

## **Ed Parkers American Kenpo Karate**

Kenpo Karate beruht auf alten, traditionellen Kampftechniken und wurde im Laufe der Zeit immer wieder den aktuellen Bedürfnissen angepasst. Dazu bediente man sich den Erkenntnissen der modernen Wissenschaft. Ed Parker war die Frage des "Warum" wichtiger als die Frage des "Wie" und kreierte so ein effektives, logisches System. Aufgebaut ist Kenpo Karate auf physikalischen, biologischen und mathematischen Erkenntnissen.

## **Ed Parker**

Großmeister Ed Parker ist weltweit als "Vater des amerikanischen Kenpo" bekannt. Er war Gründer und Präsident der International Kenpo Karate Association und der Ed Parker Studios. 1956 eröffnete er in Pasadena, Kalifornien das erste professionelle Karate-Studio in den USA. Edmund Kealoha "Ed" Parker wurde in Honolulu, Hawaii am 19. März 1931 geboren und verstarb leider viel zu früh am 15. Dezember 1990.

Er war ein kreatives Genie mit der einfach unglaublichen Fähigkeit die Probleme innerhalb der bestehenden Kampfkünste zu entdecken. Seine Innovationen und Neuerungen basieren auf eine umfassende Logik und den entsprechenden Argumentationen. Seine fast vier Jahrzehnte Erfahrung, Beiträge und Forschungen machen ihn zum Meister und Gründer des Kenpo Karate Systems.

Kenpo ist die perfekte Synthese aus zirkulären und linearen Bewegungen. Jede dieser Bewegungen löst eine Reaktion aus und jede Reaktion wird mit einer entsprechenden Aktion beantwortet. Diese Prinzipien machen Kenpo zu einer sehr effektiven Selbstverteidigung.

Das wichtigste für Ed Parker war aber die persönliche Entwicklung seiner Schüler. Individuelle Persönlichkeit, ein offener Geist, den respektvollen Umgang mit anderen Menschen gehören ebenso dazu, wie das Erlernen der Kampfkunst Kenpo.

**„Ein Meister in Kenpo ist mehr als ein Experte in Karate, er ist ein Kampfkünstler, er ist der Meister über sich selbst.“ SGM ED Parker**

## **Kenpo Karate für die körperliche und mentale Gesundheit**

Kenpo Karate fördert das Zusammenspiel von Sinnesorganen, Gehirn und Gliedmaßen und verbessert dadurch auch unsere Motorik und die Koordination des Körpers. Der Einklang von Körper und Geist tragen deutlich zu einer verbesserten Fitness und einem besseren Wohlbefinden bei. Kenpo Karate fördert das Gleichgewicht, verbessert Körperkontrolle, Gelenkigkeit, stärkt die Ausdauer und Kraft. Kenpo Karate hält Körper und Geist gesund, baut Aggressionen und mögliche Ängste ab.

## **Kenpo Karate zur Selbstverteidigung**

Gewaltprävention fängt durch ein selbstbewusstes Auftreten an. Selbstbewusstes Auftreten fängt aber immer im Kopf an. Wichtig ist an seine eigenen Stärke zu glauben. Genau diese Eigenschaften bringt ein zielführendes und kontinuierliches Kenpo Training hervor. Sich selber zu verteidigen kann man lernen und unser Training wird Ihnen dabei helfen.

empty hands e.V. Mönchengladbach lädt Sie gerne zu einem kostenlosen zweiwöchigen Probetraining ein. Vereinbaren Sie einfach einen Termin unter [info@empty-hands.de](mailto:info@empty-hands.de) und schon kann es los gehen. Wir freuen uns darauf, Sie persönlich kennenzulernen.