



Kara=Leer Te=Hand Do=Weg

Karate

Karate-Aerobic

beim 1. Bonn-Bad Godesberger Karate-Dojo



Info - Heft 1/2017

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,

jetzt ist es vollbracht und das vierte Quartal liegt hinter uns. Wie immer war es ein Quartal der Lehrgänge und Wettkämpfe. Insbesondere der JKA-Cup im November in Bochum sowie unser eigener Lehrgang mit Sensei Toribio Osterkamp waren noch einmal anstrengene Höhepunkte des Vereinsjahres 2016. Nicht zu vergessen - die Dojo-Prüfungen im Dezember, bei der wieder viele von euch ihre Fortschritte im Karate unter Beweis stellen konnten. Hierzu unseren herzlichen Glückwunsch.

Den Abschluß machte dann ein lustiges Nikolaustraining, in dem der Spaß im Vordergrund stand, bevor unsere Kinder endlich vom "Nikolaus" noch beschenkt wurden.

Wir hoffen, ihr seid gut über den Jahreswechsel 2016/2017 gekommen und wir freuen uns mit euch wieder gemeinsam unser Training zu bestreiten.

Der Vorstand





Name	Funktion	Telefon
Andre Krupper	1. Vorsitzender	0178-8140977
Hasan Caliskan	2. Vorsitzender	01522-9395977
Thorsten Deininger	Geschäftsführer	02226 - 168783
Ingrid Holzinger	Techn. Leiterin	0228 - 341342
Jenushan Jeyapalan	Kinder- und Jugend Wettkampfwartin	0176 - 21983367
Sajepan Pannerselvam	Jugend-u. Kinderwart	0177-3828096
Petra Gemein	Kommunikation/Recht	0179-5258934



手





Kids-Cup 01.10.2016 Landesmeisterschaften NRW



Am 1.10.2016 ist der 1.Bonn Bad-Godesberger Karateverein zum Kids Cup und zu den Landesmeisterschaften in Hagen gefahren. Zusammen mit Claudia Moritz und Jenushan Jeyaplan ging es am Morgen um 7:45 Uhr an der Gertrud-Bäumer Realschule für Deniz Cigal, Stephan Köhler, Alyssa Fichtenau, Jakov Prisukhin, Annas Kamhia und Victoria Rentmeister los. Um ca. 8.45 Uhr waren alle in Hagen eingetroffen und machten sich fertig. Nach dem Umziehen, wärmten sich die Kinder auf. Nach ca.1 Stunde begann der Kids Cup für die Gelbgurte Alyssa und Annas. Alyssa gewann bei den Mädchen sowohl das Kumite, als auch die Kata. Anas ging mit zwei 2.Plätzen aus dem Turnier. Im Anschluss ging es sofort mit den Landesmeisterschaften weiter. Dort vertraten die beiden Orangegurte, Jakov und Victoria, und die beiden Grüngurte, Deniz und Stephan, den Verein. Die Meisterschaft begann mit der Kata für Mädchen/Jungen im Alter von 7-11 Jahren, woran Jakov und Victoria teilnahmen. Leider blieb Jakov in dieser Prüfung ohne Gewinn, aber dafür hatte Victoria sich für die Finalrunde qualifiziert. In der Altersgruppe 12-14 Jahre für Mädchen/Jungen nahmen Deniz und Stephan teil. Leider waren die beiden in dieser Prüfung erfolglos. In der Prüfung vom Kumite nahmen wieder Jakov und Victoria in der Altersgruppe von 7-11 Jahren teil. In dieser Prüfung blieb Jakov leider erfolglos, doch Victoria erreichte den 3.Platz. In der Altersgruppe 12-14 Jahre qualifizierte Stephan sich bei den Jungen für die Finalrunde. So wie Jakov hatte auch Deniz in dieser Prüfung leider keinen Erfolg. In der Finalrunde des Kumites erreichte Stephan den 1.Platz und auch Victoria siegte in der Finalrunde der Kata. So errungen die sechs 7 Pokale. Die Starter und Trainer unseres Vereins waren sehr stolz, aber natürlich gab es auch welche die nicht so zufrieden mit sich selber waren. Alle waren trotzdem sehr erfolgreich und haben den Verein sehr gut vertreten.

Victoria Rentmeister

空
手
道



Am Samstag, den 01.10.2016, fanden in Hagen nicht nur der Kids' Cup und die Landesmeisterschaften der Schüler statt, sondern auch für unsere Junioren und Erwachsenen wurde die Landesmeisterschaft ausgerichtet. Da die Erwachsenen laut Ausschreibung erst ab 15.00 Uhr da sein sollten, konnten wir es diesmal etwas gemütlicher angehen lassen, ausschlafen und sind dann auch erst um 12.30 Uhr losgefahren. Die Fahrt verging ohne große Staus, so dass wir bereits um 14.00 Uhr in Hagen ankamen. Als wir die Halle betraten, kamen uns schon Kinder unseres Dojos Freude strahlend entgegen und berichteten über ihre bereits erreichten Erfolge. Wir konnten gerade noch den einen oder anderen Starter unseres Vereines unterstützen. Als die letzte Siegerehrung bei den Kindern vorbei war, startete die Landesmeisterschaft der Junioren und Senioren, an der aus Bad Godesberg Jenushan Jeyapalan bei den Junioren, Hussein Al Abad, Sajepan und Sujeepan Pannerselvam bei den Senioren teilnahmen. Bedingt dadurch, dass das Starterfeld nicht sehr groß war, ging alles relativ schnell. In Kata setzte sich Sajepan in 2 Runden durch und erreichte das Finale, ebenso wie sein Bruder Sujeepan. Im Finale belegte Sajepan dann vor seinem Bruder Platz 1, Sujeepan Platz 2. Hussein verlor in Runde 2 gegen Till Neuhoff aus Münster, den später 3.Plazierten . Jenushan konnte sich in den Vorrunden leider nicht durchsetzen. Im Kumite kamen Hussein, Sajepan und Sujeepan in Einzel nicht über die Vorrunde hinaus; im Team-Wettbewerb dagegen erreichten sie Platz 2. Den belegte am Ende auch Jenushan im Kumite der Junioren. Für die „Großen“ ein tolles Ergebnis, **herzlichen Glückwunsch.** Ingrid Holzinger





Am 8.10.2016 fand ein hochinteressanter Lehrgang in Troisdorf statt. Zu Gast waren Sensei Julian Chees (6. Dan) und Sensei Thomas Schulze (6. Dan). Fünf Sportler unseres Dojos machten sich auf den Weg, diesen Lehrgang zu besuchen und neue Aspekte unserer Sportart zu erfahren. Der Lehrgang wurde unterteilt in zwei Einheiten, die jeweils zwei Stunden dauerten. Zwischen den beiden Einheiten konnten die Sportler in einer einstündigen Pause ihre Kräfte mobilisieren. In der ersten Einheit wurde die Oberstufe von Sensei Schulze trainiert, hierbei lag ein besonderer Augenmerk auf der Hüfte, jedoch in einer lockeren Kumite-Form. Nach einer Stunde wechselten die beiden Trainer jeweils ihre Gruppen, sodass die Oberstufe nun in der zweiten Stunde von Sensei Chees trainiert worden ist. Die Oberstufe befasste sich hierbei mit der Kata Gojushiho Sho, eine schwierige, aber dennoch eine sehr interessante Kata. Nach der erwähnten Pause, begann nun die die zweite große Einheit, diese wurde für die Oberstufe von Sensei Chees begonnen. Da diese sich zuvor mit dem Ablauf der Kata Gojushiho Sho befasst hatte, lag nun der Fokus auf der Anwendung dieser Kata. Speziell diese Einheit war sehr aufregend, weil die Sportler diverse Anwendungsmöglichkeiten an verschiedenen Partnern üben konnten. Im zweiten Teil dieser Einheit ging es hauptsächlich um Kumite bei Sensei Schulze. Diese Einheit diente allen Sportlern dazu, auch die letzten Kräfte auszunutzen, mit Hilfe von mehreren schnellen Kumiteübungen und kräftezehrenden Technikübungen. Und somit endete ein sehr aufregender, anstrengender aber auch lehrreicher Trainingsausflug nach Troisdorf. Auf das Wiedersehen im nächsten Jahr freuen sich unsere Sportler jetzt schon.

Jerushan Jayapalan





DAN



Am Samstagmorgen machten Ingrid, Jasmin, Sujeevan, Hussein und ich uns auf den Weg nach Krefeld zum Lehrgang mit Sensei Ochi, an dessen Ende für Hussein die Prüfung zum 2. Dan und für mich zum 1. Dan stattfinden sollte. Vielen Dank für eure Begleitung; ohne euch hätte ich mich vermutlich vor Nervosität ganz verrückt gemacht! In Krefeld trafen wir auch noch auf Patrick und seine Tochter Frieda. Die erste Trainingseinheit der Oberstufe startete mit Grundschule, wobei die Techniken, die später für die Prüfung relevant waren, geübt wurden.



Gekrönt wurde diese durch Sensei Ochis typische Shuto-Uke Kombinationen, die so manch einen Teilnehmer an seine Grenzen brachten. Im Anschluss standen Kumite und Kata auf dem Programm. In der zweiten Einheit trainierten alle gemeinsam. Nach Grundschule war Kumite an der Reihe. Als es dann am Ende hieß „Freikampf“, standen Gelb- und Weißgurte doch etwas ratlos vor Braun- und Schwarzgurten, schlugen sich aber tapfer. Nach der Einheit hatten wir noch ca. 20 Minuten, bis die Prüfung begann. Mit dem Wissen, dass wir gut auf die Prüfung vorbereitet wurden und da sich meine Nervosität mittlerweile zum Glück weitestgehend gelegt hatte, starteten Hussein und ich zuversichtlich in unsere Prüfung. Wir waren insgesamt sieben Prüflinge zum 1. Dan und zwei zum 2. Dan. Zuerst erfolgte die Prüfung zum 1. Dan. Es ging los mit Kihon, worauf zwei Runden Jiyu-Ippon-Kumite folgten. Zum Schluss musste ich meine Prüfungskata Bassai Dai und die von Sensei Ochi ausgewählte Heian Nidan zeigen. Dann war meine Prüfung auch schon vorbei und Hussein war mit Kihon, Kumite und Kata an der Reihe. Nach einiger Wartezeit konnten wir schließlich unsere Urkunden zur bestandenen Prüfung freudestrahlend entgegennehmen. Vielen Dank an alle, die mit uns trainiert haben und uns für die Prüfung die Daumen gedrückt haben! Ein riesiges Dankeschön geht natürlich an unsere Trainer, die uns überhaupt erst so weit gebracht haben! Ganz besonders möchte ich mich bei Ingrid bedanken, die mich von meiner ersten Probestunde bis zur Dan-Prüfung begleitet hat!

空
手
道



Mitgliederversammlung am 28.10.2016



Am Freitag, den 20.10.2016, war es wieder soweit. Wir durften und mussten unsere satzungsgemäße Pflicht erfüllen. Es stand wieder die Durchführung der jährlichen Mitgliederversammlung an. In diesem Jahr - wie es in einem zweijährigen Tournus vorgegeben ist - musste zusätzlich ein neuer Vorstand gewählt werden. Schon zu Beginn der Mitgliederversammlung informierte der amtierende 1.Vorsitzende Hubert Florent darüber, dass er nicht mehr zur Wiederwahl antreten werde. Gleiches galt für Claudia Moritz. Sie begleitete bis dato die Funktion der Jugend- und Wettkampfwartin im Verein. Im Anschluß wurden die Berichte der jeweiligen Vorstandsmitglieder den anwesenden 25 Mitgliedern vorgetragen und zur Diskussion gestellt. In der Gesamtschau über die Arbeit des Vorstandes kann gesagt werden, dass die geleistete Arbeit durch die Bank gewürdigt und ein Dank ausgesprochen wurde. Dies hatte natürlich auch zur Folge, dass der gesamte Vorstand von der Mitgliederversammlung für das Jahr 2015 entlastet wurde. Das gleiche Ergebnis gab es von dem am 25.10.2016 stattfindenden Kinder- und Jugendtag zu berichten. Auch dieser hat dem Kinder- und Jugendwart Sajepan Pannerselvam für seine Arbeit gedankt und ihn wiederum für die Wahrnehmung der Aufgaben in der nächsten Vorstandsperiode vorgeschlagen. Dieser Vorschlag wurde so in die Mitgliederversammlung eingebracht. Nun stand ja noch die Wahl des neuen Vorstandes an. Es konnten wieder alle sieben, in unserer Satzung genannten, Funktionen mit zum Teil neuen Inhabern gewählt werden. Die Wahl brachte schließlich folgendes Ergebnis:

1.Vorsitzender	Krupper Andre
2. Vorsitzender	Caliskan Hasan
Geschäftsführung	Deiningner Thorsten
Technische Leitung	Holzinger Ingrid
Jugend- und Wettkampfwart	Jeyapalan Jenushan
Kinder-und Jugendwart	Pannerselvam Sajepan
Kommunikation und Recht	Gemein Petra

Wir wünschen dem neuen Vorstand ein genauso glückliches Händchen, wie es dem scheidenden vergönnt war.

Thorsten Deiningner

Karate-Lehrgang in Niederkrüchten am 29.10.2016



Niederkrüchten ist ja nur ca. 100 Km von Bonn entfernt. Also im Rahmen des Machbaren. Sensei Julian Chees war zu einem Halloween-Lehrgang am 29.10.2016 zu Gast. Chees ist 6.DAN und Leiter des DJKB - Bundesstützpunkt Süd.

Bekanntlich ist ja seine Stärke die KATA und dies war dann auch der Schwerpunkt an diesen beiden Tagen in Niederkrüchten. Die KATA Gojushiho Dai wurde ausgiebig geübt, um den Ablauf zu festigen bzw. für einige auch erst einmal zu erlernen. Und natürlich wurden auch einige Teile hieraus genommen, um sie mit dem dazu gehörenden Bunkai zu erläutern und zu üben. Chees ist auf jeden Fall ein Training wert. Gerne wieder.

Karate-Lehrgang in Koblenz am 05.11.2016

Und noch ein Lehrgang. Diesmal am 05.11.2016 in Koblenz. Eingeladen hatte der Karate-Dojo in Lahnstein. Zum dritten Mal wurde ein KATA-Lehrgang mit Toribo Osterkamp durchgeführt. Lediglich Ingrid und Thorsten fanden diesen Lehrgang so interessant, um sich auf die Strecke nach Koblenz zu machen. Aber wie immer ist dies ja auch einem Jeden selbst überlassen. Jedoch, ist ein Toribio Osterkamp in der Nähe, so ist es schon angebracht auch mal einen Samstag dort zu verbringen. Ingrid und ich haben auf jeden Fall auch diesmal etwas Neues in Bezug auf KATA und deren Anwendung dazu gelernt und wieder die gewohnt tollen Einheiten bei Sensei Osterkamp genießen können. Also bis zum nächsten Jahr.

Thorsten Deininger





JKA - Cup 2016

Bottrop 12.11.2016

Am Samstag, den 12. November 2016, war es wieder soweit die Teilnahme am JKA Cup in Bottrop stand wieder in unserem Terminkalender. Wie in den vergangenen Jahren auch machten sich Sportler und Betreuer unseres Vereins in der frühen Morgenstunde auf den Weg nach Bottrop, denn schon um 9.00 Uhr ging es los. In diesem Jahr Stephanie Deininger, Jenushan Jeyapalan, Sajepan und Sujeepan Pannerselvam, Hussein Al-Abad als Aktive, Thorsten Deininger und ich als Fahrer und Betreuer. Die Anfahrt war entspannt, kein Stau, super Sonnenaufgang und gute Musik im Radio (mein persönlicher Geschmack) und wir erreichten das Ziel pünktlich. Dann begann der übliche Blick auf den ausgehängten Ablaufplan, die Starterlisten, ob alle Meldungen richtig übernommen waren, für die Teilnehmer war umziehen und warm machen angesagt. Als erste starteten Hussein, Sajepan und Sujeepan als Kumite Team. Die erste Begegnung konnten sie gegen die Teilnehmer von Tonbo Berlin für sich entscheiden, Sajepan beendete seine Begegnung unentschieden, Sajepan gewann mit einer 1:2 Wertung, Hussein entschied seinen ersten Kampf mit einer Ippon Wertung für sich. In der zweiten Begegnung gegen das Team aus Wattenscheid konnte nur Hussein eine Wertung, 1 Wazari, erreichen, in dieser Begegnung mussten sich die Jungs geschlagen geben. In den Kumite Einzel Wettbewerben starteten alle kamen aber leider nicht über die erste Runde hinaus; schade. Jenushan und Stephanie starteten dieses Jahr erstmals in der nächsten Altersgruppe, hatten es da direkt mit starken, erfahreneren Sportlern zu tun. Beide sammelten aber wertvolle Erfahrungen die sie in ihrem künftigen Training umsetzen werden. Bei den Herren Senioren war das Starterfeld wie in den Vorjahren zahlreich besetzt, mit vielen Kaderathleten, an denen auch in diesem Jahr kein Vorbeikommen war. Die Kata Wettbewerbe begannen gegen 13.30 Uhr. Jenushan verlor gleich in der ersten Rund gegen Luca Weingötz aus Baden Baden, seine Heian Godan überzeugte die Wertungsrichter nicht, mit einer 0:4 Wertung entschied der Hauptkampfrichter für Luca. Nicht viel anders erging es Hussein gegen Cassian Gottlieb aus Remagen mit einer 1:3 Wertung für Heian Godan ging der Sieg an Cassian, und Sajepan gegen Stefan Gude aus Wattenscheid, ebenfalls 1:3 Wertung für Heian Jordan – Sieg für Stefan. Sujeepan gelang nach einem Unentschieden in der ersten Begegnung gegen Vito di Bello aus Karlsruhe zuerst mit der 3.Kata dann eine 3:1 Bewertung für die Heian Nidan der Sprung in die 2. Runde. Hier traf er auf Andreas Langer von Tonbo Berlin, der sich nach einem Unentschieden für die 1.Kata mit einer 0:4 Wertung für die 4. Kata klar durchsetzen konnte. Lagen also unsere „Platzierungshoffnungen“ noch auf dem Start von Hussein, Sajepan und Sujeepan in der Disziplin Kata-Team. Die Vorrunde brachten die Herren erfolgreich hinter sich und das bedeutete für uns.unser Aufenthalt in Bottrop dauerte noch weiter an, das Finale war erreicht. Dann kam die Pause: Das Wetter war noch ganz angenehm, es war trocken und noch sonnig und wir verließen die Halle und machten uns auf eine Runde um den Block, Frischluft einatmen. Unser Weg führte uns Richtung Rathaus wo zu unserer Überraschung bereits der Weihnachtsmarkt aufgebaut war. Dort trafen wir dann auf jemanden, der glatt zu uns passte; Um 18.00 Uhr begann das Finale, spannende Begegnungen in Kumite und Kata in den unterschiedlichen Gruppen wurden gezeigt, zwischendurch immer wieder unterbrochen von Siegerehrungen. Das Team machte sich ausreichend warm, und ging dann gut konzentriert an den Start. Mit einer Differenz von nur 0,2 Punkten erreichten Sie hinter dem Team Baden Baden (41,2) und Calw (40,7) Platz 3. Ein sehr schöner Erfolg – herzlichen Glückwunsch.

Ingrid Holzinger



空手道



Karate-Lehrgang in Niederkrüchten am 19.11.2016 mit Shihan Ochi



空
手
道

Da war doch was? Niederkrüchten war doch schon drei Wochen zuvor der Ort an dem ein Lehrganges angeboten wurde. Richtig, mit Sensei Julian Chees. An diesem Wochenende jedoch war unser Chefinstructor und Träger des 9.DAN Shihan Hideo Ochi zu Gast in Niederkrüchten. Und so hieß es für Stephanie und mich sich erneut am Samstag auf die Strümpfe zu machen und die 100 Km in den "Norden" zu fahren, um mit ihm zusammen zu trainieren. Diesmal in der Doppelsporthalle, konnte der Karate-Dojo Niederkrüchten etwa 100 Sportler zu diesem Event begrüßen. Etwa zur Hälfte in der Unter- und Oberstufe. Wer Shihan Ochi schon mal erlebt hat, der weiß, dass ein Training bei ihm auch mal sehr anstrengend werden kann. Und so war es auch in der ersten Einheit an diesem Tag. Zum warm werden mal ein paar KATA und dann ausgiebig Kihon auf Ochi-Art. Hier war Kondition angesagt. Zum Abschluss war Kumite gefragt. GoHon Kumite und Khion Ippon Kumite. Die Pause wurde genutzt, um frische Luft zu tanken und sich an den Köstlichkeiten satt zu essen, die es in der Cafeteria gab. Einen kleinen Aufreger gab es dann auch noch. Alle glaubten, dass die zweite Einheit der Unterstufe wieder 1 1/2 Stunden dauern würde (so stand es auch auf der Ausschreibung) und haben ihre Pause danach auch ausgerichtet. Aber denen machte Shihan Ochi einen kleinen Strich durch die Rechnung. Er machte - wie bei ihm so üblich - die zweite Einheit nur 1 Stunde und so kam ein bisschen Stress auf, als wir das begriffen hatten. Also hieß es schnell umziehen, um rechtzeitig anwesend zu sein. Und ich hatte gerade einen schönen Mittagschlaf.

Thorsten Deininger

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



Januar

Gerhard Günther
Selma Goudi
Victoria Rentmeister
Leiyong Dong
Selin Bozdag
Dr. Patrick Felke
Marina Osipova
Adrian Hehl
Marc Hickmann
David Stira
Annika Gemein
Manal Ahdoudi
Ruben Linke
Dennis Rathmann
Inga Meskhi

Februar

Jalila El_Metalsi
Evgeny Prisukhin
Justus Nötzel
Lotte Nötzel
Ernst Garcia-Schatton
Mohammed Al-Abad
Violetta Rapp
Peiyu Chen
Jasmin Köhler

März

Hasan Caliskan
Achraf Aouar
Mohammed Ahdoudi
Nassira Ahyoud
Pascale Buchberger
Daniil Fedorov
Richard Hoff
Koray Hosgören
Mio Goeddertz
Stephanie Deininger
Theodor Eis
Perry Awah
Evan Ibrahim
Ina Kaufmann
Anton Felke
Sophie Schwarz
Veronika Moser
Dr. Volker Lang

Herzlichen Glückwunsch!

空
手
道

Wir begrüßen recht herzlich unsere neuen Mitglieder, die seit Oktober 2016 mit uns trainieren:

Wegner Charlotte
Dornberger Dominique
Zimmermann Heike
Wise Felix
Ouso Joulyana
Imwolde Lars
Goeddertz Mio

Cortez Roxo Goncalo
Kaufmann Ina
Gemein Bernd
Peters Luise
Nieländer-Yarwood Uwe
Maisondieu Francois
Zimmermann Tobias

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



Karate-Lehrgang in Godesberg am 25./26.11.2016 mit Toribio Osterkamp



Immer nach dem Grundsatz: "Das man Gutes beibehalten soll", haben wir auch in diesem Jahr vom 25./26. November 2016 den bekannten DJKB-Instructor Toribio Osterkamp 6.DAN nach Bonn-Bad Godesberg eingeladen. Und auch diesmal war es

ihm, nach seiner Aussage: "Ein wahres Vergnügen in Bonn zu sein". Das freut uns natürlich ganz besonders, denn auch wir haben schon lange auf diesen Termin gefreut. Insgesamt kamen an diesen beiden Tagen 67 Teilnehmer. Am Freitagabend um 19.00 Uhr begann Sensei Osterkamp mit einem gemeinsamen Training in unserem Dojo. Vom 9.Kyu bis zum DAN-Träger waren alle da und er hatte sich mal wieder etwas einfallen lassen. Denn in Bonn "mache ich am Freitag immer etwas Anstrengendes" so Sensei Osterkamp. Und genau so war es auch. Die Übungen brachten uns ganz schön ins Schwitzen und die



Oberschenkel zum Brennen. Also dann erst einmal eine Nacht darüber schlafen und am nächsten Morgen mit neuer Kraft zur nächsten Übungsstunde. Jetzt getrennt nach Ober- und Unterstufe, wurde die Muskulatur noch einmal mit Übungen des Vortages aufgewärmt, bevor Sensei Osterkamp zum Kihon und KATA überging. Im Vergleich zum Vortag war dies nicht weniger anstrengend. Eine kleine Mittagspause brachte ein bisschen Entspannung für den Körper und die Gelegenheit, sich an der Cafeteria mit Speisen und Getränken zu stärken. Für die Oberstufe gehörte der Nachmittag allein der KATA JITTE, die sehr ausführlich zerpfückt und geübt wurde. Zum Abschluss der beiden tollen Tage gingen wir gemeinsam zum Abendessen, welches allen noch einmal die Möglichkeit gab, den Lehrgang revue passieren zu lassen.

空
手
道



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:

