

Kenko Kempo Karate

voor 35-105-jarigen

Gezondheid – Plezier - Weerbaarheid



Gezond: bewegen met ontzien van hart en gewrichten.

Dus geen sit-ups en push-ups maar Tai-Chi en Chi-Gong voor stevig staan, rechtop lopen en niet vallen.

Plezierig: samen van witte tot zwarte karateband ongeacht je leeftijd.

Weerbaar: doordat je een handige maar simpele krijgskunst leert met harde en zachte technieken. Vanaf de eerste les kun je beter voor jezelf opkomen!

Hoe doet het Kenko Kempo Karate dat?

De training valt terug op het budo van voor de wedstrijdaanpassing. Het Kenko Kempo Karate kent geen wedstrijden. Van trappen boven de gordel en draaiende trappen wordt afgezien om de gewrichten te sparen. Een tiental geselecteerde Qi-Gong oefeningen en een 9-tal Tai-Chi figuren zijn ingebouwd in de les. Het gaat steeds van zacht naar hard naar zacht naar hard naar zacht enzv. Daarmee wordt de belastbaarheid van hart en bloedvaten in gedachte gehouden. Gezondheid, plezier en weerbaarheid staan centraal in Kenko Kempo Karate.

Het ontstaan van Kenko Kempo Karate

Kenko Kempo Karate is ontwikkeld door Erich B. Ries die oorspronkelijk van Shotokan karate komt. In 2009 begon hij een studiegroep die in 2014 uitmondde in een officieel geregistreerde bond, de Kenko Kempo Karate Organisation e.V. De leden van deze vereniging bieden in Duitsland, Oostenrijk en nu ook in Nederland de Kenko Kempo Karate vorm aan van bestaande klassieke krijgskunsten.

Meer info

Nederlandse Federatie voor Krijgskunsten

<https://federatiekrijgskunsten.nl/bonden-instituten/kenko-kempo-karate/>

Kenko Kempo Karate Organisation

<http://kenkokempokarate.de/>

Ries Meijer tel: 06 3089 8141

E-mail: j.e.m.h.v.bronswijk@tue.nl