

Ein Einblick in die Kampfkunst



Trainiert man im TV Blomberg Kempo-Karate, ist man zugleich Mitglied in der Vereinigung Dragon Fist Kempo Systems (D.F.K.S.). Unter dieser Bezeichnung verbirgt sich ein Zusammenschluss von Vereinen aus Ostwestfalen und Umgebung, die Shaolin Kempo bzw. Kempo Karate praktizieren. Durch gemeinsame regelmäßige Trainingsstunden auf Oberstufenebene verfolgen wir das Ziel, Formen, Kumites und somit Prüfungsprogramme zu harmonisieren, ohne die individuellen Programminhalte der

verschiedenen Vereine zu verleugnen. All dies dient dazu, die gemeinsamen Wurzeln zu betonen und eine hohe Qualität des Lernens und des Lehrens zu erreichen. Mittel dazu ist das monatliche vereinsübergreifende Zentraltraining, Es ist offen für weitere Stilrichtungen und dient dem Kennenlernen anderer Karatekas, aber eben auch anderer Techniken. Zur Teilnahme sind Schüler erst ab dem 4. Kyu (Grüngurt) berechtigt. Und das aus gutem Grund. Die hier vermittelten Techniken sind nicht ungefähr-



lich und es bedarf schon einer gewissen Grundausbildung. Wer diese Techniken falsch einsetzt, der kann auch im Training nicht unerheblichen Schaden anrichten. Die Riege der Trainer ist beim Zentraltraining der D.F.K.S. hochkarätig besetzt, Trainiert wird unter der Anleitung von Shihan Wolfgang Wichers, Träger des 7. Dans vom TV Blomberg, Saiko Shihan Hermann Harms (10. Dan JiuJitsu / Goshinjutsu Taiki) aus Gelsenkirchen und dem Stilgründer Hanshi Marc Richards, Träger des 9. Dans. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eines Zentraltrainings

bringen so auch ständig neue Impulse in die Kempo Abteilung des TV.

In der Abteilung standen im Sommer zum Abschluss des sportlichen Halbjahres wieder einige Gürtel-Prüfungen an. Die meisten Schülerinnen und Schüler konnten diese erfolgreich abschließen. Bei denjenigen bei denen es nicht geklappt hat, heißt es kräftig weiter trainieren. Dann klappt es beim nächsten Mal mit Sicherheit. Die Chance hierzu gibt es schon im Winter.

Ein weiterer Höhepunkt war auch die Teilnahme am Kempo-Day der Dragon-Fist-Kempo-





Systems, bei der einen ganzen Nachmittag unter der Anleitung verschiedener Meister mit Gleichgesinnten trainiert wird. Abgerundet wird dieser körperlich und mental anstrengende Nachmittag immer mit einem gemeinsamen Grillen.

Aktuell bietet die Kempo-Karate-Abteilung des TV Blomberg jeden Mittwoch ab 19:30 Uhr "Kampfsport-Training für Interessierte" an. Trainiert wird in der Turnhalle am Weinberg (Grundschulturnhalle).

Karate eignet sich hervorragend, die Gesundheit zu erhalten und zu fördern, was wegen des martialischen Hintergrundes bisweilen überrascht. Aufgrund seiner vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist ist Karate ideal als Ausgleich zu den Anforderungen des All-

tags. Bei jedem Training trainiert der Karateka

- Kraft und Ausdauer
- Schnelligkeit und Beweglichkeit
- Koordination und Konzentration

Dabei ist Karate eine individuell an die eigenen körperlichen Bedürfnisse anpassbare Sportart für jedes Alter, die Fähigkeiten fördert und die traditionell sehr viel Wert auf Respekt und gegenseitige Achtung sowie gesundheitliche Aspekte legt. Jede oder jeder Kampfsportinteressierte ab einem Alter von 15 Jahren ist herzlich eingeladen vorbeizukommen und mitzumachen. Mitbringen braucht ihr nur Spaß an Bewegung und Sportkleidung. Ob jung oder alt bei uns findet jeder seine Stärke.