



Nederlandse Federatie voor Krijgskunsten (NFK)
Kenko Kempo Karate Organisation e.V. (KKKO)

Masterclass – Applicatiecursus voor krijgskunstleraren

VITOK – VITale Ouderen door Krijgskunstondericht

Eindhoven 23 april en 14 mei 2022

Inhoud

Voorwoord van de NFK	3
Voorwoord van de KKKO.....	4
VITOK? En voor wie?	5
Globaal programma Techniek.....	6
Globaal programma Onderwijs	7
Exameneisen.....	8
Kenko Kempo Karate	9
Certificaten en licenties.....	10
Docenten en examinatoren.....	11
Aanmelden	12
Van fit en kwetsbaar	13
NFK – Nederlandse Federatie voor Krijgskunsten	14
KKKO – Kenko Kempo Karate Organisation e.V.....	15
Komt het zien!	16





De hoofdleraren van de NFK-applicatiecursussen voor ouderenkrigskunst, links Wim van de Leur, rechts Erich Ries; de foto is genomen in 2021 tijdens de eerste Masterclass bij Sportcentrum ElHatri te Eindhoven (Fotograaf: A. El Hatri)

Voorwoord van de NFK

Het belangrijkste advies voor een krijgskunstenaar is natuurlijk 'Verbeter jezelf', train veel en regelmatig, indien mogelijk dagelijks. Blijf kritisch op jezelf, je leven lang. Dat is erg moeilijk. Ik waardeer het dan ook dat voor de tweede maal doorgewinterde leraren in de krijgskunst hun kennis en kunde willen verbeteren in het trainen van ouderen.

De groep ouderen maakt een steeds groter deel uit van onze samenleving. Mensen worden ouder en blijven langer gezond. Tenminste als ze in beweging blijven en tot op hoge leeftijd zelfredzaam zijn. Krijgskunst met haar uitgebalanceerde bewegingspatronen, de nadruk op zelfbescherming en haar sociale aspecten, kan hier een belangrijke bijdrage aan leveren!

De aanpassingen aan leeftijd en aan lichamelijke ongemakken die in de applicatiecursus aan bod komen, zijn ontleend aan het Kenko Kempo Karate® (KKK) dat in Duitsland is ontwikkeld in de jaren nul van de 21^e eeuw.

In 2019 heeft de NFK deze variant geaccepteerd in haar federatie. Zij wil deze welzijn-bevorderende krijgskunstmethode in ons land uitdragen. Het is een methode die toegepast kan worden op alle bekende klassieke budo en wushu stijlen. Daarmee bereiken we een prettige en gezonde krijgskunstbeoefening door ouderen.

Het Kenko Kempo Karate systeem is dus niet alleen toepasbaar op karate. Het woord 'karate' in de naamgeving van het systeem, heeft meer te maken met de bron waaruit het is ontstaan. Omdat de naam Kenko Kempo Karate onterecht de indruk kan wekken dat we met klassiek kempo of karate van doen hebben, spreken we in Nederland vaker van VITOK®, VI-Tale Ouderen door Krijgskunstondericht.

De NFK was de eerste in Nederland die ervoor koos om een Martial Arts lerarenopleiding te verzorgen die zich specifiek richt op ouderen. Voor een applicatie-opleiding voor leraren is gekozen omdat deze groep al bekend is met het lesgeven van Martial Arts als sport of zelfverdediging. Veel van deze leraren hebben al in meerdere of mindere mate te maken gehad met ouderen die met zelfverdediging willen beginnen. Meestal worden die in bestaande groepen ondergebracht, met wisselend succes. Nu krijgt U inzicht om groepsgewijs ouderen te onderrichten.

Door deze applicatie-opleiding raakt U vertrouwd met de kenmerken, mogelijkheden en beperkingen van oudere beginners en herintreders bij het leren en oefenen van een Martial Art of zelfverdedigingsprogramma.

De eerste NFK-applicatiecursus (uit 2021) werd door een tiental docenten succesvol afgerond. In de tweede cursus, die nu op stapel staat, is plaats voor zowel een vijftiental nieuwe kandidaten als deelnemers van de eerste cursus die een verdere verdieping zoeken.

Ik wens U allen veel succes met de opleiding.

Wim H.C.M. van de Leur, Algemeen Technisch Directeur van de NFK

Voorwoord van de KKKO

Hoe belangrijk het is voor mensen in de derde levensfase om vitaliteit en gezondheid te behouden, wordt nu weer duidelijk door de Coronacrisis waarin vooral ouderen gevaar lopen.

Onze organen zijn onderhevig aan natuurlijke verouderingsprocessen. Dit geldt voor alle organen en betreft ook de mentale weerstand, cognitieve vaardigheden en levenstevredenheid.

Hoewel het verouderingsproces niet fundamenteel te wijzigen is, kunnen goede voeding en aan de leeftijd aangepaste lichaamsbeweging ervoor zorgen dat het proces wordt afgeremd en je -enigszins overdreven- 35 jaar lang 50 blijft. Het gaat er daarbij om je zo lang mogelijk gezond te voelen en gezond te zijn.

Nu kunnen longfunctie, hart-longcapaciteit, mobiliteit en de mentale en cognitieve vaardigheden heel gericht en bijzonder effectief en plezierig in een groep gelijkgestemden bevorderd worden door het beoefenen van de bewegingskunsten en gezondheidsoefeningen uit het Verre Oosten. Hier zijn QiGong en TaiChi ontstaan, de interne of zachte kunsten, maar ook bijvoorbeeld karate als een van de externe of harde kunsten.

QiGong en Tai-Chi vormen een eenheid. Je zou TaiChi in het kort 'QiGong in beweging' kunnen noemen. De twee kunsten vullen elkaar aan. Het positieve gezondheidseffect van karate bleek duidelijk uit de Regensburg-studie. Bij de 60plusers namen de cognitieve vaardigheden toe en verminderde de frequentie van depressies. Spieropbouw was duidelijk en de mobiliteit bleek vergroot.

Het Europese karate, vooral Shotokan, kan ongezond uitpakken. Tijdens mijn ruim 45-jarige ervaring in deze kunst heb ik onder karateka meer hart- en gewrichtsproblemen waargenomen dan mij lief is. Daarom heb ik mijn **KENKO KEMPO KARATE®** in 2009 in de wereld gezet. Het spaart de gewrichten en het circulatiesysteem, zelfs bij jarenlange training.

Kenko Kempo Karate combineert QiGong, TaiChi en harde Oosterse Krijgskunsten voor kracht, snelheid, behendigheid, uithoudingsvermogen, een beter immuunsysteem, vitaliteit, valpreventie, bevordering van cognitieve en mentale vaardigheden en verbetering van eigenwaarde en zelfvertrouwen, plus competentie op het gebied van zelfbescherming! Je kunt er lang na je 65^{ste} nog mee beginnen!

Het is me dan ook een groot genoegen voor de tweede maal les te mogen geven in de applicatiecursus c.q. masterclass van de Nederlandse Federatie voor Krijgskunsten (NFK).

Erich B. Ries, erevoorzitter van de Kenko Kempo Karate Organisation e.V.

VITOK? En voor wie?

In Duitsland en Oostenrijk staat de hier behandelde variant van martial arts bekend als het Kenko Kempo Karate van de KKKO, de Kenko Kempo Karate Organisation e.V.¹. De meeste scholen die de KKKO-variant aanbieden, doen dat naast het aanbod van de sport-variant van, bijvoorbeeld, judo, aikido, karate, taekwondo, wing chun, etc. De VITOK-variant voor ouderen is geen nieuwe stijl maar de Nederlandse versie van het door Erich B. Ries ontwikkelde Kenko Kempo Karate (Weg van de vuist voor de gezondheid), de meest verregaande aanpassing aan de ambities en beperkingen van oudere beginners en zij-instromers. Ondanks de naam is de KKKO-variant geen regulier karate en ook geen klassiek kempo.

De applicatiecursus c.q. masterclass is bedoeld voor ervaren beoefenaren van een van de Oosterse Krijgskunsten die hun aanbod willen uitbreiden met lessen voor oudere beginners en gevorderden van 50-100 jaar, dus zowel oudere (niet)werknemers als actieve pensionado's en meer kwetsbare ouderen in de negende decade van hun leven. Dit alles op een effectieve en veilige wijze.

Voor de duidelijkheid, ouderenrijgskunst is geen sport in letterlijke zin, maar een vorm van bewegen. Daar slaat VITOK op: Vitale Ouderen door Krijgskunstondericht. VITOK voldoet niet aan de sporteisen van de WHO die wil dat een sportactiviteit competitie en strenge reglementering kent².

Bij VITOK zijn geen wedstrijden en de reglementering hangt af van de individuele docent. Er zijn immers vele wegen naar de combinatie van vitaliteit en zelfbescherming door het dagelijks oefenen van bewegingen uit de Oosterse krijgskunsten. VITOK-docenten hebben vooral hun KKKO-aanpak gemeen, niet een uitputtende lijst van te oefenen bewegingen en technieken.

Ouderenrijgskunst kan zo leiden tot het activeren van een groot aantal nu inactieve ouderen om hun vitaliteit, plezier in het leven, zelfvertrouwen, zelfbeeld, zelfeffectiviteit en zelfredzaamheid te vergroten of te verbeteren en te behouden. Het beoefenen van Oosterse krijgskunsten ter bevordering van mentale, fysieke en sociale gezondheid kent immers een lange traditie^{3,4}.

++*

¹ <http://kenkokempokarate.de/> (bekeken 6 december 2021)

² Anonymus. More active people for a healthier world: Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030. Geneva: World Health Organization 2018; ISBN 978-92-4-151418-7

³ D.T. Burke, S. Al-Adawi, Y.T. Lee, J. Audette. Martial arts as sport and therapy. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness 2007;47(1):96-102; <https://www.minervamedica.it/en/journals/sports-med-physical-fitness/article.php?cod=R40Y2007N01A0096>

⁴ E.B. Ries, S. Wogawa. Kenko Kempo Karate, weerbaarheid voor ouderen: Een oefensysteem als welzijnssport, krijgskunst en zelfverdediging (vertaald uit het Duits door J.E.M.H. van Bronswijk). ISBN 9789463989886.

Globaal programma Techniek

Plaats: Sportcentrum ElHatri, Raedeckerstraat 11, 5623 EX Eindhoven

Dag en tijd: Zaterdag 23 april 2022, 09.00-17.00u

Uitrusting: je krijgskunstuniform, neem warme kleding en schoenen mee. We trainen buiten

Voorbereiding: www.kenkokempokarate.de; <https://www.tao-torrevieja-wilhelmshaven.eu/>; of/en Handleiding VITOK (wordt toegezonden na definitieve aanmelding)

Programma

9.00u Inloop en aankomst

9.30u Begroeting en inleiding door Wim van de Leur

VERDER VOOR DE LUNCH:

- Boommeditatie en de 10 QiGong ademhalingsmeditatieoefeningen
- Voor ouderen geschikte kata / vorm uit de eigen stijl demonstreren op TaiChi-snelheid en in zelfverdedigingsritme + waarom de gekozen kata/vorm voor ouderen geschikt is
- Ouderenkrijgskunst en gezondheid, aspiraties en beperkingen
- In tweetallen zelfverdedigingsopdrachten uitvoeren tegen hand, vuist, voet, stok, mes, pistool en tegen verwurging.

GEZAMENLIJKE LUNCH

NA DE LUNCH

- Herhaling 10-QiGong oefeningen
- Valpreventie en veilig vallen
- TaiChi 9-Yang vorm
- Kenko Kempo Kata op TaiChi-snelheid, op zelfverdedigingsritme en met bunkai (uitleg)
- Deelnemers beantwoorden schriftelijke vragen; de antwoorden worden beoordeeld en bediscussieerd
- Uitreiking certificaten 1^e dan KKKO
- Enquête en opgave huiswerk voor 14 mei 2022
- Groepsfoto

17.00u Op huis aan, na een laatste verfrissing

*-+++

Globaal programma Onderwijs

Plaats: Sportcentrum ElHatri, Raedeckerstraat 11, 5623 EX Eindhoven

Dag en tijd: Zaterdag 14 mei 2022, 09.00-17.00u

Uitrusting: Je krijgskunstuniform, neem ook warme kleding en schoenen mee. We trainen buiten.

Voorbereiding: Handleiding VITOK (wordt toegezonden na definitieve aanmelding)

Programma

9.00u Inloop en aankomst

9.30u Welkom

VERDER VOOR DE LUNCH:

9.35u -Boommeditatie

-Volledige voorbeeldles ouderenkrijgskunst met uitleg, warming-up inclusief QiGong; basistechnieken, partneroefeningen, bunkai (toepassing) van Kenko Kempo kata, TaiChi; in rust jezelf bekijken en onderzoeken; cooling-down eindigend in een boommeditatie

GEZAMENLIJKE LUNCH

NA DE LUNCH

-Ieder van de 2^e dan kandidaten krijgt de opdracht QiGong voor te doen en te onderwijzen (met corrigeren en uitleg) aan alle overige deelnemers; de opdracht kan zijn onderwijzen aan zittende kwetsbare ouderen, staande oudere (niet)werknemers of aan een gemengde groep

-Ieder van de 3^e dan kandidaten krijgt de opdracht de 9-Yang TaiChi en de Kenko Kempo Kata voor te doen en te onderwijzen (met corrigeren en uitleg) aan alle overige deelnemers

-Examinatoren trekken zich terug en de deelnemers vullen enkele enquêteformulieren in

- Uitreiking KKKO certificaten 2^e / 3^e dan

- Uitreiking NFK onderwijslicenties

- Groepsfoto

17.00u Op huis aan, na een laatste verfrissing

++*

Exameneisen

1° dan KKKO

Voor wie zich tevoren in Kenko Kempo Karate heeft verdiept⁵ en een ruime krijgskunstervaring heeft, is de stof die tijdens de masterclass wordt aangeboden en geoefend voldoende om een 1° dan KKKO en een les- en examinerbevoegdheid voor de kyu-klassen van Kenko Kempo Karate te ontvangen. Vergeet ook niet om de handleiding vóór 14 mei 2022 door te nemen.

Grootmeester Erich B. Ries en Wim van de Leur Shihan zullen je tijdens de lesdag observeren. Er is een schriftelijke multiple-choice-test die na het invullen met de kandidaten wordt besproken en er zijn mondelinge vragen tijdens de masterclass. Er zal je gevraagd worden om een van de kata of vormen van je eigen krijgskunststijl uit te voeren op zowel normale als Tai-Chi wijze. Kies hiervoor een kata of vorm die je ook aan oudere leerlingen (staand of op een stoel) zou onderwijzen. Je bedrevenheid in fysieke zelfverdediging tegen aanvallers met en zonder wapens zal eveneens worden bekeken.

2° dan KKKO

De uitvoering van de 10 Essentiële QiGong-oefeningen moet duidelijk maken dat deze zeer regelmatig door de kandidaat getraind zijn, zowel in de eigen dagelijkse training als in de gegeven lessen.

Bovendien geeft de kandidaat een les in het aanleren van deze oefeningen aan oudere (niet)werknemers (50+ jarenoud), actieve pensionado's of kwetsbare ouderen. De examiner bepaalt de te onderwijzen groep.

Het verdient aanbeveling de handleiding tevoren aandachtig door te nemen.

3° dan KKKO

Het zelf uitvoeren en aan de groep leren van de 9-Yang TaiChi-vorm en de kata (vorm) 'Kenko Kempo'.

Bij het uitvoeren van de vormen moet de vertrouwdheid met de bewegingen en hun doel duidelijk zichtbaar zijn.

Bij het onderwijzen van de vormen dient verder inspanning en ontspanning zichtbaar verdeeld te zijn in de loop van de oefening.

Het verdient aanbeveling de handleiding tevoren aandachtig door te nemen.

++*

⁵ www.kenkokempokarate.de ; <https://www.tao-torrevieja-wilhelmshaven.eu/>

Kenko Kempo Karate

De door VITOK overgenomen Kenko Kempo Karate-variant van een Oosterse krijgskunst wijkt op drie manieren af van de Westerse gewoonten in de klassieke Oosterse Martial arts.

Allereerst is de **didaktiek** aangepast: technieken langzaam aanleren, optimaal coachen, dagelijks thuis laten oefenen. Iedere les is een combinatie van harde en zachte Oosterse krijgskunsten, dus van ontspanning en inspanning.

Ten tweede is het **curriculum** tot en met 3^e dan KKKO aangepast aan de mogelijkheden van iedere individuele leerling en zijn anti-fysiologische standen en technieken verwijderd uit het klassieke curriculum dat voor jongeren en jonge volwassenen wordt benut.

Ten derde is de **graduering** tot en met 3^e dan (of vergelijkbaar) op een andere leest geschoeid.

De eisen zijn gebaseerd op de merkbare groei van de individuele leerling in kennis en kunde en niet afhankelijk van een vast lijstje technieken dat iedere kandidaat voor een bepaalde bevordering moet beheersen.

Docent(e) en kandidaat/ate bepalen samen de weg naar het meesterschap.

Het bovenstaande heeft consequenties voor de aard van het lesprogramma. Lessen van de ene docent(e) zullen geheel anders zijn dan die van een andere. Niet alleen een verschil van klassieke Oosterse krijgskunststijl is hiervan de oorzaak, maar ook de verschillen in aspiraties en mogelijkheden van de individuele leerlingen. Dit betekent verder dat de lesprogramma's van een en dezelfde docent(e) sterk van elkaar kunnen verschillen, afhankelijk -opnieuw- van de individuele kenmerken van de leerlingen.

Dit alles vraagt om een zeer zorgvuldige intake van iedere leerling, waarbij gezondheid, ambities, mogelijkheden en beperkingen aan bod komen, goed worden doorgesproken en leidend zijn voor het opstellen van de lesprogramma's.



Certificaten en licenties

De cursusdag van 23 april 2022 is bedoeld voor 1^e dan KKKO-kandidaten⁶. Ieder die niet eerder een KKKO-dangraad behaalde is een 1^e dan KKKO-kandidaat, ongeacht de hoogte van de graduering in de klassieke Oosterse krijgskunsten die de kandidaat mag bezitten.

Wanneer 1^e dan KKKO-kandidaten de studiedag van 23 april hebben gevolgd en de opdrachten naar tevredenheid uitvoerden, ontvangen zij een of twee certificaten van de Kenko Kempo Karate Organisation e.V.

Het eerste certificaat betreft hun bevordering tot 1^e dan KKKO. Het tweede machtigt hen om hun eigen leerlingen te bevorderen in alle KKKO-leerling (kyu) klassen.

Op de 2^e cursusdag ontmoeten de 1^e dan KKKO en de 2^e en 3^e dan KKKO-kandidaten elkaar. Dit is een gezamenlijk lesprogramma dat vooral het onderrichten van Oosterse krijgskunst aan ouderen betreft.

De deelnemers oefenen plenair en in kleinere groepjes in het onderwijs geven aan de verschillende categorieën ouderen.

Wanneer de oefeningen en het proeflesgeven naar tevredenheid zijn uitgevoerd, ontvangen de 2^e dan KKKO-kandidaten hun 2^e dan plus de bevoegdheid om hun eigen leerlingen te bevorderen tot en met 1^e dan KKKO.

De 3^e dan-kandidaten verdienen zo hun 3^e dan en de bevoegdheid om hun leerlingen te bevorderen tot 2^e dan KKKO.

Alle geslaagde deelnemers ontvangen een Nederlands onderwijslicentie van de NFK voor het onderricht aan ouderen.

Het type licentie hangt af van de hoogst behaalde dangraad in een door de NFK als stijl erkende krijgskunst, als volgt:

Assistent (instapniveau): minimaal 1e kyu of vergelijkbaar,

Instructeur: 1^e of 2^e dan of vergelijkbaar.

Zelfstandig leraar/coach: minimaal 3^e dan of vergelijkbaar.

De NFK-licentie is twee jaar geldig en kan worden verlengd.

Wie alleen de lesdag van 23 april 2021 volgt, ontvangt geen Nederlandse NFK-onderwijslicentie.

++*

⁶ Kandidaten voor een 2^e of 3^e dan KKKO mogen deze cursusdag ook volgen (op afspraak), maar het is geen verplicht deel van hun toetsprogramma.

Docenten en examinatoren

Erich B. Ries Soke Shodai van het Kenko Kempo Karate

Wim H.C.M. van de Leur Hanshi, 9^e dan Shotokan, 7^e dan RyuKyu Kobujutsu, 2^e dan Kyusho Jutsu, 1^e dan Shindo Muso Ryu Jodo & KKKO, algemeen technisch directeur van de NFK

Piet J. Lagerwaard 6^e dan Aikikai en Shihan 1^e dan KKKO, onderwijst Senior Aikido aan 65-75jarigen

Marja L. Reijnders 2^e meestergraad Pencak Silat, 1^e dan Jiu Jitsu & KKKO, onderwijst 85-100jarigen

Annelies (J.E.M.H.) van Bronswijk 3^e dan KKKO, 1^e kyu Shotokan, onderwijst enkele 50-75jarigen

**Noteer de datum voor de volgende jaarlijkse bijscholing:
3^e VITOK Applicatiecursus / Masterclass
zaterdag 12 mei 2023 en zaterdag 3 juni 2023**

Aanmelden

De eerste stap is het indienen van het ingevulde en ondertekende aanmeldingsformulier.

Voor de 1^e dan kandidaten zijn een korte krijgskunst CV en een scan van de behaalde hoogste krijgskunstgraad of -klasse deel van de aanvraagprocedure.

De 2^e en 3^e dan kandidaten kunnen eventuele wijzigingen in hun krijgskunst CV opgeven.

Aan de hand van de overlegde gegevens wordt bekeken of de kandidaat toegang heeft tot de applicatiecursus c.q. masterclass.

De aanmelding is pas definitief na ontvangst van de deelnemersbijdrage.

Hoewel het Kenko Kempo Karate ook hogere dangraden kent dan de 3^e dan, kan voor 4^e en hogere graden geen examens worden afgelegd.

Deze hogere graden zijn, evenals de titel van meester (Shihan), benoemingen die enerzijds afhangen van een langdurige inspanningen en resultaten in het onderwijzen en verbreiden van de KKKO-variant onder krijgskunstdocenten en overige beoefenaren en anderzijds van het niveau dat de kandidaat in de eigen klassieke krijgskunst(en) bezit.

Deelnemersbijdrage masterclass 1^e t/m 3^e dan kandidaten

De deelnemersbijdrage is inclusief koffie, thee, buffetlunch, KKKO-diploma, KKKO-paspoort en NFK-licentie.

NFK-leden betalen € 150,--, of € 162,-- als ze meteen hun lidmaatschap van de KKKO willen regelen.

Voor niet-NFK-leden zijn de kosten € 195,-- of € 207,-- met KKKO-lidmaatschap.

Het lidnummer van de NFK moet worden ingevuld op het aanmeldingsformulier. Het is toegestaan eerst NFK-lid te worden en, zodra je je lidmaatschapsnummer hebt ontvangen, je aan te melden voor de masterclass.

Het maximale aantal kandidaten voor de 1^e dan KKKO in de masterclass is vijftien. Wie het eerst komt, die het eerst maakt!

Wil je meer weten? Mail je vraag dan naar info@kenkokempo.nl

Hier is ook het aanmeldingsformulier voor de masterclass van 2022 aan te vragen.

++*

Van fit en kwetsbaar

De kern van het Kenko Kempo Karate, de inhoud van VITOK, is de combinatie van zachte (interne) en harde (externe) Oosterse krijgskunsten in iedere les en het stimuleren van thuis dagelijks oefenen. Voor Nederland is het voldoen aan de Bewegrichtlijn voor ouderen een bijkomende factor. Immers driekwart van de armste ouderen en de helft van de rijksten voldoen nog niet aan de gezondheidsrichtlijn. Het gebrek aan bewegen leidt niet alleen tot extra zorgkosten, maar ook tot een scherpe daling in het ervaren welzijn door de ouderen.

Ze kunnen het niet

De docent die met een atletenoog naar een oudere kijkt, zal hem of haar niet in de echte krijgskunst willen onderwijzen, zoals bleek uit een enquête. Het Westerse budo is gespecialiseerd in wedstrijden met voldoende showtechnieken om de media te halen. Het moet spannend en mooi zijn. Ga je terug naar de oorsprong van Oosterse krijgskunst en vechtsport, dan kom je bij gezondheid en zelfbescherming, inclusief fysieke zelfverdediging. Dit vraagt om de juiste, persoonlijke selectie van simpele, maar effectieve bewegingen en standen.

Ze willen het niet

Beeldvorming speelt niet alleen een rol bij docenten, maar ook bij oudere leken. Die kennen alleen vechtfilms en de escapades van hun kleinkinderen op judo of taekwondo. Heb je het echter over zelfbescherming, weerbaarheid of angst, dan raak je een andere snaar.

Maar om pas na vele jaren training profijt te hebben, daar komen ouderen niet voor. De afstand tot de tijdhorizon, de periode waarbinnen succes duidelijk voelbaar moet zijn, krimpt van jaren in de 50+tijd tot dagen bij 90+. Kortom, zelfs de eerste les moet tot voordeel strekken.

Gezondheid

Onderzoek toonde aan dat Oosterse krijgskunst beoefenen voor ouderen gezondheid en welzijn bevorderend is, vanwege:

- duurzaam sociaal contact met gelijkgestemden;
- ambitie om vandaag beter te zijn dan gister;
- versoepeling en versterking van spieren en gewrichten;
- verbetering van coördinatie, balans en reactievermogen;
- vermindere van kwetsbaarheid;
- preventie van slachtofferschap en vallen;
- hoe om te gaan met een onverhoopt geweldsincident.

++*

NFK – Nederlandse Federatie voor Krijgskunsten

De Nederlandse Federatie voor Krijgskunsten (NFK) staat open voor alle stijlen van budo of wushu die werken volgens een erkend systeem.

Gefaciliteerd wordt het lidmaatschap van scholen, bonden, instituten en individuele geïnteresseerden in krijgskunsten, met nadruk op Oosterse krijgskunsten, met als doel een verantwoorde beoefening te bevorderen.

Voor haar diensten kent de NFK twee tarieflijsten: een voor NFK-leden en een voor niet-leden. Voor deze niet-leden zijn de diensten duurder.

Groepslidmaatschap

Voor scholen, bonden en instituten is de NFK een bron voor de reglementen en formulieren die nodig zijn voor de dagelijkse operatie van een krijgskunst- of vechtsportorganisatie.

Individueel lidmaatschap

De NFK biedt haar individuele leden *onderwijserkenningsregelingen, opleidingen, examinering en masterclasses*, waaronder die voor Kenko Kempo Karate / VITOK.

Met de erkenningsregelingen van de NFK die uitgaan van het niveau dat je behaalde in een jarenlange training, ontsnap je aan de strakke grenzen die vele stijlen aanleggen voor het accepteren van je groei in budo of wushu.

Voor het aanvragen van een groepslidmaatschap:

https://federatiekrijgskunsten.nl/wp-content/uploads/2018/01/20160101_inschrijfformulier_sportscholen_NFK_1F.doc

Voor het aanvragen van een individueel lidmaatschap:

https://federatiekrijgskunsten.nl/wp-content/uploads/2018/01/20160101_inschrijfformulier_mensleden_NFK_1F.doc

Meer info: <https://federatiekrijgskunsten.nl>



NFK

KKKO – Kenko Kempo Karate Organisation e.V.

De Kenko Kempo Karate Organisation e.V. (KKKO) is de beroepsvereniging van krijgskunstdocenten die het Kenko Kempo systeem benutten om hun lessen en trainingen aan te passen aan hun leerlingen van gevorderde leeftijd of met fysieke beperkingen. De vereniging publiceert de officiële lijst van de bezitters van KKKO-dangraden. Voor de erkenning van dangraden en licenties is lidmaatschap van de vereniging verplicht.

Op de jaarlijkse KKKO-bijeenkomsten in Duitsland worden experts uitgenodigd om samen met hen oefeningen uit te proberen die dieper ingaan op geschikte technieken en andere aspecten voor aan leeftijd of beperkingen aangepaste krijgskunst. Bovendien is er ruim tijd voor het uitwisselen van ervaringen.

Voor Nederland is – onder de titel VITOK - het programma bovendien aangepast aan de Beweegrichtlijn voor ouderen.

KKKO-gegradueerden vragen hun lidmaatschap aan door een ingevuld aanvraagformulier⁷ per post te verzenden aan:

Kenko Kempo Karate Organisation e.V.,
An der Schwarza 44,
D-99444 Blankenhain, Duitsland

Tegelijkertijd dient een opdracht te worden gegeven voor een periodieke bankoverschrijving van het jaarlijkse lidmaatschap à raison van €12,- naar⁸:

Sparkasse Mittelthüringen
IBAN: DE63 8205 1000 0163 0769 52
BIC: HELADEF1WEM
onder vermelding van de naam van de kandidaat

Meer info: <http://kenkokempokarate.de/>



⁷ <http://kenkokempokarate.de/wp-content/uploads/2016/05/Aufnahmeantrag.pdf>

⁸ Voor 1^e dan kandidaten kan het lidmaatschap voor 2022 samen met het aanvragen van de masterclass geregeld worden

Komt het zien!

Over Kenko Kempo Karate

<https://youtu.be/BLRYAsUldpM> (skip de advertenties)

Een les Kenko Kempo Karate

https://www.youtube.com/watch?v=JX_H0erWAP4

In de Senior Aikido klas

<https://youtu.be/fLevJaU-oQ8> (Piet Lagerwaard, een van de docenten)

TaiChi en kwetsbare ouderen

Link komt tijdens de cursus beschikbaar (Marja Reijnders, een van de docenten)

Enkele QiGong oefeningen van Kenko Kempo Karate

<https://youtu.be/ugpc4IQkkm0> (Erich Ries is een hoofddocent)

De 9-Yang van het Kenko Kempo Karate

<https://youtu.be/YNhU2u5nMzs> (Erich Ries)

Kenko Kempo Kata (een zelfverdedigingsvorm)

<https://youtu.be/oFoDcxB9dnc> (Erich Ries)

Het kan op een stoel (Marja Reijnders, een van de docenten)

<https://youtu.be/ttiiOHkD9SE> (skip de advertenties)

Tijdens de masterclass van 2021

<https://ne-np.facebook.com/423794851520280/videos/513427390079033/>

De deelnemers leefden zich soms uit:

<https://sw-ke.facebook.com/423794851520280/videos/336384984534070/?t=0>

Vergelijk het bewegingspatroon van 5 tot 90 jaar

<https://youtu.be/cuauZqxq4x8?list=PLwdt6XQLzrl8oG0lgVzAYAuQC116LYQRF>

