



SHORINJI KEMPO

Shorinji Kempo Berlin e.V.

Informationen für Anfänger

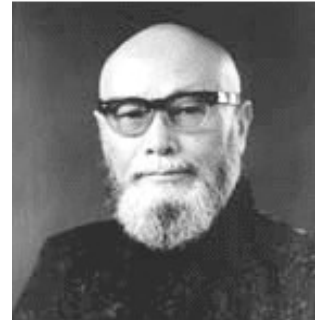
*“Der Mensch! Der Mensch! Der Mensch!
Alles hängt von der Qualität des Menschen ab!”*

So Doshin

Shorinji Kempo

Shorinji Kempo entstand in Japan kurz nach dem zweiten Weltkrieg. Der Gründer, So Doshin, setzte sich zum Ziel, den Menschen im von Chaos beherrschten Nachkriegs-Japan ein Mittel an die Hand zu geben, das sie befähigt sowohl mit Selbstvertrauen als auch verantwortungsbewusst gegenüber ihren Mitmenschen zu handeln. Dazu begründete er 1947 ein System, das effektive Selbstverteidigungstechniken mit einer humanistischen Philosophie verbindet: Shorinji Kempo.

Das Shorinji Kempo zugrunde liegende Selbstverteidigungssystem ist nach wissenschaftlichen Gesichtspunkten aufgebaut und vereint verschiedene Elemente traditioneller chinesischer und japanischer Selbstverteidigungsformen. Der philosophische Aspekt von Shorinji Kempo beruht zum überwiegenden Teil auf dem Zen-Buddhismus und ist untrennbar mit dem Shorinji Kempo-Training und dem Selbstverteidigungsgedanken verbunden.



Koordiniert von der Dachorganisation WSKO (World Shorinji Kempo Organisation) wird Shorinji Kempo derzeit in mehr als 30 Ländern gelehrt. Zwischen den einzelnen Verbänden und Clubs besteht ein regelmäßiger Austausch. Das Kennenlernen anderer Kulturen, um damit bestehende Vorurteile abzubauen, ist ein erklärtes Ziel der Shorinji Kempo-Philosophie.



Die im Shorinji Kempo gelehrt Abwehrtechniken sind darauf ausgelegt, Angriffe eines körperlich überlegenen Gegners zu neutralisieren und gleichzeitig geringstmöglichen Schaden anzurichten. Sie sollen dazu befähigen, in schwierigen Situationen stets kontrolliert zu handeln. Diese Techniken lassen sich grob unterteilen in:

Goho “harte” Techniken, wie Schläge, Tritte und Blöcke

Juho “weiche” Techniken, wie Befreiungen, Festhalten, Würfe

Ein weiterer integraler Bestandteil von Shorinji Kempo sind Heil- und Massagetechniken (**Seiho**). Diese beruhen auf der traditionellen asiatischen Medizin und nutzen z.B., ähnlich wie Shiatsu, Nervenpunkte und Meridiane im menschlichen Körper.

Weitere Informationen findet ihr auf folgenden Internetseiten:

Shorinji Kempo Berlin e.V.: www.sk-berlin.de

Deutscher Shorinji Kempo Verband: www.shorinjikempo.de

World Shorinji Kempo Organization: www.shorinjikempo.or.jp/wsko

Shorinji Kempo in Berlin

Geschichte

Shorinji Kempo wird seit 1996 an der Humboldt-Universität zu Berlin unterrichtet. Die Begründer des Berliner Clubs sind einige Studenten aus Deutschland, die Shorinji Kempo während ihres Studienaufenthaltes an der Tokai-Universität (Tokio) kennengelernt und praktiziert hatten. Großen Dank gebührt dabei Hiate-Sensei (Atsugi-doin), der die ständig wachsende Gruppe über lange Jahre hinweg regelmäßig besuchte und betreute.



Im Februar 2004 wurde die Shorinji Kempo-Gruppe an der Humboldt-Universität Mitglied im „Deutschen Shorinji Kempo Verband“ (DSKV) und wurde seitdem von Sensei Walther Wunderle (Sugakusa-dojo, Präsident des DSKV) betreut und in regelmäßigen Abständen unterrichtet.



Geleitet wird das Training hauptsächlich von Sensei Jörg Rackwitz (Branchmaster vom Berliner Dojo seit 2009), der ebenfalls in Japan mit Shorinji Kempo begann und seit 1997 in Berlin trainiert. Im März 2007 wurde der Shorinji Kempo Berlin e.V. gegründet. Die Vereinsmitglieder trainieren zur Zeit dreimal pro Woche.



Mitgliedschaft

Wenn du Gelerntes perfektionieren, öfter trainieren und noch mehr Techniken lernen möchtest, würden wir uns freuen, dich als neues Vereinsmitglied begrüßen zu können! Entscheidest du dich in unseren Verein einzutreten, kannst du an allen angebotenen Trainingseinheiten teilnehmen und Gürtelprüfungen ablegen. Mit dem Eintritt in den Verein wirst du gleichzeitig Mitglied der World Shorinji Kempo Organization (WSKO) und kannst damit an deutschen und internationalen Shorinji Kempo-Lehrgängen teilnehmen.

Wer kann Mitglied werden?

Mitglied werden kann jede Person, die das 10. Lebensjahr vollendet hat.

Was kostet das?

Der monatliche Mitgliedsbeitrag liegt bei 17 €, ermäßigt 10 € für Schüler, Studenten und Erwerbslose. Mit diesen Mitgliedsbeiträgen werden ausschließlich die Unkosten für den Vereinsbetrieb gedeckt. Die Trainer und die Mitglieder erhalten keine Gelder aus dem Vereinsvermögen – sie unterrichten und arbeiten alle ehrenamtlich.

Wie werde ich Mitglied?

Um Mitglied im Verein zu werden, ist ein Anmeldeformular für den Verein und für die World Shorinji Kempo Organization (WSKO) auszufüllen und beim Vorstand einzureichen. Für weitere Fragen stehen dir der Vorstand und alle Mitglieder gern zur Verfügung! Im Internet gibt es weitere Informationen unter www.sk-berlin.de.

Kontakt

Jörg Rackwitz, info@sk-berlin.de

Das Shorinji Kempo-Training

Wie läuft das Training ab?

Das Training besteht aus 4 Teilen:

1. *samu* Reinigung des dojos.
2. *taiso* Erwärmung und Dehnung, um Verletzungen zu vermeiden und die Beweglichkeit zu verbessern.
3. *kihon* Üben verschiedener Grundtechniken des Shorinji Kempo.
4. *hokei* Training von Techniken (*waza*) entsprechend der jeweiligen Graduierung (vornehmlich paarweise)

Weitere Bestandteile des Trainings sind: *chinkon gyo* (Meditation), *howa* (Philosophie- und Methodikunterricht) und *seiho* (Massage- und Heiltechniken).

Darüber hinaus gehört auch *randori* (freier Kampf) und *embu* (einstudierter Kampf) zum Lehrprogramm von Shorinji Kempo.

Was ist notwendig um Verletzungen zu vermeiden?

Üblicherweise trainieren wir im Shorinji Kempo gemeinsam mit anderen. Um Verletzungen zu vermeiden, sind folgende Regeln zu beachten:

1. Schmuck und ähnliches ist abzunehmen bzw. falls nicht möglich, abzukleben.
2. Es wird nicht mit langen Finger- und Zehennägeln und offenen langen Haaren trainiert.
3. Alle Übungen und Techniken (z.B. Schläge) sind aufmerksam und kontrolliert auszuführen, so dass man rechtzeitig stoppen kann.
4. Beim Partnertraining sind Übungen und Techniken nur soweit auszuführen wie es der Trainingspartner erlaubt.

Wie sollte man miteinander umgehen?

Nicht nur Respekt gegenüber dem Trainingspartner und Konzentration während des gesamten Trainings sind notwendig, um sinnvoll und erfolgreich miteinander zu trainieren. Auch Konstitution und Fähigkeiten – eigene wie die des Trainingspartners – sind zu beachten. Wir trainieren miteinander und nicht gegeneinander – übertriebenes Konkurrenzdenken hat in Shorinji Kempo keinen Platz.

Welche Kleidung brauche ich?

Wie in anderen japanischen Kampfsportarten trainieren wir im *dogi* (weißer Kampfanzug). Wer keinen *dogi* besitzt, kann in anderen bequemen Sachen, wie T-Shirt und mindestens knielanger Trainingshose trainieren. Nicht erlaubt sind ärmellose Oberteile und Shortpants.

Wieviel Fitness ist notwendig? Verbessert Shorinji Kempo meine Fitness?

Jeder kann Shorinji Kempo machen! Natürlich ist eine gewisse Fitness erforderlich, aber diese soll im Rahmen des Trainings aufgebaut und gesteigert werden. Da die Techniken des Shorinji Kempo mit zunehmender Graduierung immer komplexer werden, verbessert regelmäßiges Shorinji Kempo-Training nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Fitness.

Welche Prüfungen gibt es?

Als Anfänger (*minarai*) trägt man einen weißen Gürtel. Anschließend kommen der 6., 5. und 4. *kyu*, bei denen man einen grünen Gürtel hat. Die höheren *kyu*-Grade (3., 2. und 1.) besitzen einen braunen Gurt. Schließlich gibt es bis zu zehn Graduierungen mit schwarzem Gürtel (1. – 10. *dan*).

Alle Graduierungen erfordern eine vorherige Prüfung, in der sowohl Technikwissen als auch die Kenntnis der Shorinji Kempo-Philosophie abgefragt werden.

Sämtliche Prüfungen können nur als Mitglied der WSKO und unseres Vereins abgelegt werden.

Vokabeln

allgemein

onegaishimasu – Begrüßung: "Ich bitte darum!"
arigato gozaimashita – Verabschiedung: "Vielen Dank!"
rei – Gruß!
naore – Gruß beenden!
kiritsu – Aufstehen!
seiritsu – Aufstellung!
shugo – Aufstellung! (1. Person vorne rechts)
hajime – Anfangen!
yame – Aufhören!
chosoku – Atem beruhigen
goho – harte Techniken (Schläge / Tritte / Blöcke)
juho – weiche Techniken (Befreiungen / Würfe / Festhalten)
seiho – Massagen und Heiltechniken

Zahlen

ichi – Eins
ni – Zwei
san – Drei
shi – Vier
go – Fünf
roku – Sechs
shichi – Sieben
hachi – Acht
kyu – Neun
ju – Zehn

kihon – Grundtechniken

tsuki/zuki – Schlag

jun zuki – Schlag mit der vorderen Hand
gyaku zuki – Schlag mit der hinteren Hand
me uchi – Schnappschlag auf die Augen
kumade zuki / kumate – Schlag mit Handballen (Bärentatze)
shuto uchi – Schlag mit der Handkante auf den Kopf
shuto giri – Schlag mit der Handkante seitlich gegen den Hals

keri/geri – Tritt

jun geri – Tritt mit dem vorderen Bein
gyaku geri – Tritt mit dem hinteren Bein
keri age – gehobener Tritt

uke – Block

uwa uke – Block nach oben
shita uke – Block nach unten
uchi uke – Block nach innen

kamae/gamae – Stellungen

tai gamae – geschlossene Grundstellung

hiraki gamae – offene Grundstellung
kaisoku chudan gamae – parallele Grundstellung
chudan gamae – offensive Grundstellung
ichiji gamae – defensive Grundstellung

jodan – hoch (Kopf)
chudan – mittel (Bauch, Solar Plexus)
gedan – tief (Beine, Unterleib)

Griffarten

katate – einhändiger Angriff

umpo ho – Schrittschule

migi – rechts
hidari – links
mae – vorne
ushiro/ato – hinten

chidori ashi – Vogelschritt
kumo ashi – Spinnenschritt
kani ashi – Krabbenschritt
juji ashi – Kreuzschritt
sashikomi ashi – hinteren Fuß zum vorderen
tobikomi ashi – gesprungener Schritt
sashikae ashi – Seitenwechsel nach vorn
hiraki sagari – Seitenwechsel nach hinten

tai sabaki – Körperbewegungen

zen tenkan – ganze Drehung (180°)
han tenkan – halbe Drehung (90°)

kaiten shin – Rollen

mae ukemi – Vorwärtsrolle
ushiro ukemi – Rückwärtsrolle
dai sharin – Radschlag
oten yori okiagari – Aufstehen

Körper(teile)

ude – Arm
ashi – Fuß/Bein
te – Hand

Sonstiges

ryusui – abfließendes Wasser
dogi – weißer Kampfanzug
do – Schutzweste
omote – Vorderseite
ura – Rückseite

Ausspracheregeln: Die Aussprache orientiert sich im wesentlichen an der englischen Transliteration der japanischen Begriffe. Alle Buchstaben, die in der folgenden Liste nicht auftauchen, werden wie im Deutschen ausgesprochen.

[i]/[u] sehr kurz oder gar nicht ausgesprochen: *shita* [schta]
 [ai] getrennt ausgesprochen: *gozaimashita* [goza-imaschta]
 [ei] getrennt ausgesprochen: *me(i) uchi* [me-i utschi]
 [s] als scharfes s wie in *Laster*: *kaisoku* [ka-isoku]
 [z] als stimmhaftes s wie in *engl. zero*: *waza* [waza]

[ch] wie *tsh* in *Quatsch*: *uchi* [utschi]
 [ae] getrennt ausgesprochen: *mae* [ma-e]
 [j] wie *j* in *engl. joke*: *jun* [jun]
 [sh] wie *sch* in *Schule*: *shugo* [schugo]
 [w] wie *w* in *engl. wine*: *uwa* [uwa]
 [y] wie *j* in *Junge*: *gyaku* [gjaku]

Notizen – *kihon*

<p><i>tsuki</i> – Schläge</p> <p><i>jun zuki</i> – mit der vorderen Hand <i>gyaku zuki</i> – mit der hinteren Hand <i>me uchi</i> – Schnappschlag (Augen) <i>kumate</i> – mit Handballen <i>sh_uto uchi</i> – mit Handkante (auf Kopf)</p>	<p><i>keri</i> – Tritte</p> <p><i>keri age</i> – gehobener Tritt <i>jun geri</i> – mit dem vorderen Bein <i>gyaku geri</i> – mit dem hinteren Bein</p>	<p><i>kamae</i> – Grundstellungen</p> <p><i>tai gamae</i> – geschlossen <i>hiraki gamae</i> – offen <i>kaisoku chudan gamae</i> – parallel <i>chudan gamae</i> – offensiv <i>ichiji gamae</i> – defensiv</p>
<p><i>umpo ho</i> – Schrittschule</p> <p><i>sashikomi ashi</i> – hinteren Fuß zum vorderen <i>tobikomi ashi</i> – gesprungener Schritt <i>sashikae ashi</i> – Seitenwechsel nach vorn <i>hirak_i sagari</i> – Seitenwechsel nach hinten</p>	<p><i>chidori ashi</i> – Vogelschritt <i>kumo ashi</i> – Spinnenschritt <i>kani ashi</i> – Krabbenschritt <i>juji ashi</i> – Kreuzschritt</p>	<p><i>kaïten shin</i> – Rollen</p> <p><i>mae ukemi</i> – Vorwärtsrolle <i>ushiro ukemi</i> – Rückwärtsrolle <i>dai sharin</i> – Radschlag <i>oten yori okiagari</i> – Aufstehen</p>

Notizen – *goho waza* für 6. *kyu*

nio ken – Angriffe/Verteidigungen *jodan* (Kopfhöhe)

<i>uchi uke zuki ura</i>	Verteidigung gegen geraden Stoß zum Kopf (Block von außen und Schlag)
<i>uwa uke zuki omote</i>	Verteidigung gegen Schlag von oben zum Kopf (Ausweichen nach innen, Block und Schlag)
<i>uwa uke zuki ura</i>	Verteidigung gegen Schlag von oben zum Kopf (Ausweichen nach außen, Block und Schlag)
<i>ushiro ryusui geri</i>	Verteidigung gegen geraden Stoß zum Kopf (Ausweichen nach hinten und Tritt)
<i>tenshin geri</i>	Verteidigung gegen geraden Stoß zum Kopf (Ausweichen nach vorn und Tritt)

Notizen – *juho waza* für 6. *kyu*

ryuo ken – Hand-Befreiungstechniken

kote nuki Befreiung aus Griff zum Handgelenk (über Kreuz)

kongo ken – Haltetechniken

ude juji gatame Initiativ-Technik: Partner wird aktiv gegriffen und in Halte- bzw. Abführgriff genommen

Notizen – *tan'en kihon hokei* für 6. *kyu*

tan'en kihon hokei – Einzelformen

tenchi ken dai-ikkei

1. Einzelform

ryuo ken dai-ikkei

kote nuki – Einzelform (1. Einzelform der *ryuo ken* – Technikfamilie)

Notizen – Philosophie



半ばはは
 自らの幸せを
 半ばはは
 他人の
 幸せを

道良

