

SPREEKBEURTMAP KENPO KARATE

Wat is Kenpo Karate?

Kenpo Karate is een sport voor het leren van zelfverdedigingstechnieken.

We leren allemaal oefeningen om een lastige situatie of een groep te herkennen op straat en wat we kunnen doen als iemand echt gaat schoppen of slaan. Maar ook hoe we kunnen reageren als iemand ons uitscheld.

Ook doen wij allemaal tik, duw en stoei spelletjes om onze reacties te oefenen en mogen we met al onze kracht alleen trappen en stoten op speciale kussens.



Bij de technieken mogen we elkaar nooit hard raken en moeten we samenwerken en respect hebben voor elkaar. Zo leren wij elkaar te vertrouwen.

Niemand mag een ander pijn doen met woorden, handen of voeten en als de meester iets uitlegt moet iedereen stil zijn.

Waar komt Kenpo Karate vandaan?

Kenpo komt oorspronkelijk uit **China**, is al meer dan **700** jaar oud en de monniken deden deze oefeningen in de kloosters. Eerst deden zij deze oefeningen voor hun fitheid en later voor zelfverdediging.

De monniken bestudeerden dieren zoals tijgers, apen, kraanvogels, slangen en zelfs sprinkhanen om hun bewegingen na te doen!

Je spreekt het woord uit als kempo, maar schrijft het als k e n p o.

KEN betekent VUIST en PO betekent WET

Karate komt uit **Japan** en betekent **LEGE HAND**, we leren onze eigen handen en voeten als wapens te gebruiken om ons te verdedigen in een noodsituatie. Verder mogen we het nooit gebruiken.

Kenpo Karate betekent: De wet van de vuist en de lege hand.

De grondlegger ED PARKER



In **1956** was **ED PARKER** de allereerste leraar die karateles ging geven in Amerika en daarom noemen wij het ook wel **Amerikaans Kenpo Karate** of **ED PARKER'S Kenpo Karate**.

Ed Parker had Kenpo Karate geleerd van een Chinese leraar die op het eiland Hawaii woonde. Daar heeft hij ook geleerd om bokstechnieken, grepen, klemmen, worpen en verwurgingen te leren gebruiken om zich te verdedigen en iemand onder controle te houden zoals de politie dat leert.

Dus eigenlijk trainen wij een unieke combinatie tussen Kenpo, Karate, Judo, Boksen en Ju-Jitsu.

De beroemdste Kenpo beoefenaar was de zanger ELVIS PRESLEY.



Kenpo in Nederland

Sinds 1980 kan er Kenpo Karate in Nederland getraind worden dankzij introductie door Kempoleraar Hans Hesselmann.



Foto van Ed Parker met Hans Hesselmann (R).

De IJsselsteinse leraar Erik Branger was vanaf het begin bij die Kenpostart betrokken en heeft nu na 30 jaar vijf zwarte banden.

Je begint met een witte band en de zwarte band is het hoogste wat je als diploma kunt halen. Een zwarte band heet in Japan een **DAN**: vijf zwarte banden is dus **5^e DAN** en dan ben je professor, een beetje net als op de Universiteit.

De hoofdleraar Hans Hesselmann in Nederland heeft een **7^e DAN**.



Erik Branger (L) en Hans Hesselmann

Elke **DAN** is te herkennen aan een rode streep op de zwarte band en vijf Dangraden zijn 2 rode blokken op de band van 15 centimeter lang.

Hans en Erik zijn de hoogst gegradueerden in Nederland.

Banden en examens

Eerst krijg je na de witte band in het Kenpo Karate een gele band, daarna de oranje, paarse, blauwe, groene en drie bruine banden. Daarna mag je examen doen voor de eerste zwarte band.

Voor elke band krijg je een diploma en jeugd krijgt tussendoor ook gekleurde strepen op de band (maximaal 5). Deze strepen worden **SLIPPEN** genoemd.



Voor elke band moet je 10, 12 of zelfs 16 zelfverdedigingstechnieken uit je hoofd kennen en goed kunnen uitvoeren, in totaal 154 technieken!

Maar er is nog veel meer te leren en je moet geduld hebben.

Omdat Kenpo Karate uit China komt hebben wij zwarte karatepakken in plaats van witte pakken zoals bij judo en karate.

Als je na lang trainen leraar wilt worden dan moet je eerst een jaar lang een rijkserkende opleiding volgen voor een diploma.



Leraardiploma



Zwarte band diploma

De Kenpo Karate emblemen

Ook kun je mensen die Kenpo Karate beoefenen herkennen door borduuremblemen op hun karatepakken. Op die emblemen staat al wat ze trainen en de emblemen hebben natuurlijk een bepaalde betekenis.



Dit is het Kenpo Karate embleem en de randen lijken op een Chinees huis, omdat zoals je weet Kenpo uit China komt.

De onderkant lijkt op een bijl met de letter K erin: de letter **K** staat voor **Kenpo** en de **Kennis** die je opdoet in de training. Misbruik je die kennis door stoerdoenerij of om iemand met opzet pijn te doen dan hak die bijl je af van de school en mag je nooit meer trainen in onze scholen.

De tijger is geel en oranje en staat onder op het embleem: je eerste trainingen waarin je de kracht in je lichaam nog moet ontdekken en leren beheersen. De ogen van de tijger zijn bruin en kijken omhoog: op weg naar de zwarte band!

De cirkel in het midden is grijs: de grijze massa is.....je hersenen! Altijd eerst nadenken voordat je iets zegt of doet en leren eerst tot 10 te tellen! De lijnen door de cirkel zijn die van een klok: de richtingen waarin je kan bewegen.

Links staan de Chinese tekens voor de tijger en de draak en rechts de tekens voor Kenpo Karate.

De draak bestaat als dier niet echt, maar in China betekent het dat je al heel lang traint en rood betekent de kleur van de leraar (professor).

De rode strepen op de zwarte band zijn daar een voorbeeld van. De vlammen betekenen dat iemand zichzelf brandt als hij je aanraakt en verder heeft de draak alle kleuren die er zijn, zodat de leraar je altijd goed les kan geven.

Schouderembleem



Universal pattern (universeel patroon of afbeelding)

Dit embleem wordt op de linkerschouder gedragen en de lijnen en cirkels betekenen alle denkbare mogelijkheden en combinaties van bewegingen die een mens kan maken.

De omtrek is rond, net als onze planeet aarde waar wij allemaal op wonen en met elkaar samenleven. Een cirkel stopt nooit met bewegen en is oneindig, net zoals de aarde om de zon draait en de maan rond de aarde...en dat allemaal tegelijkertijd!

Zwart is de kleur van het universum en wit is de kleur van de sterren die wij 's-nachts aan de hemel zien.

Het embleem lijkt verder op een spinnenweb en de draden van een spinnenweb zijn 100 maal zo sterk als een staaldraad van dezelfde dikte.

Wist je dat: Een spindraad met de dikte van een potlood zou een op volle snelheid vliegende Boeing 747 kunnen stoppen!

De bewegingen die we in Kenpo leren uitvoeren zijn ook zo krachtig en kunnen heel veel schade toebrengen aan een ander. Je ziet alleen niet als je ernaar kijkt dat het zo krachtig kan zijn, want van buitenaf kijk je gewoon naar een zogenaamd kwetsbaar spinnenweb wat je zo kapot zou kunnen maken.

Alleen de leraar mag dit embleem dragen met een rood hart in het midden.



De hartvorm betekent respect voor alles en iedereen om je heen en liefde voor het leven en Kenpo Karate. De leraar is verplicht altijd een goed voorbeeld te zijn voor de studenten en iedereen met respect te behandelen. Voor hem gelden dezelfde regels als voor de studenten!

De Kenpogroet

In elke school waar judo of karate wordt getraind zijn er groetbewegingen om je te leren concentreren op de les en het tonen van respect.

De meest bekende begroeting is de buiging die Japanners gebruiken.

In het Kenpo Karate start en eindigt elke les met een oude Chinese groet die bestaat uit acht stappen.

Deze stappen betekenen:

1. Ik verberg alles wat ik in de school heb geleerd
2. Ik heb respect voor alles en iedereen
3. De krijger (je kracht) en de wijze (je verstand) trekken samen ten strijde
4. Zij vechten zij aan zij
5. Zij vechten rug aan rug
6. Zij keren terug als overwinnaars
7. Ik heb geen wapens, alleen Karate ; Lege Handen
8. Ik bid om vergeving (als je gedwongen bent geweest Kenpo te gebruiken)

