die Kinder und Jugendlichen erfolgreich bestanden wurden und das Training für die anderen Sportler zu Ende war, konnte der zweite Teil des Abends eingeleitet werden. Für die erwachsenen Vereinsmitglieder wurde angerichtet. Jetzt schon zum dritten Mal wird vor dem Sommertraining, zum Abschluss der ersten Jahreshälfte, ein gemeinsames Grillen durchgeführt, an dem in diesen Jahr ca. 30 Mitglieder teilgenommen haben. So manche Leckerei in Form von Würstchen und Steaks, Salaten und Getränken standen den Schleckermäulern zum Verzehr zur Verfügung. Auch an unsere Vegetarier wurde gedacht, so dass auch sie mit uns gemeinsam schlemmen konnten.



Sogar an einen Nachttisch wurde gedacht und eine Melone in mundgerechte Teile mitgebracht. Nicht zuletzt hatte auch das gute Wetter dazu beigetragen, dass wir jede Menge Spaß hatten und die gemeinsame Zeit in vollen Zügen genießen konnten. Auf jeden Fall ein Ansporn dies auch im nächsten Jahr wieder durchzuführen. Thorsten Deininger

Großes Eisessen mit unseren Kindern am 11.07.2017

Manche der Kinder, die schon länger bei uns im Dojo sind, wissen, dass wir das letzte Training vor den Sommerferien auf unsere Trainingsaußenstelle in Pennefeld verlegen. Dort liegt sie, die Eisdielen - unseres Vertrauens. In zwei Wellen stürmten wir an diesem Tag den zuerst doch verblüfften Besitzer, um an die begehrten Kugeln mit den verschiedenen Geschmacks - richtungen zu kommen. Zuerst nur mit elf Kindern aus der Gruppe unserer Kleinsten, gingen wir im zweiten Durchgang auf's Ganze und legten den Betrieb für ein paar Minuten still. Mehr als dreißig Schleckermäuler wollten fast gleichzeitig bedient werden. Aber da dies ja nicht funktioniert, haben sie anständig und ruhig gewartet bis sie an der Reihe waren. Tja und so kam es, dass die einen schon fertig mit ihrem Eis waren, als die letzten gerade ihres bekommen hatten. Aber dies konnte die gute Laune unter den anwesenden Kindern und Betreuern nicht trüben. Im Anschluss ging es auch schon wieder zurück zur Halle, wo die Kinder schließlich von ihren Eltern abgeholt wurden. Auch dieses Event schreit förmlich nach einer Wiederholung im nächsten Jahr.

Thorsten Deininger



空手道



50 Jahre Karate in Münster

Karate

Großer Jubiläumslehrgang am 1./2. Juli 2017

- **Markus Rues** (Bundesjugendtrainer DJKB, 6. Dan)
- **Michael Jarchau** (Landestrainer NRW DJKB, 6. Dan)
- **Jochen Glaß** (Trainer aus Konstanz, 5. Dan)

空手道

SHOTOKAN
KARATE
DOJO MÜNSTER



Am Samstag, den 1. Juli, machten sich Alex, Sophie und Sujeepan auf den Weg nach Münster. Das Shotokan-Karate-Dojo-Münster (Alex'ehemaliger Verein) richtete anlässlich seines 50-jährigen Bestehens einen Jubiläumslehrgang aus. Dort hatte man die Chance mit dem Bundestrainer Markus Rues, dem Landestrainer Michael Jarchau und mit dem Trainer aus Konstanz, Jochen Glaß, zu trainieren. Aufgrund des regnerischen Tages und den nicht selten auftretenden Störungen im öffentlichen Verkehr, dauerte die Fahrt um einiges länger als 3 Stunden. Aber da wir solche Verzögerungen mit eingeplant hatten, konnten wir es rechtzeitig zu der ersten Einheit mit Jochen Glaß schaffen. Nach einer effektiven Aufwärmphase, die aus lockerem Schattenlauf und Randori bestand, beschäftigten wir uns mit Ashi Sabaki (Fußbewegungen). Ziel war es, den oft im Kumite verwendeten Yori Ashi (Gleitbewegung mit beiden Füßen gleichzeitig) richtig auszuführen. Das Augenmerk lag hier auf der Hüfte(!), Hikite und die richtige Haltung der Füße. Das Abdrehen des hinteren Fußes bzw. das Anheben der Ferse führen zu einem Verlust der Dynamik in der Technik. Auch der Oberkörper sollte stabil sein, was man durch richtiges Hikite und Spannung in der Hüfte gewährleisten kann.



Zudem erklärte Jochen Glaß, wie man den Suri Ashi (Gleitschritt, hinten ran ziehen, vorne vor) besser gegen den Gegner anwenden kann: Man deutet einen ganzen Schritt nach vorne an und „überrascht“ den Gegner mit einem Kizami Tsuki. Diese Übungen wurden zuerst im Kihon, dann mit mehreren Partnern trainiert, indem auch Kombinationen mit Blocktechniken durchgeführt wurden. Nach einer kurzen Pause mit Brötchen, Kuchen und Flüssigkeit begann die zweite Einheit mit Michael Jarchau. Hier lag der Schwerpunkt auf der Ausführung der Kata mit der Hüfte (!!!) und der richtigen Ausholbewegung. Der Satz, der oft gefallen ist, war: „Benutzt den Körper wie eine Peitsche!“ Aber was bedeutet das? Das bedeutet, dass der Körper bis kurz vor dem Einschlag in das Ziel (Arretierung) entspannt ist, damit alle Segmente des Körpers die Technik mit hoher Flexibilität und Geschwindigkeit unterstützen (wie eine Peitsche halt). Die Ausholbewegungen erfolgen nicht nur mit den Armen, sondern schon über die Beine mit der Hüfte. Wenn man sich auf die Ausführung der gesamten Technik mit der Hüfte konzentrierte, konnte eine höhere Dynamik und Festigkeit erreicht werden, als wenn man sich nur auf einen Teil, z.B. den Gedan Barai-Arm, fixierte. Zuletzt wurde die Heian Yondan einarmig bzw. ohne Arme trainiert (praktisch nur mit den Beinen und der Hüfte). Trotz der ungewohnten Ausführung konnte auf dieser Weise die Arretierung und Beweglichkeit der Hüfte trainiert und spürbar verbessert werden. Insgesamt hat der Lehrgang sich sehr gelohnt und hat wieder gezeigt, dass wir Karateka noch sehr viele unterschiedliche Sachen lernen und uns unbegrenzt weiterentwickeln können. Die Atmosphäre war sehr familiär und es war eine sehr freundliche und lustige Trainingsgruppe. Wir beglückwünschen das Shotokan-Karate-Dojo-Münster zum 50-jährigen Jubiläum und hoffen auf viele weitere gemeinsame Lehrgänge!

Sujeepan Pannerselvam





GASSHUKU

GUNDELFINGEN / BREISGAU

31.07. bis 04.08.2017

In der Zeit vom 31.07.-04.08.17 fand das diesjährige Gasshuku im schönen Schwarzwald statt. Gasshuku, neben Kata-Spezial ein überregionaler mehrtägiger Lehrgang für Karateka. Den habe ich in diesem Jahr als einziger Vertreter unseres Dojo besucht – nicht nur besucht, sondern auch aktiv trainiert. Am Sonntag, 30.06.17, machte ich mich in Begleitung meines Mannes auf den Weg. Da die Trainingswoche in unsere Urlaubszeit fiel, mieteten wir uns eine, zum Glück komplett ausgestattete, Ferienwohnung an; dazu später mehr. Nach gut 4 ½ Stunden Fahrtzeit erreichten wir zunächst Gundelfingen und begutachteten die örtlichen Gegebenheiten. Da die Parkmöglichkeiten an der Trainingshalle doch sehr beschränkt waren/sind, bot mein Mann spontan an mich morgens hin und nachmittags wieder zurück zu fahren – Shuttledienst komplett. Dafür war ich echt dankbar, denn meine erste Trainingseinheit am Tag begann schon um 07.00 Uhr – da musste ich eh' früh raus und dann noch Parkplatz suchen....ne. Danach fuhren wir zu unserer Ferienwohnung ins ca. 13 km entfernte Waldkirch und machten den kleinen Ort unsicher. Sehr schön gelegen, ruhig, super Gastronomie. Sonntag Abend ging es dann zeitig in die Federn, denn Montag wie gesagt gleich 05.40 Uhr raus, Frühstück und dann zum Training. Täglich stand zuerst für alle Gruppen 1 Stunde Kata Training auf dem Plan, danach eine Stunde Pause. Weiter kamen noch 2 Einheiten à 1 ½ Stunde pro Tag dazu. Meine Trainingsgruppe ab 3. DAN war dann am Nachmittag 15.00 Uhr fertig. Es wurde viel Kumite, viel Kihon und HÜFTARBEIT !! geübt. Die anderen Trainingsgruppen übten genau so fleißig. Ja und da war ich gleich am ersten Tag über die super Ausstattung unserer Ferienwohnung glücklich, denn es war sehr heiß, der Gi schon am ersten Tag durchgeschwitzt und daher: sofort ab in die Waschmaschine, die ab da täglich in Gebrauch war (trotz 2.Gi). Am Nachmittag nutzten wir die verbliebene Zeit, um uns in der Umgebung etwas umzusehen: wir besuchten in St. Peter ein Benediktiner Kloster. In der Kirche übten gerade einige Alphornbläser für ein Konzert, da haben wir einige Zeit zugehört. Wir erklimmen den Kandel (per Auto) ca. 1200 Meter und schauten uns den dortigen Abflugplatz für Paraglider an, leider wegen schlechtem Wetter keine Starts. Freiburg stand für Mittwoch auf dem Plan, auch sehr sehr schön, viele kleine Gässchen und natürlich: ein Stück Schwarzwälder Kirschtorte durfte auch nicht fehlen. Der Lehrgang war gut besucht, viele bekannte Gesichter. Eine Teilnahme kann ich nur empfehlen.



So, dann komme ich jetzt zum eigentlichen Grund meiner Teilnahme am diesjährigen Gasshuku. Ich habe mich 8 Jahre nach meiner 3.DAN Prüfung der Prüfung zum 4.DAN gestellt. Ende letzten Jahres reifte bei mir der Entschluss (nach Rücksprache mit einem höheren DAN Grad) eine weitere Prüfung abzulegen. Für mich begann eine sehr intensive Trainingszeit in der ich mich auf die Prüfung vorbereitete; bis zu 4 Trainingseinheiten in der Woche. Aber die ganze Arbeit, der Schweiß und Zweifel haben sich gelohnt: am Freitag 04.08.2017 erhielt ich aus den Händen des DJKB Ehrenvorsitzenden Bernd Hinschberger meine Urkunde zur bestandenen Prüfung. Sensei Hideo Ochi war am Freitag wirklich nur mit der Abnahme von DAN Prüfungen beschäftigt, um 09.00 Uhr ging es los, bis ca. 17.30 Uhr – 1.-6. DAN Prüfungen ca. 165 Prüflinge !! und ich mittendrin. Jetzt werde ich mich wieder verstärkt auf Euch konzentrieren, für dieses Jahr stehen noch DAN Prüfungen an, und im kommenden Jahr wird auch der ein/-e oder andere von mir für die Prüfung zum 2. DAN vorbereitet. Also, nach den Sommerferien keine Zeit zu verschlafen.

Ingrid Holzinger



空
手
道



11. Godesberg-Cup

für Karateka ab dem 5.Lebensjahr

Samstag, den 09.09.2017

in Sporthalle der Elisabeth-Selbert-Gesamtschule

Nachdem der Godesburg Cup 2016 wegen terminlicher Schwierigkeiten leider ausfallen musste, durften wir ihn am 09.09.2017 endlich wieder durchführen. Leider war der gewählte Termin gleich nach den Sommerferien wohl nicht so glücklich. Denn unter den teilnehmenden Kindern und Jugendlichen waren nur wenige aus anderen Vereinen. Vertreten waren neben den Godesbergern auch Sportler des Dojo`s Ochi Bonn und des Karate-Dojo aus Remagen. Aber dieser Umstand machte das Event nicht weniger interessant. So konnten die anwesenden Starter unseres Dojo`s die Siegerpokale zum Großteil unter sich ausmachen. Und obwohl "nur" ca. 40 Kinder/Jugendliche in die Halle gekommen waren, brachten diese eine große Anzahl an Eltern, Geschwistern und Freunde mit, die den ganzen Tag ein bisschen familiärer machten und jede Menge Stimmung rund um die Kämpfe brachten. Hierzu trug auch die Cafeteria bei, die unseren Gästen eine große Auswahl an Salaten, Kuchen und Getränke anbot. Alles in allem ein sehr gelungener Tag. Wir beglückwünschen alle Teilnehmer für ihre erbrachten Leistungen und bedanken uns natürlich auch bei allen, die dazu beigetragen haben, dass dies ein toller Tag für uns wurde.

Thorsten Deininger

空手道



Ergebnisse Godesburg Cup 2017:



5-7 Jahre

Kata 1. Leijong Dong 2. Bruno Schepp 3. Christian Knutas
Kumite 1. Kian Seyedahmadi 2. Bruno Schepp 3. Christian Knutas

8-9 Jahre

Kata 1. Jasha Prisukhin 2. Mouad Bel Bahira 3. Theo Weisweiler
Kumite 1. Jasha Prisukhin 2. Louisa Schepp

10-11 Jahre

Kata 1. Jodi Sutijono 2. Azad Hasan
Kumite 1. Jodi Sutijono 2. Azad Hasan

12-14 weibl.

Kata 2. Annika Gemein 3. Victoria Rentmeister
Kumite 1. Deniz Cigal 2. Annika Gemein

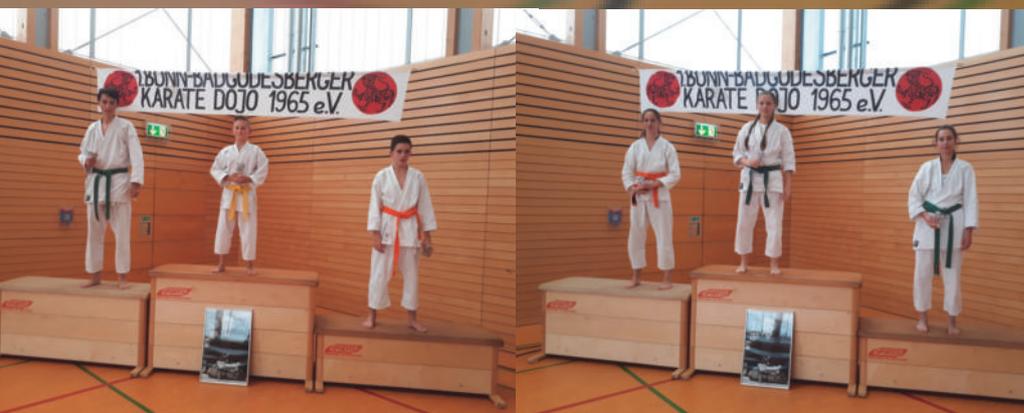
12-14 männl.

Kata 1. Sam Wiskirchen 2. Annas Kamhia 3. Evan Ibrahim
Kumite 1. Sam Wiskirchen 2. Stephan Köhler 3. Annas Kamhia

15-17 weibl.

Kata 1. Vivien Dobra 3. Veronika Moser
Kumite 1. Vivien Dobra 2. Veronika Moser 3. Jasmin Köhler

Kata Team 1. Annika Gemein, Deniz Cigal, Victoria Rentmeister
2. Jasha Prisukhin, Alyssa Fichtenau, Richard Keuntje
3. Sam Wiskirchen, Jodi Sutijono, Azad Hasan



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:

