

# Kenko Kempo Karate



**voor 35-105-jarigen**

**Plezier – Weerbaar - Gezond**

**Plezierig** samen van witte tot zwarte karateband ongeacht je leeftijd.

**Weerbaar** doordat je een handige maar simpele krijgskunst leert met harde en zachte technieken. Vanaf de eerste les kun je beter voor jezelf opkomen!

**Gezond** bewegen met ontzien van hart, bloedvaten en gewrichten. Dus geen sit-ups en push-ups maar Tai-Chi en Chi-Gong voor stevig staan, rechtop lopen en niet vallen.

## **Hoe doet het Kenko Kempo Karate dat?**

De training valt terug op het budo van voor de wedstrijdaanpassing. Het Kenko Kempo Karate kent geen wedstrijden. Van trappen boven de gordel en draaiende trappen wordt afgezien om de gewrichten te sparen. Een tiental geselecteerde Qi-Gong oefeningen en een 9-tal Tai-Chi figuren zijn ingebouwd in de les. Het gaat steeds van zacht naar hard naar zacht naar hard naar zacht enz.. Daarmee wordt de belastbaarheid van hart en bloedvaten in gedachte gehouden. Plezier, weerbaarheid en gezondheid staan centraal in Kenko Kempo Karate.

## **Het ontstaan van Kenko Kempo Karate**

Kenko Kempo Karate is ontwikkeld door Erich B. Ries die oorspronkelijk van Shotokan karate komt. In 2009 begon hij een studiegroep die in 2014 uitmondde in een officieel geregistreerde bond, de Kenko Kempo Karate Organisation e.V. De dojo's bieden in Duitsland, Oostenrijk en nu ook in Nederland de Kenko Kempo Karate vorm aan van bestaande klassieke krijgskunsten.

### **Meer info**

Nederlandse Federatie voor Krijgskunsten

<https://federatiekrijgskunsten.nl/bonden-instituten/kenko-kempo-karate/>

Kenko Kempo Karate Organisation

<http://kenkokempokarate.de/>

E-mail: [j.e.m.h.v.bronswijk@tue.nl](mailto:j.e.m.h.v.bronswijk@tue.nl)



# Aanmeldingsformulier Kenko Kempo Karate



Volledige naam: .....

Geboortedatum: ..... Geboorteplaats: .....

Postadres: .....

Telefoonnummer: ..... e-mailadres: .....

GSM: ..... Datum van vandaag: .....

Regelmatig bewegen is leuk en gezond en bij Kenko Kempo Karate komt daar nog een training in weerbaarheid en zelfverdediging bij. Dit actiever worden is voor de meeste mensen heel veilig. Toch moeten sommigen eerst met hun arts overleggen voordat zij veel actiever gaan worden.

Als u met het trainen in Kenko Kempo Karate veel meer gaat bewegen dan u nu doet, begin dan met het beantwoorden van de vragen die hieronder staan. Wanneer u tussen de 15 en 69 jaar bent, zal deze vragenlijst u vertellen of u contact moet opnemen met uw arts voordat u met de training begint. Bent u 70 jaar of ouder en niet gewend om veel te bewegen, dan dient u altijd eerst contact met uw arts op te nemen.

Gebruik uw gezond verstand om onderstaande vragen te beantwoorden. Lees de vragen aandachtig en beantwoord de vragen zo eerlijk mogelijk. Kies steeds: JA of NEE.

## JA of NEE

1. Heeft uw huisarts of een andere specialist ooit gezegd dat u hartproblemen heeft en dat u alleen mag sporten op advies van een arts?
- 2.. Voelt u pijn in uw borst als u aan lichamelijke activiteiten doet?
3. Heeft u de afgelopen maand pijn in uw borst gehad terwijl u niet lichamenlijk actief was?
4. Verliest u wel eens uw balans door duizeligheid of verliest u weleens het bewustzijn?
5. Heeft u bot- of gewrichtsproblemen (bijvoorbeeld uw rug, knie of heup) die mogelijk zouden kunnen verergeren door lichamelijke activiteit?
6. Krijgt u op dit moment van uw arts of specialist medicijnen (bijvoorbeeld plastabletten of bètablokkers) voor uw bloeddruk of andere hartproblemen?
7. Is er een andere reden waarom u beter geen lichamelijke activiteiten kunt verrichten?

De uitslag van deze vragenlijst is geldig voor maximaal 12 maanden vanaf de datum waarop het is ingevuld. De uitslag wordt **ongeldig** wanneer uw lichamelijke gezondheid verandert waardoor het antwoord op een vraag **verandert van NEE in JA**.



## Heeft u NEE geantwoord op alle zeven vragen?

Wanneer u eerlijk NEE heeft kunnen antwoorden op alle zeven vragen, dan kunt u er vrij zeker van zijn dat u:

- meer aan lichamelijke activiteiten kunt gaan doen. Begin rustig aan en bouw het geleidelijk op. Dit is de meest veilige en prettige manier.
- aan een fitheidstest kunt deelnemen. Dit is een uitstekende manier om uw algehele fitheid vast te stellen, zodat u uw actieve leven beter kunt plannen. U wordt wel noch sterk geadviseerd om uw bloeddruk op te (laten) meten. Als de uitslag van uw bloeddruk hoger is dan 144 / 94, neem dan contact op met uw arts, voordat u gaat trainen.

## Heeft u JA geantwoord op een of meer vragen?

Neem contact op met uw arts VOORDAT u aan Kenko Kempo Karate training begint of een fitheidstest laat afnemen. Vertel uw arts over deze vragenlijst en welke vragen u met JA heeft beantwoord.

- U kunt wellicht toch deelnemen aan Kenko Kempo Karate, zolang u maar rustig begint en geleidelijk opbouwt. Of u zult de training moeten beperken tot enkele elementen die veilig voor u zijn. Vertel aan uw arts aan welke Kenko Kempo Karate activiteiten u graag wilt gaan meedoen en volg het advies van uw arts.
- Zoek samen met de docent(e) uit welke onderdelen van Kenko Kempo Karate geschikt voor u zijn en positief kunnen werken op uw gezondheid.

## Nog even wachten met beginnen?

Wacht nog even met het trainen van Kenko Kempo Karate wanneer u:

- zich niet fit voelt door tijdelijke ziekte, zoals verkoudheid of griep; wacht tot u zich beter voelt;
- zwanger bent of dit vermoeden hebt. Spreek met uw arts voordat u lichamenlijk meer actief wordt.

## Let op!

Als uw gezondheid verandert, waardoor het antwoord op een vraag verandert van NEE in JA, vertel dit dan aan uw Kenko Kempo Karate docent(e). Vraag of uw trainingsprogramma mogelijk aangepast moet worden of misschien tijdelijk moet worden onderbroken.

**“Ik heb deze vragenlijst gelezen en begrepen. Alle vragen zijn eerlijk, volledig en bij mijn volle bewustzijn beantwoord”**

Naam: .....

Handtekening: ..... Datum: .....

Handtekening ouder  
(indien relevant): ..... Kenko Kempo  
Karate docent(e): .....

\*+\*+\*