Kara=Leer Te=Hand Do=Weg

Karate

Karate-Aerobic

beim 1.Bonn-Bad Godesberger Karate-Dojo

空手道

Info - Heft 4/2018

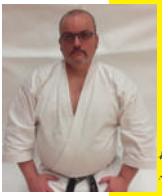
1. Bonn – Bad Godesberger Karate-Dojo 1965 e.V.
c/o Petra Gemein
Ubierstr. 159
53173 Bonn

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

Liebe Vereinsmitglieder,

die Sommerpause ist gerade zu Ende und schon sind wir wieder sehr aktiv im Training und bei den verschiedenen Veranstaltungen dabei. Unseren diesjährigen Godesburg Cup haben wir erfolgreich durchgeführt und die ersten Lehrgänge besucht. Neben dem JKA - Cup, welcher im November stattfinden wird, haben auch wir in Bonn - in diesem Jahr zum ersten Mal - die Freude gehabt, die NRW Landesmeisterschaften des DJKB durchzuführen. Dies war eine sehr herausfordernde Aufgabe, zu deren Bewältigung alle Mitglieder im Verein zur Untersützung herangezogen wurden. An dieser Stelle möchte sich der Vorstand nicht nur bei den beiden hauptsächlich damit beschäftigten Organisatoren Ingrid Holzinger und Thorsten Deininger bedanken, sonderen auch bei allen, die sich mit ihrer Arbeit und dem Dazutun am Gelingen dieser Veranstaltung tatkräftig beteiligt haben. Dies war ein Tag, der unseren Dojo über die Stadtgrenzen hienaus ins Gespräch gebracht hat, und worauf wir auch sehr stolz sein dürfen. In der nächsten Ausgabe des Info-Heftes werden wir noch weiter hierauf eingehen und einen ausführlichen Bericht und die dazugehörenden Bilder nachliefern.
Für die restlichen Monate in diesem Jahr wünschen wir euch weiterhin Gesundheit, viel Spaß und Motivation bei uns im Training.

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

DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN DES DJKB IN BOCHUM AM 09.06.2018

Am Samstag 09. Juni 2018 wurde die Deutsche Meisterschaft im Karate zum wiederholten Mal in der Ruhrkongresshalle in Bochum ausgetragen.

Aus unserem Dojo machten sich Annika, Deniz und Victoria in Begleitung von Ingrid und Hussein schon um 7.00 Uhr auf den Weg; Victoria und Annika wurden noch durch mitfahrende Eltern begleitet. Auch die Sportler unserer Trainingsgemeinschaft aus Remagen Serafina, Andrea und F., in Begleitung von Eltern und Günther waren um 7.00 Uhr bereits bei uns am Parkplatz um mit uns gemeinsam nach Bochum zu fahren.

Die Fahrt verlief ohne Stau, ganz entspannt und so erreichten wir unser Ziel gegen 8.20 Uhr. Rund um die Halle und umliegende Parkplätze sah man bereits viele Karateka (leicht zu erkennen an den weißen Gi's) die sich auf den Weg zum Sportlereingang, bzw. die Eltern, mitgekommenen Freunde und Bekannte zum Haupteingang machten.Für die Teilnehmer hieß es wie immer: erstmal umziehen, die Halle begutachten, für die Betreuer Starterlisten überprüfen. Und ja……wie schon so oft musste ich auch hier wieder Mal etwas richtig stellen: Deniz in der richtigen Gruppe „weiblich" gemeldet wurde in der Starterliste bei „männlich" geführt. Nächstes Mal werde ich hinter ihren Namen ein Ausrufezeichen setzen und nochmal darauf hinweisen dass Deniz sehr wohl auch ein weiblicher Vorname ist; mal sehen ob es dann klappt.er das nur am Rande, der Fehler wurde dann umgehend korrigiert.

Pünktlich um 9.00 Uhr ging es los: die Schüler ab 9 Jahren und 6.Kyu begannen ihr Können auf 6 Kampfflächen zu zeigen. Nach und nach wurden die Gruppen „abgearbeitet" dann stand für uns der Start von Victoria an: in der 1.Runde zeigte sie eine starke Heian Sandan, in der 2. Runde auch eine sehr gute Heian Shodan. Beide Runden entschied sie klar für sich.

Am Samstag 09. Juni 2018 wurde die Deutsche Meisterschaft im Karate zum wiederholten Mal in der Ruhrkongresshalle in Bochum ausgetragen.

Aus unserem Dojo machten sich Annika, Deniz und Victoria in Begleitung von Ingrid und Hussein schon um 7.00 Uhr auf den Weg; Victoria und Annika wurden noch durch mitfahrende Eltern begleitet. Auch die Sportler unserer Trainingsgemeinschaft aus Remagen Serafina, Andrea und F., in Begleitung von Eltern und Günther waren um 7.00 Uhr bereits bei uns am Parkplatz um mit uns gemeinsam nach Bochum zu fahren.

Die Fahrt verlief ohne Stau, ganz entspannt und so erreichten wir unser Ziel gegen 8.20 Uhr. Rund um die Halle und umliegende Parkplätze sah man bereits viele Karateka (leicht zu erkennen an den weißen Gi's) die sich auf den Weg zum Sportlereingang, bzw. die Eltern, mitgekommenen Freunde und Bekannte zum Haupteingang machten.Für die Teilnehmer hieß es wie immer: erstmal umziehen, die Halle begutachten, für die Betreuer Starterlisten überprüfen. Und ja……wie schon so oft musste ich auch hier wieder Mal etwas richtig stellen: Deniz in der richtigen Gruppe „weiblich" gemeldet wurde in der Starterliste bei „männlich" geführt. Nächstes Mal werde ich hinter ihren Namen ein Ausrufezeichen setzen und nochmal darauf hinweisen dass Deniz sehr wohl auch ein weiblicher Vorname ist; mal sehen ob es dann klappt.er das nur am Rande, der Fehler wurde dann umgehend korrigiert.

Pünktlich um 9.00 Uhr ging es los: die Schüler ab 9 Jahren und 6.Kyu begannen ihr Können auf 6 Kampfflächen zu zeigen.

空手道

Nach und nach wurden die Gruppen „abgearbeitet“ dann stand für uns der Start von Victoria an: in der 1.Runde zeigte sie eine starke Heian Sandan, in der 2. Runde auch eine sehr gute Heian Shodan. Beide Runden entschied sie klar für sich. Sie hat sich unsere Worte eingeprägt: mach jede Technik stark und konsequent fertig, wenn du auf die Kampffläche gehst: zeig von Anfang an das es nur einen Sieger (nämlich dich) geben kann. Leider war sie im anstehenden Finale nicht mehr ganz so selbstbewusst oder sich Ihrer Sache auch zu sicher: die Heian Nidan war etwas schwächer. Es reicht aber immerhin für Platz 3. Super Leistung bei der ersten Teilnahme an einer Deutschen Meisterschaft. Herzlichen Glückwunsch. Auch im Kumite zeigte Victoria gute Leistung, musste sich jedoch in der 2.Runde nach einem Unentschieden und anschließendem Entscheid aus dem Wettkamp verabschieden. In der Altersgruppe bis 14 startete auch Serafina für Remagen, der Knaller: am Ende hieß die Deutsche Meisterin in der Gruppe 12-13 Jahre ab 5. Kyu-1.Kyu Serafina !! im Finale verwies sie Braungurte, die ihre Katas nur abliefen, auf die Plätze. Toll, herzlichen Glückwunsch. Inzwischen kamen auch die anderen Sportler aus unserem Dojo. Jenushan, Sajepan und Sujeepan kamen später mit Thorsten und André, die am gleichzeitig stattfindenden Instructor Lehrgang teilnahmen. Weiter ging es mit Kumite ab 14 Jahren, für uns starteten Deniz und Annika erstmals mit Jiyu Ippon Kumite (Halbfreier Kampf). Beide mussten sich ihren Gegnerinnen bereits in der ersten Runde geschlagen geben. Kein Grund für Enttäuschung, das müssen wir öfter üben, die gemachten Videos besprechen. In Kata kam Annika leider nicht in Runde 2, Deniz entschied Runde 1 mit Heian Sandan klar für sich, in Runde 2 war die Heian Nidan technisch gut aber leider zu schnell, das hieß leider 3:1 für die Gegnerin. Schade, die Mädels müssen noch ein bisschen ruhiger werden. Ab 14.00 Uhr wurde es dann Ernst für die Junioren und Senioren, zuerst im Kumite, dann in den Kata Wettbewerben.

Jenushan (Junior), Sajepan und Sujeepan (Senioren) starteten in diesem Jahr nur in den Kata Wettbewerben. Die Gruppen waren stark besetzt, viele Starter. Leider konnten sie mit Ihren Kata’s die Wettkampfrichter nicht überzeugen und schieden alle bereits nach der 1. Runde aus. Im direkt anstehenden Kampf in Kata Team mussten sie sich auch leider direkt aus dem Wettkampf verabschieden. Schade, sie konnten Ihre Trainingsleistung nicht abrufen. Das war leider auch dem Umstand geschuldet, dass alle drei vom Einzel Wettbewerb direkt in den Team Wettbewerb mussten, ohne sich als Team vorher vorbereiten zu können. Drei bis vier Durchgänge vorher wären besser gewesen, aber dafür fehlte die Zeit. Ab 17.30 Uhr begann dann das Finale . Wir schauten uns die Final Kämpfe an bis irgendwann die Durchsage kam: Ein Betreuer aus Bonn-Bad Godesberg bitte zur Turnierleitung ! Was sollte das bedeuten ? Ich wurde gefragt ob einer unserer Senioren evtl. im Kumite Team die Mannschaft von Wattenscheid 3 verstärken wollte/könnte. Das war klar ein Fall für Hussein, der in diesem Jahr verletzungsbedingt eigentlich nicht am Start war. Aber er erklärte sich bereit zu starten. Also Fuß mit Tape nochmal stabilisieren und warm machen. Leider kam das Team gegen den späteren Deutschen Meister: das Team aus Calw nicht in die Endrunde. Gegen 20.30 Uhr ging dann ein langer, ereignisreicher „Karate“ Tag zu Ende.

Ingrid Holzinger

Karate Dojo Ochi Bonn 16.06.2018

空手道

Einen Karate-Lehrgang zu besuchen macht immer Spaß. Vor allem, wenn dieser auch noch in der Nähe unseres Dojo`s statt findet. So war es auch am Samstag den 16.06.2018. Eingeladen hatte der Karate- Dojo Ochi Bonn. Grund war das 10. Dojo-Jubiläum, welches gefeiert wurde. Natürlich wollten wir durch unsere Teilnahme ebenfalls zu diesem tollen Tag gratulieren. Mit 10 Sportlern aus unserem Dojo haben wir es geschafft, diesen Termin wahrzunehmen. Pünktlich zur ersten Einheit waren alle vor Ort und machten sich auch gleich für das bevorstehende Training bereit. Der Karate Dojo Ochi Bonn hatte sich für sein Jubiläum zwei Trainer eingeladen, die auch uns gut bekannt sind. Sensei Andreas Klein und Sensei Marcus Haack - beide 4.DAN. Trainiert wurde in der Halle praktisch gemeinsam. Es war nämlich vorgesehen, dass beide Gruppen - Ober- und Unterstufe - zwar in ihren eigenen Gruppen trainierten, dies aber ohne eine Unterteilung (herabfahrende Hallenwand) der Halle. Nun waren ca. 65 Karateka nach Bonn-Geislar gekommen, von denen ca. 50 Sportler der Oberstufe zugeordnet wurden. Es wurde also doch schon ein wenig eng. Aber das bringt einen erfahrenen Trainer nicht aus der Ruhe. Es wurde einfach - statt der üblichen drei Reihen - eine weitere Reihe geöffnet und schon lief es wieder. In der ersten Einheit versuchte Sensei Klein der Oberstufe die KATA Chinte näher zu bringen. Wer Sensei Klein kennt weiß, dass er dies aber unter einem ganz anderen Gesichtspunkt lehrt. Die Kata mit Schwerpunkt auf die Ausführung als Bunkai, war Inhalt der Stunde. Sensei Klein versuchte die Anwesenden dafür zu sensibilisieren, dass das trainieren einer Kata in der Grundschule und in der Bunkaiform zwei völlig verschiedene Herangehensweisen darstellten.

So besteht die größte Herausforderung nicht nur darin, sich von der wettkampforientierten Ausführung der Techniken zu verabschieden, sondern sich auch darüber Gedanken zu machen, welchen Sinn/Hintergrund die Techniken im Zusammenhang mit dem Kampf und der damit verbundenen haben. Weil ihm dies so wichtig war, hat sich Sensei Klein auch nicht davon abhalten lassen, die Einheit um fast dreißig Minuten zu verlängern. Eine kleine Pause, mit der Möglichkeit sich vor Ort an der großzügig bestückten Cafeteria zu versorgen wurde aber dennoch reichlich genutzt. Und da das Wetter auch noch mitgespielt hat, konnte diese Pause dann auch noch an der frischen Luft verbracht werden. Die zweite Einheit der Oberstufe wurde von Sensei Haack geleitet. Er beschäftigte sich in der Hauptsache mit Kumite. Ihm war es wichtig deutlich zu machen, dass das Einnehmen des Abstandes (die Ausweichbewegung der Füße und der Winkel des Standes) zum Gegner nach dem Block und die Beibehaltung des Schwerpunktes als Vorbereitung des Gegenangriffes von großer Bedeutung sind. Dies lies er dann auch reichlich mit den verschiedenen Grundschultechniken Kizami Zuki, Oi Zuki und Mai Geri üben. Ein schöner Trainingstag ging zu Ende und wir können sicherlich festhalten, dass dies für uns nicht der letzte beim Karat-Dojo Ochi Bonn gewesen ist. Gerne werden wir im nächsten Jahr wieder kommen.

Thorsten Deininger

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

September	Oktober	Dezember
Rau Kirill	Schwalb Uwe	Yusuf Amina
Misic Pavle	Mokrushin Georgyi	Geist Niklas
Gemein Henrik	Zentai Gabor	Mrwa Saad
Deininger Thorsten	Awah Peter	Obinu Nicole
Moritz Claudia	Gräf Marc	Kutsche Luca
Awah Daniella	Melinda Milena	Gemein Bernd
Krause Luisa	Morel Angel	
Brendel Katharina	Yasmine Melik	
	Zander Benjamin	
	Yahia Lea	
	Ballidis Konstantinos	

Herzlichen Glückwunsch !

空手道

Wir begrüßen recht herzlich unsere neuen Mitglieder, die seit Juli 2018 mit uns trainieren:

Draht Sarah	Anna Haardt	Greta Haardt
Amina Yusuf	Röder Amasia	Alexander Do
Suardi Chiara		

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

Prüfungen im Dojo am 29.06.2018

Es hat nun zwar ein bisschen gedauert seit den letzen Prüfungen bei uns im Dojo, aber am 29.06.2018 war es endlich wieder soweit. Für 28 Prüflinge wurde dieser Tag ein ganz besonderer. Zum Teil schon sehr lange haben sie sich auf diese Herausforderung vorbereitet. Und das auch mit gutem Grund. Unsere Technische Leiterin Ingrid Holzinger stellt immer - wie sie auch selbst immer wieder betont hat - hohe Anforderungen an die zu prüfenden Karateka. Aber dies ist ja nicht zum Nachteil unserer Schüler, wie wir immer wieder auf anderen Veranstaltungen sehen konnten. Die Prüfungen haben wie immer unsere Kleinen begonnen, die sich sehr angestrengt haben und alles richtig machen wollten. Natürlich bekamen sie auch die notwendige Hilfestellung der erfahrenen Prüferin, so dass am Ende alle bestanden hatten. Weiter ging der lange Prüfungstag mit den mittleren Kindern. Auch hier konnte man sehen, wie sich die Sportler in der Zeit, in der sie bei uns sind, entwickelt haben. Vielleicht haben die gezeigten Leistungen einiger auch eine Idee geboren. Ich sage nur KATA-Mannschaft. Mal schauen. So und den Abschluss bildeten dann wie immer die Erwachsenen. In diesem Bereich wurden die Anforderungen dann doch noch einmal deutlich nach oben geschraubt. Eine sehr anstrengende und umfangreiche Prüfung musste gemeistert werden. Konditionell hatten einige dann doch daran zu knabbern. Aber schließlich konnten auch sie alle, die an sie gestellten Anforderungen meistern und ihre Prüfung bestehen. Wir sagen allen Geprüften herzlichen Glückwunsch. Und natürlich ist nach der Prüfung auch schon wieder vor der Prüfung !!

Thorsten Deininger

		9.Kyu	8.Kyu	7.Kyu	6.Kyu	5.Kyu	4.Kyu	3.Kyu
Alcantar	Matias	X						
Awah	Perry		X					
Cigal	Deniz						X	
Diallo	Miriam	X						
Dornberger	Dominique			X				
Friese	Jara	X						
Gemein	Bernd			X				
Gemein	Annika						X	
Gemein	Petra							x
Grünes	Tim	X						
Hofmann	Theo	X						
Ibrahim	Lavinia	X						
Imwolde	Lars		X					
Knutas	Christian		X					
Luque Rivas	Carlos	X						
Mairböck	Stella					X		
Mairböck	Clara					X		
Moser	Veronika				X			
Obinu	Nicole		X					
Prisukhin	Evgeney					X		
Renaud	Gail		X					
Rentmeister	Victoria					X		
Schreiber	Lea	X						
Seyedahmadi	Khian		X					
Träber-Burdin	Susan		X					
Yasmine	Souhail	X						
Yasmine	Malek	X						
Zimmermann	Heike			X				

空手道

GRILLEN AM 06·07·2018

Noch ein bis zwei Jahre und man kann es getrost schon Tradition nennen. Am 06.07.2018 haben wir wieder unser gemeinsames Grillen vor der Sporthalle der Gertrud-Bäumer-Realschule in Godesberg durchgeführt. Und wie immer, hat dies mit unserer Teilnahme als Helfer beim diesjährigen Bonn-Marathon zu tun. Als kleine Belohnung für die erbrachte Arbeit, hat der Veranstalter des Bonn-Marathon allen die vor Ort waren, eine Aufmerksamkeit zur Verfügung gestellt, von der wir dann schließlich unser Grillen ausrichten konnten. In diesem Jahr war das Angebot ein bisschen eingeschränkter als dies in der Vergangenheit praktiziert wurde. Wir haben uns darauf verständigt, dass es nur Hamburger geben sollte und diese auf den Grill gelegt werden. Sonderwünsche - diesmal nicht. Außerdem haben wir natürlich für reichlich Getränke gesorgt, und ein paar Salate und Soßen fanden dann auch noch den Weg an unsere Tafel. Sehr erfreulich war, dass fast alle gekommen waren, so dass wir mit ca. 25 Leuten einen schönen gemeinsam Abend verbringen durften. Sollten wir im nächsten Jahr wieder als Helfer beim Bonn-Marathon teilnehmen, sollte einer Wiederholung nichts im Wege stehen.

Am gleichen Tag haben wir auch die Gelegenheit genutzt, um auch den Kindern im Verein eine kleine Freude zu machen. In zwei Wellen (die Kinder ab 17.00 Uhr und ab 18.30 Uhr) haben wir die bereits bekannte und immer wieder gern ausgewählte Eisdiele im Pennefeld mit einem Gewaltmarsch von ca. 15 Minuten erreicht und die bereits anwesenden Gäste mit unserer Gruppengröße ganz schön beeindruckt. Nachdem sich jeder auf dem Weg zur Eisdiele seine Gedanken über die bevorzugte Eissorte gemacht hatte, ging es auch schon los. Vanille- mit Erdbeereis, Schoko mit Pistazie und sogar Kaugummieis standen auf der Wunschliste. Egal welche Kombination gewählt wurde, alle Wünsche wurden erfüllt. Nachdem der Letzte auch sein Eis verdrückt hatte, ging es auch schon wieder zurück zur Halle, wo abschließend auch noch ein bisschen Zeit zum Spielen war. Auch dies werden wir im nächsten Jahr sicherlich wieder machen.

Thorsten Deininger

Bonner Karateka auf großer Reise in Australien

Zu allererst liebe Grüße aus Brisbane in Australien.
Ich wollte hier für das halbe Jahr einen möglichst passenden Karate Verein finden, was sich als relativ schwierig herausgestellt hat. Am Ende bin ich zwar fündig geworden, jedoch lehrt der Verein kein Shotokan, sondern traditionelles Okinawan Karate. Dieser Stil ähnelt dem Shotokan. Die Unterschiede bestehen zum Beispiel darin, dass Techniken oft andere Namen haben, jedoch nahezu gleich ausgeführt werden.
Außerdem liegt hier der Schwerpunkt mehr auf Bunkai und es gibt auch einzelne Selbstverteidigungsübungen, in welchen man sich aus Griffen befreien muss. Mein Verein hier heißt “Kodomon Martial Arts“ und befindet sich im Stadtteil Alexandra Hills. Ich versuche, möglichst einmal wöchentlich zum Training zu erscheinen, welches von Sensei Glenn Irvine (6. Dan) geleitet wird. Da er auch Erfahrungen im Bereich Shotokan hat, kann ich meinen Stil ohne Probleme fortführen.
Obwohl ich mich freue, Karate-Erfahrungen in einem anderen Land und einem anderen Stil zu machen, freue ich mich auch schon darauf, wieder in Bonn zu trainieren. Bis dahin gebe ich mir Mühe, hier so viel Neues wie möglich zu lernen. Ich freue mich schon darauf, euch im Dezember alle wieder zu sehen.

Annika Gemein

12. Godesburg Cup am 16.09.2018

Dieser Sonntag, der 16.09.2018 stand ganz im Fokus des bei uns im Dojo stattfindenen 12.Godesburg Cup. Ein Wettkampf, der ausschließlich für unsere kleinen Nachwuchssportler von 7 - 14 Jahren durchgeführt wurde. Hier sollten sie einen ersten Eindruck bekommen, wie ein Wettkampf abläuft. Die ersten Erfahrungen sammeln, mit was ein Sportler so rund um einen Wettkampf zu kämpfen hat. Und hier nimmt die Nervosität einen der vorderen Plätze im Ranking ein. Es war schön zu sehen, wie unsere kleinen Karateka sich auf ihren Start vorbereiteten. Der/Die Eine wirkte nach außen doch eher ruhig, andere sprangen wie kleine Flummis durch die Halle und waren kaum unter Kontrolle zu bekommen. Aber genau diese Erfahrungen sollen ja - wie schon erwähnt - gesammelt werden. Und ich kann aus eigenener Erfahrung sagen, dass sich diese Aufregung auch in späteren Jahren nur wenig legen wird. Aber wer aufgeregt ist, ist auch konzentriert. Und genau so gingen unsere Sportler dann auch in ihren Wettkampf. Wie immer wurden die beiden Disziplinen Kata und Kumite ausgekämpft. In diesem Jahr durften wir wieder eine große Anzahl von Sportlern aus befreundeten Dojo`s begrüßen. Die Kata-Wettkämpfe machten an diesem Sonntag den Anfang. Zuerst wurden hier die Finalteilnehmer im Flaggensystem ermittelt. Im Finale wurde dann auf das Punktesystem umgestellt. Dies dauerte dann den ganzen Vormittag. Nachdem die Sieger der jeweiligen Altersklassen gekürt waren, wurde der Wettkampf durch eine kleine Mittagspause unterbrochen. Die Stärkung in der bereitgestellten Cafetaria kam gerade richtig, denn im Anschluss daran mussten alle noch einmal ran, um im Kumite Shiai ihr Können unter Beweis zu stellen. Auch hier konnten sich unsere Sportler beweisen und zeigen, was sie im Training gelernt hatten. Und wie immer, war dieser Wetkampf etwas erfolgreicher bzw. nicht so erfolgreich für den Einzelnen. Aber auch hier muss man die Worte unserer Cheftrainerin in Erinnerung bringen:" Es gibt immer nur drei Plätze auf dem Treppchen." Genau so ist es. Da heißt dann für den nächsten Wettkampf sich im Training noch mehr zu bemühen und den Hinweisen der Trainer zu folgen. Also weiterhin viel trainieren und schwitzen, dann wird es was mit dem Treppchen. Auch in diesem Jahr war dies wieder ein sehr schöner, wenn auch anstrengender Tag. Aber wir freuen uns schon auf nächstes Jahr hier in Bonn, wenn wir euch wieder begrüßen dürfen.

Thorsten Deininger

空手道

Karate-Lehrgang in Troisdorf am 23.09.2018

空手道

Die Sommerpause ist endlich vorbei und wir können uns in den verbleibenden Monaten in diesem Jahr wieder auf das Karate konzentrieren. Den Anfang hierbei machte der Lehrgang beim Karate-Dojo Ochi Troisdorf. Und hier gab es zusätzlich auch noch etwas zu feiern. Der Karate-Dojo feierte sein 25-jähriges Jubiläum. Nicht nur aus diesem Grund hatte sich der Verein einen ganz besonderen Trainer eingeladen. Niemand anderes als unseren DJKB Chiefinstructor Shihan Hideo Ochi hatte sein Kommen zugesagt, um uns zu trainieren. Natürlich ist dies - vor allem weil es ja auch ganz in unserer Nähe lag - für uns ein Pflichttermin. Aber leider, auch dieses Mal, waren nur fünf DAN-Träger aus unserem Dojo vor Ort. Trotzdem war die Halle super gefüllt, als die Oberstufe mit ihrem Training begonnen hatte. Ich meine etwa 130 Sportler gezählt zu haben. Und wenn man jetzt noch die ca. 40 Karateka aus der Unterstufe hinzu nimmt, so kommt man auf eine stattliche Teilnehmerzahl für diesen Lehrgang. Also wieder ein großer Erfolg für den Karate-Dojo Ochi Troisdorf. Wie in Troisdorf üblich, fanden im Anschlus an die beiden Trainingseinheiten die DAN-Prüfungen zum 1. und 2. DAN statt. Wenn man dies weis, erklärt sich das Programm, welches sich Shian Ochi für die Oberstufe einfallen lies, von alleine. Alle möglichen Grundschultechniken und Kombinationen aus den beiden Prüfungsprogrammen mussten absolviert werden. Hinzu kamen dann auch noch alle Kata`s, die sich die Prüflinge für ihre Prüfung vorgenommen hatten. Das war eine ganze Menge. Für die "Nichtprüflinge" mal wieder eine gute Gelegenheit ihr Wissen auf den Prüfstand zu bringen. Ein toller Lehrgang. Und natürlich sind wir im nächsten Jahr wieder dabei.

Thorsten Deininger

Sensei Toribio Osterkamp in Godesberg

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: