

Erich B. Ries, Stefan Wogawa

# Kenko Kempo Karate

**Stiloffene Kampfkunst für SeniorInnen und Menschen mit Handicap.**

*Open Style Martial Arts for Seniors and People with Disabilities.*

**Das vollständige Programm bis zum 3. Dan.**

*The full program up to 3rd dan.*

**Ein Handbuch / A Handbook**



## **Inhaltsverzeichnis / *Table of Contents***

Vorwort/ *Preface*

Erich B. Ries

Vorwort/*Preface*

Stefan Wogawa

Einführung/Introduction

Die vier Säulen im KENKO KEMPO KARATE

*The four pillars in the KENKO KEMPO KARATE*

Die Grundtechniken im Kenko Kempo Karate – So werden sie geübt!

*The basic techniques in Kenko Kempo Karate – how they are practiced!*

QiGong im KENKO KEMPO KARATE

Warum und wie wir es einsetzen...

Theoretische Grundlagen

*Why and how we use it ...*

*Theoretical foundations*

QiGong - Atem - Meditation in der Praxis

*QiGong - Breath - Meditation in Practice*

Tai Chi-Kurzform „Die fünf Elemente“

*Tai Chi Short form „The five elements“*

Tai-Chi-Chuan im KENKO KEMPO KARATE

Die KENKO KEMPO KARATE Standard-Tai Chi-Form („9er Yang-Form“)

Grundtechniken des Kenko Kempo Karate  
*Basic techniques of Kenko Kempo Karate*

Katas/Formen im Kenko Kempo Karate

Die Kenko Kempo Karate Kata im Bild  
*The Kenko Kempo Karate Kata in the picture*

Embusen/Schrittdiagramm der Kenko Kempo Karate Kata  
*Embosen/step diagram of Kenko Kempo Karate Kata*

Selbstverteidigung im KENKO KEMPO KARATE  
*Self-Defense in KENKO KEMPO KARATE*

Info-Center

Prüfungen und Graduierungen im KENKO KEMPO KARATE  
Unterschiede zu den klassischen ostasiatischen Systemen

*Info-Center*

*Exams and graduations in the KENKO KEMPO KARATE®*  
*Differences to the classic East Asian systems*

Die Prüfungen und Graduierungen der Meister/Lehrer  
The exams and graduations of the masters/teachers

Die Prüfungen und Graduierungen der Schüler  
*The exams and graduations of the students*

Wo und bei wem kann ich einen Einstufungslehrgang mit integrierter Danprüfung ablegen?

*Where and with whom can I take a placement course with an integrated Dan exam?*

Verband KENKO KEMPO KARATE® Organisation e. V.  
*Association KENKO KEMPO KARATE® Organisation e. V.*

KENKO KEMPO KARATE in den Niederlanden  
*KENKO KEMPO KARATE in the Netherlands*

Gesundheitshinweise

*Health advice*

Die 20 Karate-Regeln von Gichin Funakoshi  
*Gichin Funakoshi's 20 Rules of Karate*

Empfohlene Literatur/ *Recommended literature*

Anhang Fachwort Glossar /  
*Attachment Glossary of terms martial arts*

Copyright ©

## **Vorwort Erich B. Ries**

Gishin Funakoshi, der Begründer des Shotokan-Karate, hat einmal auf die Frage, wer diese Kampfkunst ausüben könne, lapidar geantwortet: „Alle können Karate machen! Männer, Frauen, Kinder, Alte, Junge – alle!“

Damals war Karate kein Leistungssport wie heute, sondern war Teil der „Lebenspflege“ oder, wie man in Japan sagt, des „Do“, übersetzt „Der Weg“- daher nennt man das traditionelle Karate auch heute noch „Karate-Do“.

R Kampfkünste gemeinsam: Es ist der Weg, Körper und Geist zu üben, kurz: Den Körper fit und den Geist wach zu halten!

Dahinter steckt aber noch ein tieferer Sinn: Durch das lebenslange Üben, durch das Lernen und manchmal auch das Überwinden innerer Widerstände soll sich auch die Persönlichkeit insgesamt weiterentwickeln.

Es fördert Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination und die Ausdauer, es trainiert den Geist und es ist eine ideale Form der sozialen Interaktion, weil hier Konkurrenz keine Rolle (mehr) spielt, sondern das miteinander Lernen und miteinander Spaß zu haben im Vordergrund steht – all dies hilft gerade im Alter, uns gesund und fit zu halten und wirkt auch der verbreiteten Altersdepression entgegen!

Nebenbei: Es stärkt entscheidend das Selbstvertrauen, weil wir uns durch die Übungen, insbesondere der Selbstverteidigung, einfach Selbstsicherer fühlen!

Das hat auch die Wissenschaft bestätigt, die „Regensburger Karatestudie“ steht hier für weitere Untersuchungen über die Bedeutung von Karate für den Erhalt der körperlichen und geistigen Vitalität vor allem im Alter! (<https://www.uni-regensburg.de/assets/psychologie-paedagogik->

[sport/sportwissenschaft/mit\\_karate\\_fit\\_und\\_gl\\_cklich\\_ins\\_alt\\_er.pdf](#) )

Im Sommer 2008 habe ich das Kenko Kempo Karate erstmals der Öffentlichkeit vorgestellt: Es war ein Kurs speziell für Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Handicap im Oldenburger Gesundheitshaus.

Die TeilnehmerInnen waren begeistert, und das hat mich motiviert, mit meinem Konzept des Kenko Kempo Karate weiter zu machen und es weiter zu entwickeln.

Inzwischen gibt es in vielen Bundesländern Lehrer/Meister im Kenko Kempo Karate, einige unterrichten es in ihrem eigenen Dojo, andere im Verein.

Auch in Österreich haben wir seit einigen Jahren ein Mitglied, in den Niederlanden ist es inzwischen fast schon etabliert, seit die „Nederlandse Federatie voor Krijgskunsten“ es unterstützt und selbst am Ausbildungsprogramm beteiligt ist...

Bereits 2012 erschien das erste Buch über Kenko Kempo Karate von meinem Mitherausgeber Dr. Stefan Wogawa und mir, eine erweiterte 2. Auflage erschien dann im Jahre 2016 (Erich B. Ries und Stefan Wogawa: Kenko Kempo Karate - Selbstverteidigung für Senioren. Das Konzept für Gesundheitssport, Kampfkunst, Selbstverteidigung. Aktualisierte und erweiterte Neuauflage 2016. ISBN: 9783741265341).

Wenngleich schon in diesem Buch die „10 essentiellen Qigong-Übungen des Kenko Kempo Karate“ vorgestellt werden, handelt es sich dabei aber weniger um ein Lehr- und Handbuch wie bei dem jetzt hier vorliegenden Werk, sondern eher um eine Auseinandersetzung mit geistigen Grundlagen und einer Begründung der Frage, warum es sinnvoll war und ist, verschiedene klassische Übungsformen

wie Karate, Qigong und Tai Chi organisch miteinander zu verbinden.

Das hier vorliegende Buch versucht jetzt also, eine Lücke zu schließen: Das erste vollständige Lehrbuch des Kenko Kempo Karate in deutscher und englischer Sprache!

Hier könnte mehr oder weniger berechtigte Kritik aufkommen: Mit Schulenglisch und mit Hilfe von standardisierten online-Übersetzungshilfen ein Lehrbuch zu übersetzen ist sicher nicht die eleganteste Lösung, aber ein brauchbarer Kompromiss – so hoffen wir wenigstens!

Kenko Kempo Karate besteht aus den Elementen **Basis-Karate** und praxisorientierte **Selbstverteidigung**, sowie aus **Qigong-Atem-Meditation** und **Tai-Chi-Chuan**.

Angesichts der **Corona-Pandemie** wird jetzt besonders in der Praxis deutlich, **wie sinnvoll diese Kombination war und ist:**

**Die Qigong-Atem-Meditation**, wie wir sie im Kenko Kempo Karate von Anfang an pflegen, ist eines der geeignetsten Methoden, insbesondere die Atmungsorgane und das Herz-Kreislauf-System und nicht zuletzt das gesamte Immunsystem zu stärken und vor schädigenden Einflüssen – unter anderem Viren! – zu schützen und deren verheerende Auswirkungen deutlich abzumildern; mit Sicherheit ist bei Menschen, die regelmäßig Qigong-Atem-Meditation praktizieren oder gar das komplette Kenko Kempo Karate, eine erhöhte Überlebenschance gegenüber Viren wie dem Covid-19 zu unterstellen! Nicht ohne Grund empfehlen Lungenfachärzte den Senioren tägliche Atemübungen!

Das **Tai-Chi-Chuan** ist nicht nur geeignet, die Qigong-Atem-Meditation in Bewegung umzusetzen und Körper und Geist zu kräftigen und zu entspannen, es ist nebenbei auch eine

der besten bekannten **Sturzprophylaxen** unserer Zeit und von Ärzten ebenso wie das Qigong medizinisch anerkannt und wärmstens empfohlen!

**Die Karate-Elemente** (Karate-Grundtechniken und Karate-Selbstverteidigung) schließlich wirken in vielfältiger Weise: Sie fördern Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Selbstvertrauen, darüber hinaus sind sie aufgrund ihrer Praxisorientierung auch ein gerade für Senioren und Menschen mit Handicap besonders geeignetes Mittel der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung!

Das hier vorliegende Lehr- und Handbuch des Kenko Kempo Karate umfaßt **das volle Programm, dass ein Lehrer/Meister im Kenko Kempo Karate bis zum 3. Dan kennen sollte** und das Teil des Unterrichts ist, es erhebt aber natürlich **keinen Anspruch auf Vollständigkeit**: Kenko Kempo Karate ist **stiloffen**, die Gemeinsamkeiten umfassen also die in diesem Buch dargestellten Bereiche, sie sind gewissermassen der **Grundstandard**; daneben wird aber jede/jeder Lehrer im Kenko Kempo Karate seinen eigenen ursprünglichen persönlichen Stil pflegen und auf das eine oder andere größeren oder geringeren Wert legen, und das ist auch gut so!

Im Kenko Kempo Karate verzichten wir auf detaillierte Prüfungsordnungen und strikt festgelegte Regularien zugunsten der **Vielfalt**, für die gerade Kenko Kempo Karate steht: Um ein Meister/Lehrer im Kenko Kempo Karate zu werden, muß im Gegensatz zu den anderen bekannten Kampfkünsten nicht eine meist über zehnjährige Übungspraxis vorangehen, der vielfach angestrebte schwarze Gürtel ist zumeist deutlich schneller zu erreichen: Der Übungsstoff ist zwar **vielseitig**, aber in jeder Sparte **überschaubar** und auch von Seniorinnen und Senioren und



Menschen mit Handicap gut zu lernen und zu beherrschen, hier genügt der Wille und eine gewisse Disziplin, um nach wenigen Jahren selbst Meister werden zu können und bereits eine eigene kleine Gruppe unterrichten zu können – das ist neben vielem anderen die Stärke des Kenko Kempo Karate!

Für **Quereinsteiger oder Wiedereinsteiger** ist das sogar gewissermassen ein „Spaziergang“: Alle Danträger aller asiatischen Kampfkünste haben die Möglichkeit, über einen „Einstufungslehrgang“ bei mir oder meinen Kollegen (siehe Kapitel „Infos“) einen entsprechenden Wochenend-Lehrgang mit integrierter Dan-Prüfung zu absolvieren – für den 1. Dan muss dafür nicht einmal speziell geübt oder trainiert werden!

Kenko Kempo Karate ist daher auch hervorragend geeignet zur weiteren Qualifizierung von qualifizierten Fitness- und Gesundheitstrainern, die ihren fachlichen Horizont erweitern und ein zusätzliches Angebot machen möchten!

Im Kenko Kempo Karate haben nicht abstrakte Normen und bis ins Einzelne gehende Verbandsregularien, sondern das Urteil des geprüften und zertifizierten Lehrers/Meisters ein ganz besonderes Gewicht: Nur der persönliche Lehrer im Kenko Kempo Karate ist dafür zuständig, die persönlichen Fortschritte seiner Schülerinnen und Schüler zu beurteilen und mit einer Höhergraduierung zu würdigen.

Kenko Kempo Karate ist **keine** neue Technik, sondern kombiniert sehr alte und über Jahrhunderte praktizierte und bewährte Gesundheitsübungen zu einem überschaubaren geschlossenen Gesundheitssystem, das zwar **auch** eine Kampfkunst ist, aber viel mehr sein kann: Im Idealfall begleiten die Übungen aus dem Kenko Kempo Karate uns täglich zumindest ein wenig, sie sind ein **Lebensweg (Do)**

und können uns zu einem gesünderen und insgesamt erfüllterem Leben verhelfen!

### **Danksagung:**

An erster Stelle gebührt mein Dank all jenen Meistern und Lehrern, bei denen ich Karate und Selbstverteidigung und später QiGong/Tai-Chi lernen durfte.

Die Kampfkünste haben mich weit mehr als ein halbes Leben begleitet und mir viel Kraft und Selbstvertrauen gegeben!

Hier möchten ich auch all jenen Kampfkunstmeistern unterschiedlicher Disziplinen herzlich danken, die über einen Einstufungslehrgang mit Dan-Prüfung bei mir zum Kenko Kempo Karate gefunden haben und die mir mit Anregungen und Kritik geholfen haben, das Kenko Kempo Karate weiter zu entwickeln und zu etablieren.

Zu danken habe ich besonders Sensei Prof. emerita Dr. „**Annelies**“ **Johanna E.M.H. van Bronswijk** aus den Niederlanden, die nicht nur die Übersetzung unseres Erstlingswerkes in die niederländische Sprache besorgt hat, sondern sich auch als unsere niederländische Repräsentantin unermüdlich um die weitere Verbreitung des Kenko Kempo Karate in den Niederlanden verdient gemacht hat!

Auch meinem Mitherausgeber dieses Lehr- und Handbuches, Shihan Dr. **Stefan Wogawa**, der sich dankenswerter Weise wieder bereit erklärt hat, auch an diesem Buch mitzuarbeiten, bin ich sehr zu Dank verpflichtet!

Herzlichen Dank auch an Sensei **Lena Wogawa** und **Hermann Ries**, die zahlreiche Fotos gemacht haben!

Und last but not least: Herzlichen Dank auch an Sensei **Marco Kurze**, Dojo-Leiter von „**Yoshin-Ryu Dojo**“ in

Oldenburg sowie Sensei **Carsten Papenfuß**, die bei den Fotos und Filmen die „Opfer“ spielten. Auch von diesen beiden Kampfkünstlern konnte ich wieder dazulernen!

Und natürlich einen herzlichen Dank an **Anne Stumpenhorst**, die bei den Fotos über Selbstverteidigung ebenfalls mitwirkte und daneben auch für zahlreiche Fotos verantwortlich ist!

***Erich B. Ries***

## **Preface Erich B. Ries**

*When asked who could practice this martial art, **Gishin Funakoshi**, the founder of Shotokan Karate, answered succinctly: Everyone can do karate! Men, women, children, old people, young people - everyone!*

*Back then, karate was not a competitive sport like it is today, but was part of the "care of life" or, as they say in Japan, of "do", translated as "the way" - that is why traditional karate is still called "karate-do" today.*

*Kenko Kempo Karate® has exactly this in common with the original conception of the Far Eastern martial arts: It is the way to practice body and mind, in short: to keep the body fit and the mind awake!*

*But there is a deeper meaning behind this: Through lifelong practice, through learning and sometimes also overcoming internal resistance, the personality as a whole should also develop further.*

*It promotes strength, flexibility, speed, coordination and a little stamina, it trains the mind and it is an ideal form of social interaction because competition does not play a role here (anymore), but rather learning and having fun with one another is in the foreground stands - all of this helps to keep us healthy and fit, especially in old age, and also counteracts the widespread depression of old age!*

*This has also been confirmed by science, the "Regensburg Karate Study" stands for further investigations into the importance of karate for maintaining physical and mental vitality, especially in old age!*

*In summer 2008 I presented the Kenko Kempo Karate to the public for the first time: It was a course especially for senior citizens and people with handicaps in the Oldenburg health center.*

*The participants were enthusiastic, and that motivated me to continue with my concept of the Kenko Kempo Karate and to develop it further.*

*In the meantime there are teachers / masters in Kenko Kempo Karate in many federal states, some teach it themselves, some have integrated some content into their martial arts lessons in other styles.*

*We have had a member in Austria for a number of years, in the Netherlands it has almost been established since the "Nederlandse Federatie voor Kriegskunsten" supported it and participated in the training program itself*

*The first book about Kenko Kempo Karate by my co-editor Dr. **Stefan Wogawa** and me, an extended 2nd edition was published in 2015.*

*Although the "10 essential Qigong exercises of Kenko Kempo Karate" are already presented in this book, it is less of a teaching and manual as in the present work, but rather a discussion of the spiritual fundamentals and a Explanation of the question why it was and is useful to organically combine various classic forms of exercise such as karate, qigong and taichi.*

*The present book tries to close a gap: The first complete textbook of Kenko Kempo Karate in German and English!*

*More or less justified criticism could arise here: Translating a textbook with school English and with the help of standardized online translation aids is certainly not the most elegant solution, but a useful compromise - at least that's how we hope!*

*Kenko Kempo Karate consists of the elements **basic karate** and **practice-oriented self-defense**, as well as **qigong-breath-meditation** and **tai-chi-chuan**.*

*In view of the corona pandemic, it is now particularly clear in practice how useful this combination was and is:*

*The Qigong breath meditation, as we practice it in Kenko Kempo Karate from the beginning, is one of the most suitable methods, especially to strengthen the respiratory organs and the cardiovascular system and last but not least, the entire immune system and protect against harmful influences - among other things Viruses! - to protect and to significantly mitigate their devastating effects; Certainly, people who regularly practice Qigong breath meditation or even the complete Kenko Kempo Karate have an increased chance of survival against viruses such as Covid-19! It is not without reason that pulmonologists recommend daily breathing exercises for seniors!*

***Tai-Chi-Chuan** is not only suitable for putting Qigong breathing meditation into motion and strengthening and relaxing body and mind, it is also one of the best known fall prophylaxis of our time and is medically recognized by doctors as well as Qigong and highly recommended!*

*Finally, the **karate elements** (basic karate techniques and karate self-defense) work in a variety of ways: They promote speed, strength, endurance, agility, coordination and self-confidence; in addition, due to their practical orientation, they are also particularly suitable for seniors and people with handicaps suitable means of self-assertion and self-defense!*

*The instruction and manual of Kenko Kempo Karate presented here **includes the full program that a Kenko Kempo Karate teacher / master should know up to***

***the 3rd Dan and that is part of the lesson***, but of course it does not claim to be complete: Kenko Kempo Karate is stylistically open, so the similarities include the areas presented in this book, they are to a certain extent the basic standard; In addition, each teacher in Kenko Kempo Karate will cultivate their own original personal style and place greater or lesser importance on one or the other, and that is a good thing!

*In the meantime there are teachers / masters in Kenko Kempo Karate in many federal states, some teach it themselves, some have integrated some content into their martial arts lessons in other styles*

*The first book about Kenko Kempo Karate by my co-editor Dr. **Stefan Wogawa** and me, an extended 2nd edition was published in 2016.*

*Although the “10 essential Qigong exercises of Kenko Kempo Karate” are already presented in this book, it is less of a teaching and manual as in the present work, but rather a discussion of the spiritual fundamentals and a Explanation of the question why it was and is useful to organically combine various classic forms of exercise such as karate, qigong and taichi.*

*The present book tries to close a gap: The first complete textbook of Kenko Kempo Karate in German and English!*

*More or less justified criticism could arise here: Translating a textbook with school English and with the help of standardized online translation aids is certainly not the most elegant solution, but a useful compromise - at least that's how we hope!*

***Kenko Kempo Karate consists of the elements basic karate and practice-oriented self-defense, as well as qigong breath meditation and tai chi chuan.***

*In view of the corona pandemic, it is now particularly clear in practice how useful this combination was and is:*

**The Qigong breath** meditation, as we practice it in Kenko Kempo Karate from the beginning, is one of the most suitable methods, especially to strengthen the respiratory organs and the cardiovascular system and last but not least, the entire immune system and protect against harmful influences - among other things Viruses! - to protect and to significantly mitigate their devastating effects; Certainly, people who regularly practice Qigong breath meditation or even the complete Kenko Kempo Karate have an increased chance of survival against viruses such as Covid-19! It is not without reason that pulmonologists recommend daily breathing exercises for seniors!

**Tai-Chi-Chuan** is not only suitable for putting Qigong breathing meditation into motion and strengthening and relaxing body and mind, it is also one of the best known fall prophylaxis of our time and is medically recognized by doctors as well as Qigong and highly recommended!

Finally, the **karate elements** (basic karate techniques and karate self-defense) work in a variety of ways: They promote speed, strength, endurance, agility, coordination and self-confidence; in addition, due to their practical orientation, they are also particularly suitable for seniors and people with handicaps suitable means of self-assertion and self-defense!

The instruction and manual of Kenko Kempo Karate presented **here includes the full program that a Kenko Kempo Karate teacher / master should know up to the 3rd Dan and that is part of the lesson**, but of course it does not claim to be complete: Kenko Kempo Karate is stylistically open, so the similarities include the



*areas presented in this book, they are to a certain extent the basic standard; In addition, each teacher in Kenko Kempo Karate will cultivate their own original personal style and place greater or lesser importance on one or the other, and that is a good thing!*

*We like to forego detailed examination regulations and strictly defined regulations in favor of the **diversity**, for which Kenko Kempo Karate also stands: In order to become a master / teacher in Kenko Kempo Karate, in contrast to the well-known martial arts, you do not have to go through more than ten years of practice, the popular black belt is usually much faster to achieve: the exercise material is **versatile**, but manageable in every area and can also be learned and mastered well by senior citizens and people with handicaps, here the will and a certain discipline is sufficient to To be able to become a master yourself after a few years and to be able to teach your own small group - that is the strength of Kenko Kempo Karate, along with many other things!*

*For example, if you are in your 7th decade, the "time" factor has a different meaning!*

***For lateral entrants or re-entrants**, this is to a certain extent a "walk": All Dan wearers of all Asian martial arts have the opportunity to complete a corresponding weekend course with an integrated Dan exam via a "classification course" with me or my colleagues (see chapter "Information") - For the 1st Dan you don't even have to practice or train yourself!*

*Kenko Kempo Karate is therefore also ideally suited for the further qualification of qualified fitness and health trainers who want to broaden their professional horizons and make an additional offer!*

*In Kenko Kempo Karate, it is not abstract norms and detailed association regulations, but rather the judgment of the tested and certified teacher / master that has a very special weight: only the personal teacher in Kenko Kempo Karate is responsible for assessing and assessing the personal progress of his students to be honored with a higher graduation.*

*Kenko Kempo Karate is not a new technique, but combines very old health exercises that have been practiced and proven over centuries into a manageable closed health system that is also a martial art, but can be much more: Ideally, the exercises from the Kenko Kempo Karate accompany us on a daily basis at least a little, they are a way of life (Do) and can help us to a healthier and overall more fulfilling life!*

### **Thanksgiving:**

*First and foremost, I would like to thank all those masters and teachers with whom I was able to learn karate and self-defense and later QiGong / Tai-Chi.*

*The martial arts have accompanied me for more than half a life and have given me a lot of strength and self-confidence!*

*Here I would also like to thank all those martial arts masters from different disciplines who have found the Kenko Kempo Karate with me through a placement course with Dan examination and who have helped me with suggestions and criticism to further develop and establish the Kenko Kempo Karate.*

*I especially have to thank Sensei Prof. emerita Dr. **"Annelies" Johanna E.M.H. van Bronswijk** from the Netherlands, who not only took care of the translation of our first work into the Dutch language, but also worked*

*tirelessly as our Dutch representative to further spread the KENKO KEMPO KARATE® in the Netherlands!*

*My co-editor of this textbook, Shihan Dr. **Stefan Wogawa**. I am very grateful to, who thankfully agreed to work on this book again!*

*And last but not least: Many thanks also to Sensei **Marco Kurze**, dojo manager of “**Yoshin-Ryu Dojo**” in **Oldenburg**, and Sensei **Carsten Papenfuß**, who played the “victims” in the photos and films. I was also able to learn again from these two martial artists!*

*Many thanks also to **Lena Wogawa and Hermann Ries**, who took numerous photos!*

*Julia Ries implemented the manuscript in print, thank you very much!*

*And of course a big thank you to **Anne Stumpenhorst**, who also took part in the photos about self-defense and made a lot of Fotos!*

**Erich B. Ries**

## **Vorwort Stefan Wogawa**

„Ichi! Ni! San!“ Mit japanischen Zählkommandos wird eine Gruppe Karateka beim Training oder bei einem Lehrgang noch einmal zu Liegestützen angetrieben. Sie laufen zur Erwärmung im „Entengang“ oder mit Partnern als „Schubkarre“ Runde um Runde durch die Halle, schließlich tragen sie einen Partner oder eine Partnerin auf den Schultern von einer Hallenseite zur anderen, mitunter müssen sie sich auf diese Weise sogar in Karateteststellungen bewegen oder einfache Techniken ausführen.

Ich habe das alles immer wieder erlebt, beim Training altersgemischter Gruppen oder bei Lehrgängen.

Was für junge, gesunde Menschen vielleicht sogar einen Trainingseffekt hat, funktioniert bei Älteren und bei Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen aber nicht mehr - ist für sie sogar schädlich.

Das Training des Karate (und ähnlicher Kampfkunstsysteme) muss für diesen Personenkreis ganz anders aufgebaut werden. Das herkömmliche Training, wie es in vielen Vereinen und Dojos durchaus mit guten Absichten für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer gleich durchgeführt wird, verkehrt sich für den genannten Personenkreis nicht selten ins Gegenteil, führt bei ihnen zu physischen Problemen und zu psychischem Druck, da sie mit den Jüngeren mithalten wollen und sich für das meist unvermeidliche Scheitern bei bestimmten Übungen schämen.

.Hier setzt in idealer Weise das von Großmeister Erich B. Ries entwickelte Kenko Kempo Karate an, dass Kampfkunst

primär als Gesundheitssport und für die Selbstverteidigung interpretiert und in altersgerechter Form ausgeübt wird. Ziel ist, dass sich die Praktizierenden von ihrem ganz persönlichen Level aus, ihren individuellen Möglichkeiten entsprechend weiterentwickeln.

Ich selbst wollte, nachdem bei mir zunehmend Rückenprobleme auftraten (es wurde dann sogar eine Wirbelsäulenoperation nötig), die Kampfkunst nicht aufgeben. Im Kenko Kempo Karate habe ich meinen idealen Stil gefunden (aufgrund meiner Erfahrungen u.a. im Judo, Selbstverteidigung, Militärischem Nahkampf, Shotokan-Karate und Tai-Chi konnte ich mich gut darauf einstellen), noch dazu hat mir Sensei Ries die große Ehre erwiesen, mich als persönlichen Schüler anzunehmen.

Er hat mich 2010 zum 1. Dan (Meistergrad) graduiert und seit 2012 trainiere ich in meinem Heimatverein erfolgreich eine Gruppe im Kenko Kempo Karate - darunter Seniorinnen und Senioren, von denen einige über 70 sind, Menschen mit künstlichen Hüft-und Kniegelenken oder solche, die eine Krebserkrankung hinter sich haben.

Nachdem Sensei Erich B. Ries und ich bereits ein Buch vor allem zu den philosophischen und theoretischen Grundlagen des Kenko Kempo Karate veröffentlicht haben, wollen wir diesmal eine Art Handbuch, ein Kompendium, vorlegen.

Es soll der erfreulicherweise wachsenden Zahl der Praktizierenden des Kenko Kempo Karate aller Gürtelstufen, den Trainerinnen und Trainern in den Vereinen und Dojos, aber auch Interessierten eine Grundlage an die Hand geben, unsere Gesundheitskampfkunst sachgerecht auszuüben oder selbst zu lehren (Trainerinnen und Trainer benötigen aber natürlich eine Zertifizierung durch den Fachverband, die Kenko Kempo Karate Organisation e.V., siehe Info-Center).

Interessierten und Neueinsteigern empfehlen wir, neben der Lektüre des Buches Unterricht bei qualifizierten Trainerinnen und Trainern zu nehmen.

**Stefan Wogawa**

## **Preface Stefan Wogawa**

“Ichi! Ni! San!” With Japanese counting commands, a group of karateka is encouraged to do push-ups again during their training or a course. They run around the hall to warm up in the “duck walk” or with partners as a “wheelbarrow” round after round through the hall, after all they carry a partner on their shoulders from one side of the hall to the other, sometimes they even have to move in this way in karate positions or perform simple techniques.

I've seen it all over and over again, when training mixed-age groups or at courses.

What may even have a training effect for young, healthy people, no longer works for the elderly and people with health impairments—it is even harmful for them.

The training of karate (and similar martial arts systems) has to be structured quite differently for this group of people. The conventional training, as it is carried out in the same way with good intentions in many clubs and dojos for all participants, is not infrequently reversed for the aforementioned group of people, leading to physical problems and psychological pressure for them, as they are with the want to keep up with younger people and feel ashamed of the inevitable failure of certain exercises.

This is where the Kenko Kempo Karate, developed by Grand Master Erich B. Ries, ideally starts, that martial arts are primarily interpreted as a health sport and for self-defense and practiced in an age-appropriate manner. The aim is that

the practitioners develop from their very personal level, according to their individual possibilities.

For myself I did not want to give up martial arts after I began to suffer from back problems (it even became necessary to have a spinal surgery). In Kenko Kempo Karate I have found my ideal style (due to my experience in judo, self-defense, military close combat, Shtotokan and Tai Chi, among other things, I was able to adapt to it) and Sensei Ries has done me the great honor of accepting me as a personal student.

He graduated me to the 1st Dan (master's degree) in 2010 and since 2012 I have been successfully training a group in Kenko Kempo Karate in my home club including senior citizens, some of whom are over 70 years old, people with artificial hip and knee joints or those who have had cancer.

After Sensei Erich B. Ries and I have already published a book mainly on the philosophical and theoretical foundations of Kenko Kempo Karate, this time we want to present a kind of manual, a compendium. It should give the fortunately growing number of practitioners of Kenko Kempo Karate of all belt levels, the trainers in the clubs and dojos, but also interested parties, a basis to practice our health martial art properly or to teach it themselves (trainers, of course, need certification by the professional association, the Kenko Kempo Karate Organization).

We recommend that interested and newcomers, in addition to reading the book, take lessons from qualified trainers.

**Stefan Wogawa**



## Einführung / Introduction



1 Qigong-Übung „Der Kranich hebt das Bein“ am Strand von Wangerooge

**Was ist Kenko Kempo Karate? *What is Kenko Kempo Karate?***

**Definition:** Kenko Kempo Karate (frei übersetzt „Karate-Weg der Faust für die Gesundheit“) ist eine stiloffene Kampfkunst. Es verbindet schnelle harte Hand- und Fußtechniken, wie sie für alle traditionellen Karate- und karateähnlichen Kampfkunststile typisch sind, mit Qi Gong-Übungen. Dieses Übungssystem ist tauglich für Späteinsteiger (aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird meist nur die männliche Form verwendet, selbstverständlich sind jeweils Frauen und Männer gemeint) jenseits der 40, für Seniorinnen und Senioren sowie für Menschen mit diversen gesundheitlichen Handicaps, die andernfalls auf Karate (der Begriff Karate wird hier in einem weiten Sinn synonym auch für verwandte Kampfkünste wie Taekwondo, Kung Fu, Ju Jutsu u.a. verwandt) verzichten müssten. Insofern ist Kenko Kempo Karate eine altersgerechte und Gesundheitskampfkunst. Natürlich kann Kenko Kempo Karate aber von Menschen jeden Alters betrieben werden. Kenko Kempo Karate dient in allererster Linie der Gesundheit und dem Selbstschutz.

*Definition: Kenko Kempo Karate (translated "karate way of the fist for health") is an open-style martial art. It combines fast, hard hand and foot techniques, as are typical for traditional karate and karate-like martial arts styles, with Qi Gong exercises. This exercise system is suitable for late beginners over the age of 40, for seniors and for people with various health handicaps who would otherwise be interested in karate (the term Karate is here in synonymous with related martial arts such as Taekwondo, Kung Fu, Ju Jutsu) would have to do without. In this respect, Kenko Kempo is an age-appropriate and health martial art. Of course, people of all ages may practise Kenko Kempo. This martial art is first and foremost for health and self-protection.*

Kenko Kempo Karate ist das Ergebnis von inzwischen 40 Jahren Erfahrung mit Karate. Es hat mit anderen

ursprünglichen Kampfkunststilen die Herkunft aus den asiatischen Kampfkünsten gemeinsam, es ist also kein Leistungssport, sondern ein Gesundheits-Übungssystem, das nicht nur Körper, Geist und Seele als Gesamtheit dienen, sondern langfristig auch die Persönlichkeit des Menschen positiv beeinflussen soll. Durch die Meister und Lehrer, die sich in der Kenko Kempo Karate Organisation e.V. zusammengeschlossen haben, wird das Kenko Kempo Karate kontinuierlich weiterentwickelt.

*Kenko Kempo Karate is the result of 40 years of experience with Karate. Like other styles it comes from the Asian martial arts. So it is not a competitive sport, but a health exercise system that not only serves the body, mind and soul as a whole, but is also intended to positively influence the personality of the person in the long term. The Kenko Kempo Karate is continuously being developed by the masters and teachers who have joined forces in the Kenko Kempo Karate Organization.*

**Charakteristik:** Im Kenko Kempo Karate wird auf Fußtechniken oberhalb der „Gedan“-Stufe (Gürtellinie) verzichtet, ebenfalls auf Techniken, durch die Gelenke stark belastet und geschädigt werden. Das betrifft vor allem die in den sportlichen Kampfstilen üblichen hohen Seitwärtstritte sowie alle gedrehten Tritte. Ein Teil der Karateka wird aus gesundheitlichen Gründen auch nur bis zum Knie treten können. Zudem ist Kenko Kempo Karate dadurch gekennzeichnet, dass die sonst im sportlichen und traditionellen Karate-Unterricht üblichen Spitzenbelastungen des Herz-Kreislauf-Systems ganz bewusst vermieden werden, weil dieser Aspekt besonders dazu beiträgt, Karate ansonsten für Späteinsteiger, Senioren sowie Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen weniger geeignet erscheinen zu lassen.

**Characteristics:** *In Kenko Kempo Karate, foot techniques above the "Gedan" level (belt line) are dispensed with, as are techniques that are highly stressed and damaged by the joints. This applies above all to the high sideways kicks and all twisted kicks. Some of the karateka will only be able to kick up to the knee for health reasons. In addition, Kenko Kempo is characterized by the fact that the peak loads on the cardiovascular system that are otherwise common in sporting and traditional karate lessons are deliberately avoided, because this aspect particularly contributes to making karate otherwise less suitable for late beginners, senior citizens and people with health restrictions is.*

**Prüfungen:** Soweit Prüfungen abgelegt werden, wird jeder Karateka nach seinem individuellen Entwicklungsfortschritt beurteilt.

**Exams:** *As far as exams are taken, each karateka is judged according to his individual development progress.*

## **2. Emblem des Kenko Kempo Karate / Logo of Kenko Kempo Karate**





Das Emblem des Kenko Kempo Karate stellt die **Faust** als universales Symbol der waffenlosen Kampfkünste in den Mittelpunkt. Auf der Faust befindet sich das berühmte **Zeichen des Yin und Yang**. Im chinesischen (philosophischen) Denken symbolisiert es die zwei einander entgegengesetzten und gleichzeitig aufeinander bezogenen Prinzipien oder Kräfte. Es soll als Stilrichtungssymbol einerseits die zwei fundamentalen Bestandteile des Kenko

Kempo Karate darstellen: hart und weich – harte Techniken aus dem Karate sowie verwandten Kampfkünsten und weiche, fließende Techniken aus dem QiGong und dem Tai-Chi-Chuan. Gleichzeitig soll aber auch auf den Ursprung des Karate hingewiesen werden, das von China über die Insel Okinawa nach Japan gelangte.

*The emblem of Kenko Kempo Karate focuses on the fist as a universal symbol of unarmed martial arts. On the fist is the famous symbol of Yin and Yang. In Chinese (philosophical) thought, it symbolizes the two opposing and simultaneously related principles or forces. As a style symbol, it is intended to represent the two fundamental components of Kenko Kempo Karate: hard and soft - hard techniques from Karate and related martial arts and soft, flowing techniques from QiGong and Tai Chi Chuan. At the same time, however, the origin of Karate should be pointed out, which came from China via the island of Okinawa to Japan.*

### **3. Welche Bestandteile hat das Training des Kenko Kempo Karate? /**

#### ***Components of Kenko Kempo Karate***

Im Training des Kenko Kempo Karate sollten die motorischen Hauptbeanspruchungsformen, das sind Koordination, Flexibilität (Beweglichkeit), Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit, vorkommen. Zur Vor- und Nachbereitung von sportlichen Aktivitäten dient eine spezifische Ausgleichsgymnastik (QiGong). Das Training muss vielseitig gestaltet sein.

*In the training of Kenko Kempo Karate, the main motoric forms (coordination, flexibility or mobility, strength, endurance and speed) should occur. Specific compensatory gymnastics (QiGong) is used to prepare for and follow up on sporting activities. The training must be varied.*