

## Kenpo-Karate: Meister über sich selbst

Die Corona-Pandemie hat viele Sportvereine an den Rand der Existenz gebracht. Viele Mitglieder haben die Vereine gleich ganz verlassen. Nicht so beim Kenpo-Karate-Verein „empty hands e.V.“ in Mönchengladbach. Hier konnten sogar Mitglieder dazugewonnen werden. Einen Grund für den Erfolg sieht der erste Vorsitzende und Gründer des Vereins, Frank Pfennig, in dem attraktiven Alternativprogramm, das der Verein mehrmals in der Woche online anbietet. Ein weiterer Grund liegt in der Einzigartigkeit der Kenpo-Kampfkunst. Dabei handelt es sich um eine effektive Selbstverteidigung, die zugleich Körperbewusstsein, Konzentration, Geduld und Ausdauer fördert. Diesen Kriterien kommt gerade in Zeiten von Corona besondere Bedeutung zu. Denn das Training vereint Körper und Geist und sorgt so nicht nur für mehr körperliche Fitness, sondern auch für Harmonie und Ausgeglichenheit.

Der Kenpo-Begriff steht ursprünglich für den chinesischen Faustkampf. Auswanderer brachten diese Art des Kampfsports 1937 mit nach Hawaii. Dort mischte William Chow Kenpo-Techniken mit Kung Fu-Techniken. Daraus entwickelte Ed Parker, ein Schüler Chows, eine eigene Kampfsportart, in dem er Techniken aus dem Boxen, Ringen und Kali, einer philippinischen Kampfkunst, integrierte und sie durch wissenschaftliche Erkenntnisse ergänzte. Das "American Kenpo-Karate" war geboren. Der Kenpo-Karate-Verein „empty hands e.V.“ Mönchengladbach betreibt Kenpo-Karate, das ursprünglich von Ed Parker entwickelt und unter anderem von Senior Professor Matt Snell mit seinem "Flaming Fist Kenpo" weiterentwickelt wurde. Der Verein ist Mitglied der Internationalen Kenpo Karate Association Europa (IKKA) sowie im Deutschen Karate Verband, im Landessportbund Nordrhein-Westfalen und im Stadtsportbund der Stadt Mönchengladbach. Außerdem vertritt er die „Flaming Fist Kenpo Martial Arts Academy“ in Deutschland. Ihr Inhaber ist der englische Senior Professor Matt Snell aus Exeter in England.

Kenpo-Karate ist kein Kampfsport, sondern eine Kampfkunst, die den gesamten Menschen im Blick hat. Sie trainiert Körper und Geist gleichermaßen, verbindet Gleichgewicht und Harmonie. Ein Kenpo-Kampfkünstler soll in erster Linie „Meister über sich selbst“ werden, wie Kenpo-Karate-Begründer Ed Parker einst erläuterte. Das Training vermittelt effektive Verteidigungs-Techniken für die häufigsten Angriffsarten in natürlichen Bewegungsabläufen. Durch das Zusammenspiel von Sinnesorganen, Gliedmaßen und Gehirn wird die Gesamtmotorik des Körpers verbessert, das Selbstvertrauen gestärkt und Wohlbefinden und Gesundheit gefördert.

Einmal im Jahr treffen sich hochrangige Kenpoisten aus aller Welt in Mönchengladbach zum „International Friendship Kenpo-Camp“ (IKFC). „empty hands e.V.“ hat diese Veranstaltung 2018 ins Leben gerufen, um die Elite der Kenpo-Kampfkunst an den Niederrhein zu holen. „Wir wollen von den Besten lernen“, erläutert Frank Pfennig das

Engagement von „empty hands Flaming Fist Kenpo Germany“. Nicht zuletzt soll durch diese Veranstaltung auch die Kenpo-Kampfkunst bekannter gemacht werden. In diesem Jahr musste das internationale Freundschaftstreffen Corona bedingt leider ausfallen.

Durch die zahlreichen internationalen Verbindungen, unter anderem auch als Stützpunkt der „Flaming Fist Kenpo Germany“, ist es dem Verein möglich, seinen Mitgliedern ein attraktives Online Training anzubieten. Zwei- bis dreimal in der Woche findet das sorgfältig strukturierte Online Training mit wechselnden internationalen Instruktoren statt. „Wir erfahren hierbei auch eine wertvolle Unterstützung von unserem Head Coach, Matt Snell“, betont Frank Pfennig. Senior Professor Matt Snell veranstaltet regelmäßig ein Training für Trainer. Inzwischen wurden über 300 Technik-Videos aufgezeichnet. Diese Videos stehen allen Mitgliedern zur Verfügung. Auch nach Ende der Pandemie will der Verein das Online Training mit internationalen Kenpo-Meistern anbieten. „Dann wieder mit den Mitgliedern auf der Matte und auf einem Großbildschirm zugeschalteten Instruktoren“, so der Vereinsvorsitzende. Frank Pfennig und das zertifizierte Trainerteam sehen den Verein nicht zuletzt dank der internationalen Verbindungen für die Zukunft gut aufgestellt. Und zu dieser Zukunft werden auch nach Ende der Pandemie immer wieder mal Videokonferenzen in Verbindung mit Technik-Videos gehören. Sie haben sich in den Monaten des Lockdowns als wahres Erfolgsmodell für den Verein erwiesen.

Interessierte können unter <https://empty-hands.de/kontakt-kenpo-moenchengladbach/> Kontakt mit dem Verein aufnehmen.

Pressekontakt

Ansprechpartner: Frank Pfennig

Telefon: 0170 5227938

Bilder: empty hands e.V.