



Kara=Leer Te=Hand Do=Weg

Karate

Karate-Aerobic

beim 1. Bonn-Bad Godesberger Karate-Dojo



Info - Heft 4/2016

1. Bonn – Bad Godesberger Karate-Dojo 1965 e.V.
Kunigundenstr. 25
53179 Bonn

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



Liebe Vereinsmitglieder,

nach dem wir alle hoffentlich eine schöne und erholsame Sommer- und Urlaubszeit hinter uns gebracht haben, ist es wieder soweit: Das Training hat begonnen und wir sind auch schon mitten drin in den Vorbereitungen auf Meisterschaften und Lehrgänge.

Einen Lehrgang in Hennef bei Shihan Hideo Ochi im September gab es schon. Und das ist nur der Anfang. Bis Ende des Jahres können wir jeden Monat mindestens einen Lehrgang in der Nähe von Bonn besuchen. Natürlich ist der wichtigste unter diesen unser eigener im November (die Ausschreibung ist im Heftchen), wofür wir wieder Sensei Toribio Osterkamp (DJKB-Instructor und 6.DAN) gewinnen konnten.

Und auch die NRW-Landesmeisterschaften und der Kids-Cup liegen schon hinter uns. Wieder einmal konnten sich unsere Sportler hervorragend präsentieren und viele Plätze auf dem Treppchen erreichen.

Das nächste große Event wird der JKA-Cup im November sein. Hierfür schon einmal viel Erfolg an alle Teilnehmer.

Allen anderen Mitgliedern wünschen wir viel Spaß beim Training und viel Erfolg beim Erreichen neuer Ziele im Karate.

Der Vorstand



Bitte denkt daran, dass mit der Lastschrift im Januar 2017 für den Mitgliedsbeitrag 1/2017 auch wieder der Verbandsbeitrag für den DJKB 20.- / 25.- € und die Sportversicherung 7,50 € für 2017 mit dem Mitgliedsbeitrag für 1/2017 zusammen eingezogen werden.





Name	Funktion	Telefon
Hubert Florent	1. Vorsitzender	0160-2820373
Hasan Caliskan	2. Vorsitzender	01522-9395977
Thorsten Deininger	Geschäftsführer	02226 - 168783
Ingrid Holzinger	Techn. Leiterin	0228-341342
Claudia Moritz	Kinder- und Jugend Wettkampfwartin	0228-365500
Sajepan Pannerselvam	Jugend-u. Kinderwart	0177-3828096
Andre Krupper	Kommunikation/Recht	0178-8140977



手





空
手
道

Karate-Lehrgang mit Sensei Pascal Senn 3.DAN am 11.06.2016



KARATE OCHI
Troisdorf e.V.

Wenn ein Lehrgang in der Nähe von Bonn-Godesberg statt findet, ist das immer eine gute Gelegenheit sich auf den Weg zu machen, um etwas Neues zu lernen. Am 11.06. war ein solcher Lehrgang in Troisdorf. Zu Gast war Sensei Pascal Senn, der wieder einen Lehrgang mit dem Schwerpunkt Kumite geleitet hatte. Dieses Mal haben 12 Sportler aus unserem Dojo das Angebot in der Ober- und Unterstufe wahrgenommen. Kumite ist eine wichtige Säule des Karate und muss stetig geübt werden. Also eine ideale Gelegenheit dies zu tun. Sensei Senn hat sich für die beiden Einheiten so einiges einfallen lassen, um bei allen Anwesenden den Puls in die Höhe zu treiben. Natürlich muss hier eigentlich nicht angemerkt werden, dass wir kräftig ins Schwitzen kamen. Angefangen von einfachen Partnerübungen bis zum Happo-Kumite war für jeden etwas dabei. Um den Übungen auch einen praktischen Bezug zu geben, wurden verschiedene Anwendungsbeispiele erst gezeigt und dann gemeinsam geübt. Das war dann der Teil der Übungsstunden, an denen man, wenn man in die Gesichter der Übenden geschaut hat, sehen konnte, wie viel Spaß alle an diesem Training hatten. Auf jeden Fall ein gelungenes Training, welches schon neugierig auf das nächste Jahr macht, wenn Sensei Senn wieder in Troisdorf ist. Dann wird es ein Wiedersehen mit unseren Freunden aus Troisdorf geben.

Thorsten Deininger



Gürtelprüfungen im Karate-Dojo



空手道

Und dann war es wieder einmal soweit: die Gürtelprüfungen in unserem Dojo standen an. Wie immer war es für Manchen sehr spannend ob er/sie von Ingrid - unserer technischen Leiterin - persönlich zur Prüfung eingeladen wurde. Entscheidend hierfür sind und bleiben die Leistungen, die ein jeder im Training zeigt, und ob für die Trainer eine Entwicklung zur nächsten Stufe erkennbar ist. Da diesmal eine große Anzahl an Prüflingen zu "begutachten" war, wurde der Prüfungsmarathon auf verschiedene Termine aufgeteilt. Den Anfang durften am 17.06.2016 die Prüflinge (Kinder) zum 9. Kyu bzw. 8.Kyu machen. Ihnen folgten an dem selbigen Tag die Erwachsenen der Oberstufe. Der zweite Termin fand am 24.06.2016 statt, an dem dann alle verbleibenden Prüflinge ab dem 8.Kyu an der Reihe waren, ihr im Training erlangtes Können unter Beweis zu stellen. Alle Prüflinge zeigten eine ansprechende bis gute Leistung und durften schließlich den verdienten Lohn in Empfang nehmen: Die Urkunde, welche schwarz auf weiß den Fortschritt im Karate dokumentiert. **Herzlichen Glückwunsch** an alle Prüflinge.



Die Prüflinge am 17.06.2016 waren:

		9.Kyu	8.Kyu	5.Kyu	4.Kyu	1.Kyu
Ahdoudi	Chaimaa	x				
Ahdoudi	Manal	x				
Ahdoudi	Mohammed	x				
Ahdoudi	Chahida	x				
Ahyoud	Nassira	x				
Ahyoud	Sara	x				
Aouar	Achraf	x				
Bartel	Penelope	x				
Bel Bahira	Douaa	x				
Bel Bahira	Mouad	x				
Braune	Leonie	x				
Brimko	Elaya	x				
Brimko	Redi	x				
Clauss	Sebastian			x		
Clauss	Daniel				x	
Cmic	Anton	x				
El-Bassraoui	Fatine	x				
Felke	Anton		x			
Felke	Frieda		x			
Gemein	Petra				x	
Goudi	Selma	x				
Hasan	Azad	x				
Ibrahim	Evan	x				
Jeridi	Cheima	x				
Jeyapalan	Jenushan					x
Khayrulloev	Ibrahim		x			
Khayrulloev	Malika		x			
Linke	Paloma	x				
Nötzel	Lotte	x				
Nötzel	Justus		x			
Rabah	Abdelmonim				x	
Saad	Mrwa	x				
Schepp	Louisa	x				
Schwan	Elena	x				
Schwan	Tommy	x				
Sejfi	Ismajl			x		
Strazds	Richard		x			
Sutijono	Jody Ahmad	x				
Vural	Jasmin					x
Wiskirchen	Sam	x				
Zentai	Amira	x				



Die Prüflinge am 24.06.2016 waren:

		9.Kyu	8.Kyu	7.Kyu
Dong	Leyong	x		
Schepp	Bruno	x		
Rapp	Violetta	x		
Stira	David		x	
Escher	Elin		x	
Quattrochi	Loredana		x	
Kawka	Kilian		x	
Fichtenau	Alyssa		x	
Achilles	Magnus		x	
Achilles	Lars		x	
Klingelhöfer	Paula		x	
Prisukhin	Kjakov			x
Linke	Ruben			x



空手道

Die Prüflinge am 25.06.2016 waren:

		7.Kyu	6.Kyu	5.Kyu
Sejfi	Guntis	x		
Schirmacher	Stacy	x		
Mairböck	Stella		x	
Mairböck	Clara		x	
Köhler	Jasmin		x	
Köhler	Stefan		x	
Murmann	Domenik		x	
Dobra	Vivien		x	
Prisukhin	Evgenij		x	
Calagan	Talay			x





Training mal mit einem ganz anderen Schwerpunkt

Das letzte Training vor den Sommerferien sollte für unsere Kleinsten etwas anders ausfallen, als dies für sie gewöhnlich der Fall ist.

So haben Ingrid und ich uns die Bande, für den einen oder anderen doch überraschend, geschnappt und haben einfach den Trainingsort von der Sporthalle an die Eisdielen in Bonn-Pennefeld verlegt. Wie zu erwarten war, gab es wenig Gegenwehr gegen diese Entscheidung und so zogen wir mit dreizehn Kindern, fast vollständig, gemeinsam los, um uns eine kühle Leckerei in Form von Eiskugeln zu besorgen. Die Vielfalt der Geschmäcker unserer kleinen

Schleckermäuler sollte durch die reichhaltige Auswahl vor Ort problemlos befriedigt werden.

Schokolade, Erdbeere, Zitrone und Vanille waren nur einige der Sorten, die von den Kindern ausgewählt wurden. Wie auf dem Bild unten unschwer zu erkennen ist, schmeckte es den Kindern gut und sie hatten eine Menge Spaß an dieser Maßnahme. Nachdem wir uns mit dem Verzehr der Köstlichkeiten reichlich Zeit gelassen hatten, war es dann auch schon wieder soweit zurück zur Halle zu wandern. Diese erreichten wir auch ohne Verluste und verabschiedeten die kleinen Kämpfer in die Sommerferien.





Thorsten Deininger

Nachdem die Kleinen ihren Spaß hatten, wollten sich die Großen dies auch nicht nehmen lassen. Aber es gab hier einen entscheidenden Unterschied in der Durchführung: Wir mussten uns nämlich zuerst noch ein bisschen bei Ingrid anstrengen und schwitzen, bevor wir uns im Anschluss zu einem gemeinsamen Grillen vor der Halle getroffen haben. Das Grillen war im Vorfeld während des Trainings schon angekündigt worden. Und so hatte jeder die Gelegenheit sich diesen Termin frei zu halten. Dies geschah erfreulicherweise auch sehr zahlreich. Hasan und ich hatten jeweils einen Grill mitgebracht, Ingrid diverse

andere wichtige Grill-Leckereien, so dass genügend Platz für das von jedem mitgebrachte Grillgut auf dem Rost war. Salate, Brötchen und Getränke rundeten die zur Auswahl stehenden Leckereien ab. Da von allem reichlich vorhanden war, durfte auch von anderen Dingen ausgiebig gekostet werden. Die Rückmeldungen aus dem Kreis der Teilnehmer war, wie auch im letzten Jahr, sehr positiv. So etwas sollte auf jeden Fall wiederholt werden. Eine Bitte, der wir vom Vorstand sicherlich gerne im nächsten Jahr wieder nachkommen werden. Ein schöner Abend ging gegen 23.00 Uhr zu Ende.

空手道



Für nur 3,- €

gehört das Buch euch.

Bitte bei Thorsten oder Ingrid nachfragen.

Das gehört in jeden Bücherschrank !



Sommertraining 2016

Wie in jedem Jahr haben wir auch in diesem unser reguläres Training im Zeitraum vom 11.07. - 12.08.2016 wegen der Sommerferien in NRW unterbrochen. Um aber allen Mitgliedern, die es dieses Jahr nicht in die Ferne gezogen hat, die Gelegenheit zum Training zu geben, wurde wieder ein "Sommertraining" mit viel Schwitzen angeboten. Dieses Training erfolgte üblicherweise am Montag und Freitag gemeinsam mit allen Sportlern aus der Kinder-/Unter- und Oberstufe. Geleitet wurde das Training in diesem Jahr durch André Krupper, der sich hierfür eine Menge hat einfallen lassen. Vielen Dank schon einmal dafür an André. Pünktlich zum Start setzte dann auch der "Sommer" ein und die Temperaturen gingen spürbar in die Höhe. Dies bedeutete natürlich auch, dass es im GI ziemlich warm geworden war und reichlich geschwitzt wurde. Davon ließen sich die zahlreich erschienenen Mitglieder aber nicht abhalten und hatten dennoch eine Menge Spaß an den Trainingseinheiten.



空
手
道

Liebe Vereinsmitglieder.

In den vergangenen Wochen habe ich immer wieder Zuspruch und Lob für die Anfertigung der Info-Heft-Ausgaben für unseren Verein erhalten. Darüber habe ich mich sehr gefreut und es motiviert mich, auch in Zukunft dieses schöne Heftchen zu erstellen. Die Ausgaben des Info-Heftes geben regelmäßig einen Überblick über die Aktionen und Unternehmungen, welche wir zusammen mit euch im zurückliegenden Quartal erlebt haben. Gerne würde ich in den Ausgaben auch Artikel veröffentlichen, die nicht nur meine Sicht der Dinge - sondern auch eure Eindrücke - wiedergeben. Hierzu ist es aber notwendig, dass sich der eine oder andere mit einem Text/Bericht einbringt. Wenn ihr hierzu Lust oder vielleicht auch schon eine Idee für einen Beitrag habt, wendet euch bitte an mich.

Thorsten



空手道場越智

Karate Dojo Ochi Hennef e.V.

24.09.2016



Schön, dass die Schulferien und die Sommerpause endlich vorbei sind. Das bedeutet nämlich, dass es wieder eine Vielzahl von Lehrgängen in unserer Nähe geben wird, die wir gemeinsam besuchen können. Den Anfang hierbei machte der Karat-Dojo Ochi Hennef. Am Samstag den 24.09.2016, fuhren 13 Mitglieder nach Hennef, um mit unserem Chef-Instructor Hodeo Ochi jeweils in der Unter- und Oberstufe einen interessanten Lehrgang zu erleben. Insgesamt kamen ca. 130 Sportler in die Dreifachsporthalle nach Hennef. Sensei Ochi gestaltete sein Training wie üblich in Khion, Kumite und Kata. Die Grundschule machte den Anfang. Nach einigen "einfachen" Übungen wurde es dann auch schnell interessanter. Jetzt war Konzentration und Biss gefragt. Kombinationen aus bis zu 5 Einzeltechniken und die auch noch in mehreren Wiederholungen hintereinander. Da konnte einem auch mal schwindelig werden. Den Abschluss der ersten Einheit machte dann eine Auswahl von Kata. Da nach diesem Lehrgang für einige Karateka auch noch die Prüfungen zum ersten und zweiten DAN anstanden, wurden natürlich die Katas geübt, die dann auch während der jeweiligen Prüfung gezeigt werden sollten. Diesem Prinzip folgend, wurde das Kumite in der zweiten Einheit auch ausgeübt. Alle Kumitearten (Kihon Ippon Kumite, Gohon Kumite, Jiyu Ippon Kumite) standen auf dem Übungsplan von Sensei Ochi, der am Ende zur Königsdisziplin im Bereich des Kumite aufrief: dem Freikampf (Jiyu Kumite). Sehr anstrengend war es schon, sich am Ende eines langen Lehrgangtages noch einmal so richtig zu konzentrieren, um mit seinem Übungspartner einen verletzungsfreien Kampf zu zeigen. Das hat aber sehr gut funktioniert und so sollten einzelne, blaue Fecken das Schlimmste gewesen sein. Während der Pausen und auch nach dem Training stand den Sportlern eine gut bestückte Cafeteria zur Verfügung, die keinen hungrig oder durstig nach Hause gehen lies. Ein toller, sonniger Septembertag in Hennef ging mit der Rückfahrt nach Hause zu Ende.

Thorsten Deininger

空
手
道



空手道

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

Wegner Charlotte
Nguyen Van-an
Sachs Leander
Badeev Yaroslav
Zhang Yinan
Awah Peter
Awah Daniella

Rapp Violetta
Karim Wiam
Boos Bonnie
Fedorov Daniil
Hanita Moriah
Awah Perry
Below Paul

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

Wegner Charlotte
Pauline Heyter
Daniel Clauss
Pavle Mistic
Stacy Schirmmacher
Henrik Gemein
Raphael Becker
Thorsten Deininger
Daniel de Konig
Sebastian Clauss
Anton Crnic
Claudia Moritz
Penelope Bartel
Melis Aygürler
Awah Daniella

November

Uwe Schwalb
Marc Gräf
Benjamin Zander
Konstantinos Balidis
Redi Brimko
Elena Schwan
Awah Peter

Dezember

Dilara Hosgören
Max Escher
Hannah Grüttgen
Mrwa Saad
Julia Haller
Luca Kutsche
Jakob Bornemann
Jakob Buhre
Kilius Kawka
Leon Witten

Herzlichen Glückwunsch !

空
手
道



Frohe Weihnachten
und einen guten
Rutsch ins neue Jahr 2017.

wünscht euch der Vorstand des
1. Bonn-Bad Godesberger Karate-Dojo 1965 e.V.

www.karate-dojoo-bonn.de



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

Geschäftsstelle:
Kunigundenstr. 25
53179 Bonn

Sehr geehrte(r),
hiermit möchten wir Dich zur diesjährigen Mitgliederversammlung am
28.10.2016 um
20.00 Uhr in der Turnhalle der Gerdrud-Bäumer-Realschule in der
Zeppelinstr. 7-9 in 53175 Bonn sehr herzlich einladen.
Tagesordnungspunkte dieser Veranstaltung werden voraussichtlich sein:

1. Rechenschaftsbericht des Vorstandes
2. Bericht der Kassenprüfer
3. Entlastung des Vorstandes
4. Neuwahl des Vorstandes
5. Anträge , Sonstiges

Anträge zur Ergänzung der Tagesordnung für die Mitgliederversammlung
müssen gem. § 7 Abs. 2 der Satzung vom 21.09.2015 spätestens 7 Tage
vorher beim Vorstand schriftlich eingegangen sein.
Auf Dein Kommen freuen wir uns schon jetzt.

Mit sportlichem Gruß

Hubert Florent
1.Vorsitzender

Hasan Caliskan
2.Vorsitzender



KARATELEHRGANG

mit

DJKB-Instructor

Sensei

Toribio Osterkamp 6. Dan

in Bonn-Bad Godesberg

25./26. November 2016

Ausrichter:

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

Trainingszeiten:

Freitag, den 25. November 2016

19.00 – 20.30 Uhr 9. Kyu – DAN

Samstag, den 26. November 2016

11.00 – 12.30 Uhr 9. Kyu – 4. Kyu

12.30 – 14.00 Uhr 3. Kyu – Dan

15.00 – 16.30 Uhr 9. Kyu – 4. Kyu

16.30 – 18.00 Uhr 3. Kyu – Dan

50 Jahre

JKA - Karate

Bonn - Bad Godesberg

1965 - 2015

Trainingsort:

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

Turnhalle II der Elisabeth-Selbert-Gesamtschule
Hindenburg Allee 50 53175 Bonn

Kosten:

20.- EURO, Kinder bis 14 Jahre 15,- 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.

Impressum:

Herausgeber: 1.Bonn-Bad Godesberger Karate-Dojo 1965 e.V.
Kunigundenstr. 25
53179 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:



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

