



# BUDO - SPORTSCHULE STUTT GART e.V.

Landesleistungszentrum Baden-Württemberg (AFSO/WPKA)

Hackstr. 13 - 15 • 70190 Stuttgart • Fax: 0711 - 2 62 90 21 • Tel.: 0711 - 23 51 84

## Info zu KEMPO JITSU KARATE:

Bei unserer Disziplin "**KEMPO JITSU KARATE**" handelt es sich um eine reale Selbstverteidigungsdisziplin, asiatischen Ursprungs. Diese basiert auf einem so genannten "programmierten Selbstverteidigungssystem" bei dem antrainierte Reflex-Techniken zur Selbstverteidigung benutzt werden. Das heißt, die Verteidigungsmechanismen (Techniken) die hierbei ausgeführt werden, kommen aus dem Unterbewusstsein und stehen daher jederzeit als aktive Komponente zur Verfügung. Der Unterschied und nicht zu verachtende Vorteil zu einer Wettkampfsportart in einer Verteidigungssituation liegt hierbei auf der Hand: Statt einer "improvisierten" Reaktionshandlung, wird ein als Reflex antrainierter Bewegungsablauf unterbewusst ausgelöst und sofort ausgeführt. Je nach Trainingsintensität wird hierdurch eine ungeheure Energie freigesetzt, die zusammen mit dem Überraschungsmoment und den leicht zu erlernenden physikalischen Hebelgesetzen einfach "umwerfend" für einen Gegner ist!

Dabei hält sich die Kampfsportart stets an die vom Gesetzgeber vorgeschriebene "Verhältnismäßigkeit der Mittel". Das heißt: Ein leichter Angriff wird entsprechend "harmlos" abgewehrt - während ein z.B. lebensgefährlicher Angriff, mit aller Härte und dem dafür notwendigen Einsatz bei voller Konsequenz erwidert wird. Die Sportart ist für alle (sportgesunden Menschen) ab 3 Jahren geeignet. Die bei uns herrschende "strenge asiatische Mentalität" gehört unmittelbar zu Kempo Jitsu Karate dazu. Die aus dem japanischen Ehrenkodex der Samurai (=Bushido) abgeleiteten Grundsätze wie: Ehrlichkeit, Loyalität, Tugendhaftigkeit, Tapferkeit usw., spiegeln das Wesen der Sportart und der Probanden ebenso wieder. Gerade bei Kindern und Jugendlichen wirkt diese disziplinäre Strenge weit über das eigentliche Training hinaus. Die Erfolge auch mit scheinbar "schwer Erziehbaren" sind fast unglaublich und geben uns hier Recht.

Unsere Disziplin "**KEMPO JITSU KARATE**" ist eine waffenlose Selbstverteidigungsform, die man sich am Einfachsten aus verschiedenen, asiatischen Selbstverteidigungssystemen zusammengesetzt vorstellt. Tatsächlich jedoch ist **KEMPO** die älteste Kampfkunst dieser Welt. Die Beweise hierfür reichen bis ca. 4000 Jahre zurück. (Für weitere Informationen zur Geschichte empfehlen wir [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de): Suchwort „Kempo“.)

Was bedeutet eigentlich der Name **Kempo Jitsu Karate** und woher kommt das eigentlich?

### ERLÄUTERUNG:

Der ursprüngliche Herkunftsort ist das Gebiet des heutigen Indiens und China. Die Chinesen nennen es Quan-Fa (=Boxen), was neudeutsch als Kung Fu (=arbeiten) übersetzt wird. Ungefähr 1960 – 1962 kamen die ersten Kempo-Meister nach Europa. Und als diese hier die ersten Kempo-Schulen eröffneten, gab es große Marketingprobleme. Keiner konnte nämlich etwas mit dem Namen Kempo anfangen. Die Leute verstanden eher den Markennamen des bekanntesten Papiertaschentuchherstellers, als im Entferntesten auch nur Kampfkunst oder Kampfsport damit zu assoziieren. Da zur selben Zeit das Selbstverteidigungssystem „Jiu Jiutsu“ bei der deutschen Polizei und deren Spezialabteilungen (SEK, MEK) eingeführt wurde, hing man einfach das Jiut-su an den Namen Kempo dran. Leider war auch unter diesem Namen (Kempo Jitsu) nicht der erhoffte Erfolg zu erzielen. Da besann man sich auf eine andere asiatische Kampfsportart, welche schon zu einer gewissen Popularität in Deutschland gekommen war. Nämlich auf das Kara-te. Man hing auch noch das an den Namen dran. Und damit war unsere Sportart **KEMPO** mit einem neuen für Europäer verständlichen Namen neu geboren, als **KEMPO JITSU KARATE**. (Auch wenn es sich immer noch nur um **KEMPO** handelt)



# BUDO - SPORTSCHULE STUTT GART e.V.

Landesleistungszentrum Baden-Württemberg (AFSOWPKA)

Hackstr. 13 - 15 • 70190 Stuttgart • Fax: 0711 - 2 62 90 21 • Tel.: 0711 - 23 51 84

Eine andere, aber ebenso einleuchtende Umschreibung des Namens unserer Disziplin ist folgende:

**KEMPO** - ist die Urform aller Kampfkunststile dieser Welt. Es wurde entwickelt, lange bevor es das chinesische Shaolinkloster und das "Shaolin- Kung Fu" gab. KEMPO beinhaltet nicht nur die weichen Stile, sondern auch die Harten. Und dazu sehr eindrucksvolle, schlichtweg geniale Techniken mit wirkungsvollen Verteidigungs- und Gegenangriffsstellungen.

**JITSU** - steht für Jiu Jiutsu, Ju Jutsu und artverwandte japanische Stile und beinhaltet bei uns vor allem die defensiven Stellungen, sowie viele Hebel- und Kontertechniken. Auch Techniken wie man sie im ca. 80 Jahre alten *Aikido* findet, die sämtliche Energien der Gegner und deren Schwung ausnützen und gegen sie selber verwenden, finden ihren Ursprung hier. Sowie eine Fallschule, die weit über die des erst etwa 100 Jahre alten *Judo* hinausgeht.

**KARATE** - heißt übersetzt "leere Hand" und wird bei uns nach dem ursprünglichen Stil des aus Okinawa stammenden "Okinawa-Te" praktiziert. Es ergänzt die zur wirkungsvolleren und effektiveren Verteidigung notwendigen Schlag- und Tritttechniken mit allen Extremitäten. Wie drei einzelne Kampfkunststile in einer einzigen harmonischen Kampfkunstdisziplin vereint sollte man sich **KEMPO JITSU KARATE** vorstellen. Nur die besten, wirkungsvollsten und überzeugendsten Techniken machen **KEMPO JITSU KARATE**, damals wie heute, zu einem der besten Selbstverteidigungssysteme die es überhaupt gibt! Durch die Kombination von sog. Hardstyle- und Softstyle-Techniken ist man auf einfachste Art und Weise in der Lage sich jedem Gegner automatisch anzupassen und dessen Schwäche in einen Sieg umzuwandeln.

Das Training von **KEMPO JITSU KARATE** gliedert sich in:

- Eine Aufwärmgymnastik, die den Körper intensiver schult als jede herkömmliche Gymnastik. Haltungsschäden werden vermieden bzw. verbessert. Gleichzeitig wird die konditionelle Leistungsfähigkeit enorm gesteigert. (Ohne Schweiß kein Preis).
- Es folgt eine sehr anspruchsvolle Fallschule. (= die Kunst des "verletzungsfreien und kontrollierten Fallens"). Wir machen uns den Boden zum „Verbündeten“ und lernen niemals aufzugeben.
- Dann erst folgt das eigentliche Training der Techniken, wobei folgende Abläufe geübt werden:
  - \* Angriffs-Simulation
  - \* Verteidigung (Abwehr)
  - \* Kampfunfähigmachen des Gegners

Die Selbstverteidigung ist hauptsächlich auf Reflexbewegungen aufgebaut. Der Schüler ist bereits nach wenigen Wochen Training in der Lage, sich "instinktiv" gegen Zufassen, Würge-, Knüppel- und sogar gegen Messerangriffe wirkungsvoll zu verteidigen. Die Verteidigung erfolgt durch den Einsatz mehrerer Körperteile gegen den Angreifer, bis dieser kampfunfähig ist.

Die Disziplin ist insbesondere auch für schwächere Personen, wie beispielsweise Kinder und Damen, sehr gut geeignet, da man mit **KEMPO JITSU KARATE** bei einem Minimum an Kraftanstrengung auch körperlich weitaus stärkere Gegner besiegen kann.



# BUDO - SPORTSCHULE STUTTGART e.V.

Landesleistungszentrum Baden-Württemberg (AFSOWPKA)

Hackstr. 13 - 15 • 70190 Stuttgart • Fax: 0711 - 2 62 90 21 • Tel.: 0711 - 23 51 84

Da die **Budo-Sportschule Stuttgart** (kurz **BSS**) eine Kampfsportschule mit Niveau ist, werden alle unsere Schüler auch intensiv pädagogisch betreut. Das heißt, dass wir nicht nur die Physiologie, sondern auch die zugehörige Psychologie für das tägliche Leben in unserer Gesellschaft vermitteln. Dafür garantieren wir, denn bei uns dürfen nur anerkannte Meister unterrichten.

Ein weiterer wesentlichen Ausbildungspunkt, der zu unserer Sportart dazu gehört sind die fünf wichtigen Worte (und die damit verknüpften Werte), die man nur beim Kampfsporttraining alle auf ein Mal erlernen kann:

- RESPEKT
- AUFMERKSAMKEIT
- DISZIPLIN
- KONTROLLE
- MUT (im Sinne von Selbstvertrauen)

Alle Teilnehmer lernen diese 5 Worte und die damit verbundenen Werte, wie sie uns schon seit Jahrtausenden wichtig sind. Diese wichtigen Worte sind wie die Säulen auf denen unsere Kultur basiert.

Das Ziel der **BSS** ist es, die anständigen Bürger so auszubilden, dass in dieser Zeit, in der Aggression und Kriminalität im Alltag so weit um sich greift, in der Lage sind, etwaige Angriffe auf Leib und Leben von sich und von anderen souverän abzuwenden. Unsere Sportart "formt" Menschen und erzieht sie zu mehr Selbstvertrauen und sportlicher Disziplin. Wir bitten Sie, sich selbst hiervon zu überzeugen und hoffen auf eine gewaltfreie Zukunft für uns alle.

Dieses **Kempo-System** kann bundesweit zurzeit nur hier in der **Budo-Sportschule Stuttgart e.V.** und in der **Budo-Sportschule Ostfildern** erlernt werden!

**EINLADUNG:** Damit sich jede/r, die/der an einer wirkungsvollen, effektiven und zugleich eleganten Selbstverteidigungssportart Interesse hat, auch ein eigenes Bild davon machen kann, gilt sie/er als herzlich eingeladen. Wir bitten um Terminvereinbarung für ein kostenloses und völlig unverbindliches Probetraining in unserer Schule. Sie können aus unserem aktuellen Trainings-plan die Trainingszeiten für **Kempo Jitsu Karate** entnehmen. Die ganz kleinen Kids (von 3 bis 6 Jahren) trainieren in einer ganz speziellen Kindergruppe (= "Superkids"). Siehe auch unter „Trainingsplan“.

Kinder von 6 bis ca. 13 Jahren werden in extra Kindergruppen unterrichtet.

Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene trainieren dann wiederum in anderen Gruppen. Wobei die Jugendlichen sich am Verhalten der Erwachsenen orientieren und die Erwachsenen im Gegenzug durch das gemeinsame Training mit den Heranwachsenden „ihre Jugendlichkeit“ bewahren. Grundsätzlich sind wir bemüht, dass wir Mädchen und Frauen mit Jungs und Männern zusammen üben lassen. Das Ganze hat den Hintergrund „näher“ an der Realität zu sein. (Frauen und Mädchen werden in der Realität normalerweise nicht von Gleichgeschlechtlichen bedroht oder angegriffen).

Für die genauen Tage an denen Sie und/oder Ihre Lieben ein Probetraining bei uns besuchen können, bitten wir Sie auf der Website unter ZEITEN – PROBETRAINING nachzusehen. Alter-nativ können Sie auch bei Downloads ein PDF-File herunterladen mit den genauen Zeiten und allem was Sie dazu benötigen.

Bei allen weiteren Fragen, scheuen Sie sich bitte nicht uns anzurufen. Wir nehmen uns gerne die Zeit für ein persönliches Gespräch. Denn dieses Geschriebene kann das, was noch zu sagen wäre niemals ersetzen!