

Zusätzliches Trainingsangebot des Karatevereins Dröbnitz: Kenko Kempo Karate

Neben dem Training des Shotokan-Karate in Dröbnitz und Blankenhain, das natürlich weitergeführt wird, erweitert unser Verein das Spektrum um Kenko Kempo Karate: Selbstverteidigung und Gesundheit - diese beiden Ziele kennzeichnen diesen Karatestil.

Was ist Kenko Kempo Karate?

Kenko Kempo ist eine Kreation von Sensei Erich B. Ries, der seit Beginn seines Karatetrainings 1977 aufgrund von wiederkehrenden Gelenkproblemen infolge einer angeborenen Hüftfehlstellung auf die Idee kam, eine gesundheitsorientierte Version des traditionellen Karate zu lehren. Kenko Kempo Karate, frei übersetzt „Weg der Faust für die Gesundheit“, ist der gelungene Versuch, Karate und Qi Gong- sowie Tai Chi-Übungen in eine harmonische Verbindung zu bringen.

Geschaffen wurde es für Späteinsteiger (ab etwa 35), Senioren, Menschen mit Handicaps, ehemalige Kampfkünstler, für die sportliche Stile inzwischen eine zu große körperliche Belastung darstellen sowie für Menschen ohne Wettkampfabitionen, die sich fit halten und verteidigen können möchten.

Dazu verbindet Kenko Kempo schnelle, harte Hand- und Fußtechniken aus den Karatesystemen mit Übungen zur Konzentration und Harmonisierung der Energie, die vor allem aus dem Qi Gong stammen, sowie Formen des Tai Chi – beides unterstützt die beabsichtigte „Entschleunigung“. Da beim Kenko Kempo primär die Gesundheit im Mittelpunkt steht, wurden Techniken entfernt, die Gelenke stark belasten.

In der Selbstverteidigung wird alles gelehrt, was einfach und effektiv ist. Auch älteren und / oder körperlich unterlegenen Menschen soll die Chance eröffnet werden, sich gegen gewalttätige Angriffe erfolgreich zur Wehr setzen zu können.

Wann und Wo?

Stefan Wogawa, der das neue Training durchführt, ist persönlicher Schüler des Stilrichtungsgründers Erich B. Ries. Interessenten am Kenko Kempo Karate können sich gern an Stefan Wogawa (karatevereindr@aol.com) oder an den Vereinsvorsitzenden Michael Eberhardt wenden. Kontaktdaten (Telefon / Mail) finden sich hier auf der Internetseite (Über uns / Kontakt).

Das Training des Kenko Kempo Karate wird zunächst Montagabend in der Turnhalle der Regelschule Blankenhain stattfinden. Die Teilnahme ist auch für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen möglich, bei Interesse bitte anfragen.