

### 1. Ziele

Im Kempokan steht das Training traditioneller asiatischer Kampfkünste im Vordergrund. Wir trainieren Shorin Ryu Kempo, Jiu Jitsu, Eskrima-Silat und Taijiquan. Darüber hinaus nimmt die Selbstverteidigung einen wichtigen Platz bei uns ein. Wir erweitern unsere Kampfkunstpraxis jedoch noch weit über den technischen Bereich hinaus, indem wir uns mit verwandten Bereichen der asiatischen Kultur wie etwa dem Teeweg (Chado), Meditation, etc. beschäftigen. Im alten Japan galt nur der Samurai als vollständig ausgebildet, der sowohl die Kampfkunst als auch die zivilen Künste beherrschte. Dies ist auch unser Vorbild, denn hier wird Kampfkunst zur Lebenskunst.

### 2. Unterricht

Bei uns bekommen Sie hochwertigen Unterricht von unserem Team aus professionellen Lehrern und Meistern ihres Fachs. Unser Team besteht aus Trainern mit langjähriger Kampfkunsterfahrung, sowie Erziehungswissenschaftlern und Budopädagogen. Wir trainieren in einer freundschaftlichen und familiären Atmosphäre.

### 3. Rahmenstruktur

- Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- traditionelle Kampfkünste & moderne Selbstverteidigung
- Meditation & asiatische Kultur
- mehrere Kurse pro Woche möglich
- Ferienbetreuung (gesondertes Angebot durch Ferien Camps)
- Lehrgänge & Workshops
- Einzel- und Privatunterricht für alle Themen buchbar

### 4. Kampfkünste

- Shorin Ryu Kempo - sinojapanische Kampfkunst
- Jiu Jitsu - japanische Kampfkunst
- Kali, Eskrima & Silat - südostasiatische Kampfkünste
- Taijiquan & Qigong - Gesundheit und Meditation
- Moderne Selbstverteidigung - Realistisch & Effektiv
- Langfaust- & Gottesanbeter Kungfu - nordchinesische Kungfu Stile

Sämtliche Kurse der **KEMPOKAN Kampfkunstschule Heidelberg** finden im **Dojo** im Sportzentrum Erlenweg statt (Erlenweg 24, 69124 Heidelberg).

### Kinder (5-10 Jahre)

Regulär 1 Kurs / Woche € 25,-

### Jugendliche (11-15 Jahre)

Regulär 1 Kurs / Woche € 26,-  
Zusatzangebot 1 2 Kurse / Woche € 36,-  
Zusatzangebot 2 3 Kurse / Woche € 43,-

### Erwachsene (ab 16 Jahre)

Regulär 1 Kurs / Woche € 27,-  
Zusatzangebot Bronze 2 Kurse / Woche € 37,-  
Zusatzangebot Silber 3 Kurse / Woche € 47,-  
Zusatzangebot Gold alle Angebote nutzbar € 55,-

### zzgl. individueller Vereinsgrundbeitrag:

Kinder / Jugendl. bis 18 Jahre / Ermäßigte bis max. 27 Jahre € 12,-  
(nur mit gültigem Nachweis)

Erwachsene ab 18 Jahre € 18,-



#### Abteilungsleitung

Thomas Schmidt-Herzog  
Telefon: 06223 7298161  
E-Mail: [Kampfkunst@TSGRohrbach.de](mailto:Kampfkunst@TSGRohrbach.de)

Weitere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auch unter:

[www.TSGRohrbach.de](http://www.TSGRohrbach.de)



- für Kinder, Jugendliche & Erwachsene
- traditionelle Kampfkünste, moderne Selbstverteidigung & Meditation
- asiatische Kampfkunst auf hohem Niveau

Infos und Anmeldung:  
Tel.: 06223 7298161  
Email: [Kampfkunst@TSGRohrbach.de](mailto:Kampfkunst@TSGRohrbach.de)



# Dojo Trainingsplan

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30-11.00 Uhr	Taijiquan & Qigong	Selbstbehauptung für Vorschulkinder, TSG Sport-Kindergarten (09.30-10.15 Uhr)	Vorschulgruppen & AG's	Freies Training - Open Mat	Taijiquan & Qigong	Kinder (7-10 Jahre) Kurs I (9.30-10.30 Uhr)	Seminare & Workshops Freies Training - Open Mat
11.00-12.00 Uhr	Selbstverteidigung für Frauen & Männer	Körperwahrnehmung TSG Sport-Kindergarten (10.15-11.15 Uhr) Selbstbehauptung für Vorschulkinder, Kooperation mit dem ev. Kindergarten Baden-Badener-Str. (11.15-12.00 Uhr)	Vorschulgruppen & AG's		Freies Training - Open Mat	Selbstverteidigung für Frauen & Männer	
12.45-14.15 Uhr	Freies Training - Open Mat	Freies Training - Open Mat	Freies Training - Open Mat	Einzeltraining & Sonderkurse (14.15-16.45 Uhr)	Freies Training - Open Mat	Eskrima & Silat	
15.00-16.00 Uhr	Kinder (5-7 Jahre) (15.30-16.30 Uhr)					Kinder (7-10 Jahre) Kurs II (16.30-17.30 Uhr)	
16.00-17.00 Uhr	Kinder (7-10 Jahre) Kurs I (17.30-18.30 Uhr)			Jiu Jitsu	Freies Training - Open Mat	Jiu Jitsu	
17.00-18.30 Uhr	Shorin Ryu Kempo			Gottesanbeter- und Langfaust Kungfu ab 2020 (19.00-20.00 Uhr)	Taijiquan & Qigong	Gottesanbeter- und Langfaust Kungfu ab 2020 (19.00-20.00 Uhr)	
18.30-20.00 Uhr	Shorin Ryu Kempo	Jiu Jitsu	Eskrima & Silat	Shorin Ryu Kempo	Jiu Jitsu		
20.15-21.45 Uhr	Shorin Ryu Kempo	Jiu Jitsu	Eskrima & Silat	Shorin Ryu Kempo	Jiu Jitsu		

- Kurse für Kinder (zwei Altersstufen)
- Kurse für Jugendliche (11-15 Jahre)
- Kurse für Erwachsene (ab 16 Jahre)
- Für alle offen (nach Absprache)
- Kursiv geschriebene Kurse (alle Farben): Geplant. Bei Interesse bitte zuerst bei uns melden!

## Moderne Selbstverteidigung

Angst und Unsicherheit nehmen in unserer Gesellschaft immer mehr zu. Viele Menschen fragen sich, wie sie sich in Gefahrensituationen verhalten würden und ob sie sich und ihre Familie im Ernstfall verteidigen könnten. Wir bieten ihnen einen fortlaufenden Kurs an, in dem sie lernen sich effektiv zu behaupten und optimal zu verteidigen. Doch auch wenn es ein ernstes Thema ist: der Spaß und die Fitness kommen nicht zu kurz!



## Shorin Ryu Kempo

Unser Kempo ist eine sinojapanische Kampfkunst, deren Wurzeln auf das südchinesische Shaolin Kloster zurückzuführen sind. Bei uns stehen wie bei den meisten südchinesischen Kungfu Stilen die Hand- und Fausttechniken mit festen Ständen im Vordergrund. Darüber hinaus praktizieren wir Tritte, später auch Würfe, Hebel und Waffentechniken.



## Eskrima & Silat

**Eskrima** ist ein Name für die philippinischen Kampfkünste, die sich dadurch auszeichnen, dass sie den Gebrauch der Waffen zuerst lehren und die waffenlosen Aspekte wie etwa das philippinische Boxen, Panantukan, von den Waffentechniken ableiten. Die bekannteste Waffe der Philippinos ist der Kurzstock, der einzeln oder doppelt verwendet wird. Durch die Beschäftigung mit weiteren Waffenarten verwandelt sich in den Händen eines Eskrimadors im Laufe der Zeit jeder Gegenstand zu einem effektiven Selbstverteidigungsinstrument.

**Silat** ist ein Name für die indonesischen Kampfkünste. Eng verwandt mit den philippinischen Systemen liegt der Fokus im Silat Training mehr auf den waffenlosen Nahkampftechniken.



## Jiu Jitsu

Das Jiu Jitsu stammt aus Japan und ist der Vorgänger des Judo, deshalb finden sich viele Gemeinsamkeiten wie etwa Wurf- und Falltechniken. Das Jiu Jitsu war die Kampfkunst der Samurai, so dass hier auch das Schlagen und Treten nicht zu kurz kommen. In den fortgeschrittenen Stufen spielt auch der Umgang mit Waffen eine wichtige Rolle. Auch der Bodenkampf, vor allem aus dem brasilianischen Jiu Jitsu, nimmt einen wichtigen Teil des modernen Jiu Jitsu Trainings ein.



## Taijiquan & Qigong

Taijiquan ist eine weiche Bewegungs- und Kampfkunst aus China. Die gesundheitsfördernde und vitalisierende Wirkung der sanften Bewegungsabläufe des Taijiquan hat sich dort seit Jahrhunderten bewährt. Im Taijiquan trainiert man den gesamten Körper durch fließende Bewegungsabläufe. Darüber hinaus sensibilisiert das Taijiquan die Wahrnehmung für die innere Energie des Menschen, das Qi. Durch Taijiquan lernt man das Qi zu fühlen, zu mehren, zu leiten und zu speichern. So führt das Taijiquan zu Gesundheit bis ins hohe Alter.



## Gottesanbeter- und Langfaust Kungfu

Im Kempokan werden ab 2020 diese beiden nordchinesischen Kungfu Stile angeboten. Wir lehren nach dem System von Meister Gao Daosheng aus Taiwan. Langfaust lehrt den Kampf auf lange Distanz, öffnet den Körper, ist gesund und macht fit. Tanglang lehrt den Kampf auf kurze Distanz, die Arme werden eng geschlossen am Körper gehalten und man arbeitet mit vielen schnellen und aggressiven Hand- und komplexen Beinmanövern. So bilden beide Stile zusammen ein rundes System für den Kampf in allen Distanzen.

