



Kara=Leer Te=Hand Do=Weg

Karate

Karate-Aerobic

beim 1. Bonn-Bad Godesberger Karate-Dojo



JKA
Karate

in

Bad Godesberg

1965 Jahre 2015

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

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 1/2016





Liebe Vereinsmitglieder,

so das hätten wir geschafft.

Wir sind hoffentlich alle gesund und munter ins Jahr 2016 hinein geschlittert und haben uns die letzten Tage im Kreise der Familie erholen können.

Und schon kündigen sich die ersten großen Ereignisse im Jahr 2016 an. Wir feiern unser 50jähriges Dojo-Jubiläum. Und dies möchten wir gemeinsam mit euch tun. In einem Rahmen, der dem Ereignis gerecht wird, werden wir am Samstag den 23.04.2016 - nach unserem Lehrgang mit Toribio Osterkamp - in der Stadthalle in Godesberg dieses Jubiläum zelebrieren. Wir werden gemeinsame Stunden bei gutem Essen und Musik, sowie der einen oder anderen Darbietung unserer Mitglieder verbringen.

Um dies alles auf die Beine stellen zu können und die Planungen auf diesen Tag auszurichten, beginnen wir schon im Januar mit dem Verkauf von Eintrittskarten für diesen Abend. Natürlich sind neben unseren Mitgliedern auch deren Begleitungen ganz herzlich willkommen. Die Karten können ab sofort bei Thorsten während der Trainingszeiten zu einem Einzelpreis von 20.- € bezogen werden. Auch ein Postversandt ist möglich. Weitere Anfragen richtet ihr bitte an Thorsten unter 02226-168783 oder 0151-34122697 oder vorstand@karate-dojo-bonn.de.

Wir wünschen euch eine tolle Veranstaltung und einen schönen Abend.

Der Vorstand

空
手
道





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	 空手道
Claudia Moritz	Kinder- und Jugend Wettkampfwartin	0228-365500	
Sajepan Pannerselvam	Jugend-u. Kinderwart	0228-3691957	
Andre Krupper	Kommunikation/Recht	0178-8140977	



Karate - Lehrgang mit Sensei Pascal Senn 3.DAN in Troisdorf am 24.10.2015



空
手
道

Das erste Mal bei einem unbekanntem Sensei ist ja bekanntlich immer etwas besonderes. Und so war es auch beim Karate-Lehrgang mit Sensei Pascal Senn am 24.10.2015 in Troisdorf. Gespannt was uns in Troisdorf erwarten würde, sind Ingrid, Udo und ich auf die andere Rheinseite gefahren, um ihn endlich einmal kennen zu lernen. Und wir sollten nicht enttäuscht werden. Insgesamt waren ca. 75 Teilnehmer vor Ort. Und dieses Mal war die Unterstufe mit 44 Teilnehmern sogar zahlreicher vertreten als die Oberstufe. Vielleicht lag dies auch daran, dass viele von ihnen im Anschluss an den Lehrgang die nächste Kyu-Prüfung ablegen durften. Und trotzdem lag ein sehr anstrengender Tag vor uns allen, an dem wir uns in der Hauptsache mit Kumite beschäftigt haben. Um die Techniken  Kizami Zuki und  Gyaku Zuki für  das Kumite parat zu haben, hat Sensei Senn diese grundschulmäßig aufbereitet und üben lassen. Und dies mit einem ansprechend hohen Tempo, welches die individuelle Kondition auf die Probe stellte. Das wiederholte er nach einer Mittagspause in der zweiten Einheit, so dass der Eine oder Andere Schweißtropfen vergossen wurde. Auf jeden Fall ein tolles Training bei Sensei Senn, bestimmt nicht das letzte Mal. Thorsten Deininger





Karate - Lehrgang
mit Sensei Julian Chees 6. DAN
in Niederkrüchten
am 31.10.2015



空
手
道

Nachdem ich beschlossen hatte zu diesem Lehrgang zu fahren, bin ich am Morgen des Halloweentages nach Niederkrüchten gefahren, um zwei sehr schöne Trainingseinheiten bei Sensei Chees zu absolvieren. Zusammen mit Patrick und Udo waren wir drei leider die Einzigen aus unserem Verein, die diesem Vergnügen nachgekommen sind. Man musste auch mit Bedauern feststellen, dass insgesamt nicht all zu viele zu diesem Lehrgang kamen. Dies hinderte uns jedoch nicht daran, unsere Fertigkeiten und unser Wissen weiter auszubauen und neue Eindrücke und Ideen aufzunehmen.

In der ersten Trainingseinheit lag der Fokus vor allem auf dem Erlernen der Kata „Kanku sho“. Zu Beginn übten wir hierfür Einzeltechniken und Kombinationen, die anschließend zur Kata zusammen gefügt wurden. Chees beobachtete dabei besonders unsere Bein- und Hüftarbeit, die wie bei allen Katas essentiell sind.

In der Pause zog es uns dann alle nach draußen. Die Sonne schien, es war warm und so konnte man sich für die zweite Einheit mit Salat, Kuchen und Getränken stärken.

In der zweiten Einheit ging es dann etwas lockerer aber nicht deshalb weniger anstrengend zu. Wir durften Freikampf machen. Allerdings auf eine neue Art und Weise: wie gewohnt standen wir unserem Partner gegenüber und mussten dessen Angriffe blocken und uns selber verteidigen. Allerdings taten wir dies mit einem großen Abstand, sodass jegliche Verletzungsmöglichkeiten ausgeschlossen waren – zum Glück! Denn blaue Flecke und Fußtritte konnte man sich beim vorherigen Jiyu-Ippon-Kumite genügend abholen.

Mit der Sonne im Rücken war es ein sehr schöner Lehrgang, der uns viel Spaß aber auch Lehreinheiten brachte.

Stephanie Deininger



Karate - Kinder am 06.11.2015 im Kräutergarten in Königswinter

Am Freitag, den 06.11.2015 wurden wir mit Claudia und Sajegan durch den Wald in Königswinter geführt. Wir waren ungefähr 10 Kinder und Jugendliche. Unsere Führerin Sonja hat uns alles über Hexenkräuter erzählt. Danach haben wir Brennnesseln gepflückt und gegessen. Ein paar haben wir übrig gelassen und in den Hexenkessel getan. Außerdem haben wir noch Beeren und andere Pflanzen gepflückt und in den Hexenkessel getan. Auf einer Wiese haben wir eine Picknickdecke ausgebreitet. Sonja hat uns viele Sachen über die Beeren und Pflanzen erklärt unter anderem auch ob sie giftig oder nicht giftig sind. Danach sind wir tiefer in den Wald gegangen und haben ein Spiel gespielt, wo wir unsere hellseherischen Kräfte üben konnten. Das Spiel ging so: Man ging zu zweit zusammen, der eine bekam die Augen verbunden und der andere musste ihn zu einem Baum führen, den der Blinde ertasten musste. Nachdem er ihn ertastet hatte, musste der andere ihn zum Ausgangspunkt führen. Da durfte der Blinde seine Augen wieder frei machen und musste dann den Baum wiederfinden den er ertastet hatte. Nach dem Spiel mussten wir in Dreiergruppen kleine Insekten finden und sie in einen Behälter tun. Als wir fertig waren haben wir den Brennnesseltee getrunken. Dann haben wir im Dunkeln ein Gruppenfoto gemacht. Danach sind wir teilweise den Berg runter gegangen oder den Berg runter gerannt. Um 18.00 Uhr wurden wir auch wieder von unseren Eltern am Parkplatz abgeholt.

Danke für den tollen Ausflug, Sajegan!!!

Jalila El-Metalsi und Annika Gemein



JKA-CUP

07.11.2015



Nun war es wieder so weit, der JKA-Cup in Bottrop stand für vier Sportler unseres Dojos an. Hussein, Sujeepan, Sajepan und ich sind unter der Betreuung von Ingrid und Thorsten und mit einer Unterstützung durch Hannah am 7.11.2015 um 7 Uhr morgens von Godesberg aus losgefahren. Der JKA-Cup gilt als einer der größten Wettkämpfe im DJKB, dementsprechend war die Konzentration und Aufregung sehr groß. Um 9:30 ging es dann los mit Kumite bzw. Kumite-Team.

Leider kam das Team, bestehend aus Hussein, Sujeepan und Sajepan nach einem knappen und harten Kampf in der großen Altersgruppe ab 21 nicht weiter. Des Weiteren mussten sich Sujeepan, Sajepan und ich auch in Kumite-einzel nach spannenden Kämpfen und guter Konkurrenz geschlagen geben. Hussein jedoch schaffte es nach konzentrierten und guten Leistungen ins Finale, welches mit acht Teilnehmern gefüllt war. Dort scheiterte leider Hussein trotz eines starken Kampfes, dennoch kann er stolz über seinen Finaleinzug sein. Auch in Kata scheiterten leider Sujeepan und Sajepan in der Vorrunde in der Altersgruppe ab 21, welche sehr stark besetzt war mit vielen Nationalkadermitgliedern und somit eine besonders starke Konkurrenz in der Altersgruppe herrschte.



空手道

Auch Hussein musste sich bedauernswerterweise in Kata geschlagen geben. Ich schaffte es zwar ins Finale in der Disziplin Kata, aber musste mich dort mit dem vierten Platz zufrieden geben. Nach einem ereignisreichen Tag, mussten unsere Sportler sich leider ohne Platzierungen unter den ersten Dreien von dem JKA-Cup 2015 verabschieden. Dennoch konnten wir viele Erfahrungen mitnehmen und bedanken uns besonders für die Unterstützung und Betreuung unserer Trainer. Nun heißt es härter trainieren und den Blick aufs Nächste Turnier zu richten.

Jenushan Jeyapalan





Toribio Osterkamp

am 13./14.11.2015 **6.DAN** in
Bonn-Bad Godesberg



Im letzten Jahr gab es für unseren Dojo einige "Rekorde" zu verzeichnen. So waren wir nicht nur 50 Jahre alt geworden, sondern wir haben den Godesburg-Cup das 10. Mal ausgerichtet. Und schon purzelte ein neuer Rekord für uns. Am 13.11. und 14.11.2015 war Sensei Toribio Osterkamp, 6.DAN und DJKB-Instructor, wieder zu Gast bei uns in Godesberg. Wie in den letzten Jahren besuchten uns hierzu auch wieder Karateka aus nah und fern. Im Durchschnitt waren dies etwa 65 Teilnehmer. In diesem Jahr waren es hervorragende 94 Teilnehmer, die den Weg zu uns fanden. Eine Freude mit so vielen Sportlern gemeinsam zu trainieren. Und dies sowohl in der Ober- und Unterstufe. Auch Sensei Osterkamp hatte hieran sichtlich Spaß und übertrug diesen im Training auch auf die Teilnehmer. Natürlich wurden wir alle gut von ihm gefordert.

Ein Umstand, den man in vielen Gesichtern nach der Trainingseinheit deutlich sehen konnte. Aber dazu sind doch auch alle gekommen. Wer bei Sensei Osterkamp trainiert, weiß das!

Unser Lehrgang begann am Freitagabend um 19.00 Uhr mit einem gemeinsamen Training über alle Kyu- und DAN-Grade hinweg.

空
手
道



Wie üblich stand zu Anfang das Üben von Khion (Grundschule) an. Hier insbesondere Mai Geri, Yoko Geri, Kokutsu Dachi mit Shuto Uke. Der zweite Teil an diesem Abend war der Kata (Kampf gegen imaginäre Gegner) Taikyoku Shodan vorbehalten. Und wenn man jetzt sagt: "Nur", dann kennt man Sensei Osterkamp aber schlecht. Diese Kata wurde für die Oberstufe ein bisschen abgewandelt. Sensei Osterkamp nannte sie: "Spezial". Und das durften alle auch aufreichend lernen. Zum Schluß noch ein bisschen Kumite (Partnerübung) und der Drops war für diesen Tag gelutscht.

Am Samstag ging es um 11.00 Uhr weiter. Den kleinen Muskelkater vom Vortag spürte nach einigen Minuten keiner mehr. Sensei Osterkamp nahm noch einmal das Thema vom Vortag auf und und "spezialisierte" die Kata noch ein bisschen. Und spätestens ab hier musste jeder bei der Sache sein. Sonst konnte es passieren, dass der Abfolge von Techniken nicht mehr gefolgt werden konnte. Kumite machte wieder den Abschluß. Die zweite Einheit brachte die Teilnehmer so richtig zum schwitzen.

Hier gab Sensei Osterkamp noch einmal Gas und holte aus jedem noch den Rest heraus. Aber die jeweilige Gruppe konnte sich im Anschluss an jedes Training mit frischen Getränken und reichlich Nahrung aus der bereitgestellten Cafeteria versorgen, so dass die Anstrengungen schnell wieder vergessen waren und die Erholung eingesetzt hatte. Aus den Gesichtern der Teilnehmer konnte die Zufriedenheit förmlich abgelesen werden. Und viele kündigten schon für das nächste Jahr ihr Kommen an. Wir freuen uns auf jeden Fall auf den nächsten Lehrgang. Thorsten Deininger



空手道



Zum Abschluss eines anstrengenden Wettkampf- und Lehrgangsjahres machten wir uns noch einmal auf den Weg und besuchten am 28.11.2015 den Karate-Dojo Koblenz-Lahnstein. Dieser hatte zu einem 2. KATA-Lehrgang mit Sensei Toribio Osterkamp 6.DAN eingeladen - der nur zwei Wochen, nachdem er in Godesberg war - wieder in unserer Nähe trainierte. Uns erwartete ein kleiner, gemütlicher Lehrgang, an dem ca. 60 Karateka teilgenommen haben. Das sollte sich aber im Nachhinein als Vorteil für uns herausstellen. Denn Sensei Osterkamp hatte so auch mehr Zeit für jeden einzelnen und gab die eine oder andere Hilfestellung. Thema für die vier Trainingseinheiten an diesem Tag war die Kata "Kaku Dai" (bedeutet so viel wie "in den Himmel schauen"). Wie wir alle wissen, vereint Kanku Dai alle Heian Katas und ist somit nach Sensei Osterkamp: "Eine sehr wichtige Kata". Und da sie so wichtig ist, hat Sensei Osterkamp auch jede einzelne Sequenz angesprochen und herausgearbeitet, so dass jeder zum Schluß wusste, worauf es beim Üben dieser Kata ankommen sollte. Und dies erfolgte dann auch in den "unzähligen" Durchgängen der Kata. Konzentriert daran arbeiten, sich verbessern, dass wurde von Sensei Osterkamp eingefordert. Um das erlernte auch mit "Praxis" zu ergänzen, nahm er gezielt einige Teile der Kata heraus und zeigte das dazu gehörende Bunkei. Natürlich durften wir dies mit unseren Partnern auch gleich in die Tat umsetzen. Ein Programm an diesem Tag, dass nicht nur anstrengend war, sondern auch sehr interessant. Natürlich machte das Üben des Bunkkei eine Menge Spaß.

Thorsten Deininger



**Karate - Dojo Koblenz Lahnstein
am 28.11.2015 mit
Sensei Toribio Osterkamp 6.DAN**



9.Kyu



8.Kyu



7.Kyu



6.Kyu



5.Kyu

		9.Kyu	8.Kyu	7.Kyu	6.Kyu	5.Kyu
Achilles	Magnus	X				
Achilles	Lars	X				
Bathelt	Leonhard	X				
Bhatti	Elias	X				
Cigal	Deniz				X	
de Koning	Daniel	X				
Dieckhoff	Felix	X				
Eis	Theodor				X	
Felke	Anton	X				
Fichtenau	Alyssa	X				
Gemein	Rasmus	X				
Gemein	Henrik				X	
Gemein	Annika				X	
Hartung	Philip		X			
Hickman	Marc	X				
Kawka	Kilian	X				
Keuntje	Richard		X			
Khayrulloev	Ibrahim	X				
Klingelhöfer	Paula	X				
Knopp	Leonhard					X
Linke	Ruben		X			
Mairböck	Stella			X		
Mairböck	Clara			X		
Nötzel	Justus	X				
Offermann	Tim			X		
Osipova	Marina	X				
Schmid	Ben			X		
Spitta	Robert	X				
von Arnim	Julius	X				

Herzlichen Glückwunsch !

空手道



Lehrgang . Lehrgang . Lehrgang . Lehrgang . Lehrgang . Lehrgang



KARATELEHRGANG

mit
DJKB-Instructor
Sensei
Toribio Osterkamp 6. Dan
in Bonn-Bad Godesberg
22./23. April 2016

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

Trainingszeiten:

Freitag, den 22. April 2016

19.00 – 20.30 Uhr 9. Kyu – Dan

Samstag, den 23. April 2016

10.00 – 11.30 Uhr 9. Kyu – 4. Kyu

11.45 – 13.15 Uhr 3. Kyu – Dan

Trainingsort:

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

Kosten: 15.- EURO, Kinder bis 14 Jahre 10,- 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.



**50 Jahre
JKA - Karate**

**Bonn - Bad Godesberg
1965 - 2015**

空
手
道

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



Januar

Annika Gemein
Inga Meskhi
Marina Osipova
Melissa Kusch
Selin Bozdag
Niklas Ley
Victoria Rentmeister
Adrian Hehl
Gerhard Günter
David Stira
Jacob Lindenthal
Udo Leisten
Julius von Arnim
Karim Sahin
Ruben Linke
Marc Hickmann
Patrick Felke Dr.
Andreas Wiedall

Februar

Asle Bozdag
Hannah Gharsalli
Jalila El-Metalsi
Jasmin Köhler
Malika Khayrulloev
Samira BenHajAli
Björn Schneider
Ernst Garcia-Schatton
Evgeny Prisukhin
Justus Nötzel
Mohammed Al-Abad
Oguzhan Caliskan
Vincent Brandscheit
Loredana Quatrottchi

März

Ole Reinbach
Leonora Brandscheit
Pascale Buchberger
Stephanie Deininger
Tim Offermann
Veronika Moser
Theodor Eis
Anton Felke
Rayen El-Sayed
Hasan Caliskan
Volker Lang Dr.
John Neumann
Richard Hoff
Koray Hosgören
Schwarz Sophie

Herzlichen Glückwunsch !

Liebe Vereinsmitglieder !!

Auch in diesem Jahr müssen wieder die neuen Jahressichtmarken 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.



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

Lindenthal Jakob
De Koning Daniel
Chbib Aiman
Schepp Bruno
Saad Mrwa
Schwarz Sophie

Lindenthal Sebastian
Grüttgen Hannah
Klingelhöfer Paula
Quatrottchi Loredana
Bornemann Jakob

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:



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

