

San Da Kempo Kampfsystem

Das Sanda Kempo System ist ein Kampfsystem das seinen Schwerpunkt in der praktischen Umsetzung klassischer Techniken hat. Als Grundlage dienen die 24 Tam-Tui. Die Bezeichnung Sanda kommt aus dem chinesischem und bedeutet soviel wie freie Faust. Das Kempo, beschreibt die enge Verbindung mit den Traditionen der chinesischen Kampfkünste. Die Ausbildung gliedert sich wie folgt auf:

Unter traditionellen Training versteht man

nicht nur die körperliche Fitness zu trainieren und den Körper für bestimmte Techniken auszuprägen sondern gleichermaßen eine geistige Schule zu vermitteln um den größten Kampf im Leben zu bestehen. Den Kampf gegen die eigenen Fehler und Schwächen und das Tag für Tag, denn das ist der stärkste Gegner den man je gegenübersteht.

Techniktraining

ist ein wichtiger Bestandteil im Training. Es gibt festgelegte Abfolgen die kontinuierlich trainiert werden. Sie werden durch Sandsacktraining, Pratzentraining und zum Schluss am Partner im Freikampf umgesetzt.

Ein wichtiger Punkt in diesem System ist dass die Techniken in der Links- und Rechtsauslage trainiert werden um dadurch eine bessere Flexibilität zu erzielen. Das Gurtprogramm ist so aufgebaut dass es keine Überschwemmung von hunderten von Bewegungen gibt, wo sich der Schüler irgendwann darin verliert und wir es dann statt einer echten Kampfkunst nur noch mit einer Bewegungskunst zu tun haben, sondern...

- Einfach zu lernende Techniken mit hoher Wirkung
- Abhärtung, Ki-Kung, Einsatz von traditioneller, chinesischer Kräuter Medizin.....
- eine Stärkung der Basis zur Umsetzung der Technik in Realsituationen
- Kampferprobung durch hohen Freikampf Anteil im Training und durch Wettkämpfe mit verschiedenem Regelwerken unter Verbänden

wichtig dabei: nicht nur die Vielzahl verschiedener Techniken führt dich zum Erfolg sondern der ungebrochene Wille zum Sieg

d.h. Training niemals ohne Beachtung bestimmter mentaler Gesichtspunkte

- Spezielle psychologische Trainingsmethoden in den höheren Graden
- Kleine Schulen im traditionellem japanisch / chinesischem Stil für intensiveren Unterricht und Voraussetzung für hohe mentale und körperliche Leistung
- Lehrer - Schüler Verhältnis ist wichtiger Bestandteil der Ausbildung
- Festgelegte Umgangsregeln im Dojo, **gerade im Bereich des Kindertrainings (Höflichkeit, Ehrlichkeit, Disziplin, Sauberkeit, Respekt)**

"Heute wirst Du Dein Gestriges selbst besiegen, morgen diejenigen die Dir unterlegen sind."

Quelle: Am zwölften Tage des fünften Monats im zweiten Jahr der Ära Shoho (1645) Shinmen Musashi für Terao Magonojo



Basistraining

- Fallschule
- Stellungstraining
- Abwehrtechniken
- Hand- und Fußtechniken
- Atemübungen

24 Tan-Twe

- üben der einzelnen Bewegungen
- Ausprägung der Technik (Polster -und Sandsacktraining)
- Partnerkampf
- Freie Umsetzung

Partnerkampfform

- Erlernen von festgelegten Techniken mit dem Partner

Chin-Na

- 24 Greif, Hebel -und Kontrolltechniken

Waffen

Stock/Schwert

- Block -und Schlagtechniken
- Waffenform
- Kampf

Ching-Mo

- Ba Duan Jin
- Wai Tang Kung
- Thai Chi (Jang Stil)

TCM

- Moxibustion
- Akupressur
- Tui-Na
- Ernährungskunde
- Gesundheitslehre



Quelle: <http://www.san-da-kempo.com>

