

## **Trainingsablauf, Regeln, Kleidung, Prüfungen**

### **Der Trainingsablauf besteht aus folgenden Bestandteilen:**

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 Techniktraining entsprechend der jeweiligen Graduierung (paarweise)

Weitere Bestandteile des Trainings sind: chinkon gyo (Meditation), howa (Philosophie- und Methodikunterricht) und seiho (Massage- und Heiltechniken). Chinkon gyo, howa und seiho sind nicht Teil jedes Trainings, sondern kommen abwechselnd im Training vor.

Darüber hinaus gehört auch Randori (freier Kampf) und Embu (einstudierter Kampf) zum Lehrprogramm von Kempo.

### **Wir trainieren miteinander und nicht gegeneinander!**

Respekt gegenüber dem Trainingspartner und Konzentration während des gesamten Trainings sind die Grundvoraussetzung, um sinnvoll und erfolgreich miteinander zu trainieren. Übertriebenes Konkurrenzdenken hat im Kempo keinen Platz.

### **Um Verletzungen zu vermeiden, sind folgende Regeln zu beachten:**

1. Schmuck etc. abnehmen oder abkleben
2. keine langen Finger- und Zehennägel, keine offenen langen Haaren, keine Socken
3. Alle Übungen und Techniken (z.B. Schläge) sind kontrolliert auszuführen, um rechtzeitig stoppen zu können.
4. Übungen und Techniken sind nur soweit auszuführen wie es der Trainingspartner erlaubt.

### **Welche Kleidung brauche ich?**

Wie in anderen Kampfsportarten trainieren wir im dogi (weißer Kampfanzug). Wer keinen dogi besitzt, kann in anderen bequemen Sachen, wie T-Shirt und Trainingshose trainieren.

### **Wieviel Fitness ist notwendig? Verbessert sich meine Fitness?**

Jeder kann Kempo machen! Natürlich ist eine gewisse Fitness erforderlich, aber diese soll im Rahmen des Trainings aufgebaut und gesteigert werden. Da die Techniken des Kempo mit zunehmender Graduierung immer komplexer werden, verbessert regelmäßiges 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 5. Kyu und 4. Kyu, bei denen man einen gelben und orangen Gürtel hat. Die höheren Kyu-Grade (3., 2. und 1.) besitzen einen grünen, blauen und 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 Kempo-Philosophie abgefragt werden.

Sämtliche Prüfungen können nur als Mitglied unseres Vereins abgelegt werden.