

Danträger im Kenko-Kempo-Karate beim VAK e.V.

Am Wochenende unterrichtete Shihan Matthias Dülp, 6.Dan Kenko-Kempo-Karate und Vize-Präsident der KKKO, in Teugn beim Budokan Saal e.V. interessierte Budoka in der Kunst dieser Kampfkunst. Kenko Kempo Karate (übersetzt: „Weg der Faust für die Gesundheit“) ist eine von Erich Ries entwickelte gesundheitsorientierte und altersgerechte Kampfkunst. Geschaffen wurde sie 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 Wettkampfambitionen, die sich fit halten und verteidigen können möchten. Aufgrund seiner Ausrichtung als Gesundheits-Kampfkunst mit



integrierten Qi-Gong-, Atem- und Meditationsübungen ist Kenko Kempo Karate aber auch als Ausgleichssport für Leistungssportler und Kampfkünstler traditioneller Systeme hervorragend geeignet. Es verbindet schnelle, harte Hand- und Fußtechniken aus den Karatesystemen und verwandten Kampfkünsten 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 dabei primär die Gesundheit im Mittelpunkt steht, wurden Techniken entfernt, die die Gelenke stark

belasten. In der Selbstverteidigung wird alles gelehrt, was einfach und effektiv ist. Auch älteren und körperlich unterlegenen Menschen eröffnet werden, sich gegen gewalttätige erfolgreich zur Wehr setzen zu können. In sympathischen Art unterrichtete Matthias Dülp Stunden vergingen dabei wie im Flug. Im VAK man seit geraumer Zeit, wie man Menschen im fortgeschrittenen Alter, aber auch mit körperlichen Einschränkungen die nahebringen oder sie attraktiv und damit aktiv Das Kenko Kempo bietet neben anderen Ideen eine ausgezeichnete Basis und wird daher -so war man sich einig- Eingang in das



soll die Chance Angriffe seiner typisch und die e.V. überlegt

Interessierten Kampfkünste halten kann.



Trainingsangebot etlicher Dojos finden, sei es als spezielles Angebot oder als integrativer Bestandteil des Trainings. Aber schon jetzt nimmt man auf den Lehrgängen Rücksicht auf ältere Teilnehmer und ermöglicht so ein generationenübergreifendes Lernen, hier fanden sich aber noch etliche interessante und vertiefende Aspekte dafür. Am Ende des Seminares konnten alle Teilnehmer, die schon im Schwarzgurtbereich vorgraduiert waren, erfolgreich ihren ersten Dan im Kenko-Kempo-Karate in Empfang

nehmen: Peter Hauschke, Matthias Kapis, Stefan Reisgis, Jens Klarenbach, Alfred Schulz, Thomas Moser und Max Schröger. Verbandsvorsitzender Thomas Moser wurde überdies zum Mitglied von M.A.R.S. (Martial Arts Research Society) ehrenhalber ernannt, was ihn mit großem Stolz erfüllt. Als kleines Dankeschön überreichte Thomas an den Referenten Matthias Dülpe einen Stempel für zukünftige Passeinträge für das Kenko Kempo Karate. Das große und vielfältige Angebot an Lehrgängen und Workshops zeichnen den VAK aus, denn Lernen ist ein wichtiger Bestandteil der Kampfkünste.



Matthias Dülpe (links) unterrichtete Budoka des VAK e.V. im Kenko Kempo Karate in den vereinseigenen Räumen des Budokan Saal e.V. in Teugn.