

System zum Selbstschutz  
Entstehung und Techniken des

# N.K.Kempo

拳

法



Soke Bernd Kühnapfel Shihan



**Martial Arts Association – International**

武 術 協 會

**Internationaler Kampfkunst Verband**

*represented worldwide in over 120 countries*



Lieber Großmeister Bernd Kühnapfel,

seit über 15 Jahren verfolge ich mit Freude deine Aktivitäten.

Du bist ein Experte deines Fachs und ein treuer und sehr geschätzter Großmeister der Martial Arts Association – International.

Ich freue mich sehr, Dir zu diesem Fachbuch "System zum Selbstschutz" gratulieren zu dürfen, es ist Dir bestens gelungen.

Deine persönliche Hingabe für die Kampfkünste verdient Respekt sowie außerordentliche Anerkennung und sollte als positives und ermutigendes Beispiel für alle Kampfkünstler dienen.

Ich verbleibe mit herzlichen Grüßen und wünsche Dir und Deinen Schülern weiterhin viel Erfolg.

Viel Vergnügen bei der Lektüre!



Bernd H"öhle  
Vorsitzender der MAA-I.

# **Inhaltsverzeichnis**

## **Zum Autor**

## **Kurzgeschichte zur Entwicklung**

## **Der Sinn meiner Arbeit**

## **Mein Ziel**

## **Kempo die Kampfkunst**

Wortursprung

Von Indien nach China

Von China nach Japan

## **Nihon Kai Kempo**

Wie entstand das Nihon Kai Kempo?

Woraus besteht das Nihon Kai Kempo?

Das Kempo Karate

Kempo - Aikijitsu

Was ist Aikijitsu?

Sport Kempo Karate

Kempo Waffen

## **Physische und psychische Technik**

Ausführung der "psychischen Techniken"

Ausführung der "physischen Techniken"

## **Reaktionen in einer Notwehrsituation**

## **Was sind Aggressionen?**

Destruktive Aggressionen

Konstruktive Aggressionen

Selbsterhaltende Aggressionen

## **Recht und Gesetz**

Die Definition

Körperverletzung § 223 StGB

Gefährliche Körperverletzung § 224 StGB

Schwere Körperverletzung § 226 StGB

Körperverletzung mit Todesfolge § 227 StGB

Fahrlässige Körperverletzung § 229 StGB

Totschlag § 212 StGB -

Totschlag minderschwerer Fall § 213 StGB

Mord § 211 StGB-

Versehentliche Selbstverteidigung

Vorsorgliche Selbstverteidigung

## **Einfache Techniken der Selbstverteidigung**

Grundstellungen Kempo Karate

Grundstellungen im Kempo-Aikijitsu

Runde Kempotechniken (Grundschule)

Einsatz von Hand, Faust und Finger

Abwehrblöcke/ Vorübungen

Abwehrbewegungen und Blöcke

Kicks/Tritte

Befreiungsgriffe/Hebel

## **Wichtige japanische Begriffe**

### **Japanische Zahlen**

### **Betitelung und Graduierungen**

Schülergrade Kinder ab 6- ca 10 Jahre

Reguläre Schülergrade

Danträger/Meistergrade  
Titel im Nihon Kai Kempo

## **Danksagungen**

## **Zum Autor**

Bernd Kühnapfel beschäftigt sich seit über 40 Jahren mit der Kampfkunst. Kühnapfel studierte die verschiedensten Kampfkünste mit koreanischen, chinesischen, japanischen und amerikanischen Wurzeln. Er suchte ein Selbstverteidigungssystem, welches zum deutschen Gesetz passte. Mit der Gründung des "Nihon Kai" entschied er sich endgültig für das Kempo Karate - Jiu Jitsu. Kühnapfel baute dieses System weiter aus und kreierte im Jahr 2006 das "Nihon Kai Kempo Karate - Jiu Jitsu". Im Jahr 2008 begründete er das "Freestyle Streetfight De-escalation", welches nicht nur auf Inhalte des Kempo basiert. Dieses System setzt er im Bereich Deeskalation und Antiaggression ein. Kühnapfel Shihan ist für seine Geduld und Ruhe bekannt. Er besitzt aber auch eine kompetente Ausstrahlung, die ihn in seinem Beruf zum Erfolg geführt hat. Auch wenn er kein "gelernter" Schriftsteller ist, hat er dieses interessante Buch informativ und fesselnd geschrieben.

Er schildert neben fachlichen Elementen auch die Entstehung seiner Schule.

Das Lebensmotto des Bernd Kühnapfel Shihan

"Ein Weg entsteht, indem man ihn konsequent geht"



Text Angela Siemers

## **Kurzgeschichte zur Entwicklung**

Angefangen hat eigentlich alles in einem kleinen Kino in meiner Heimatstadt Letmathe bei Iserlohn. Mit meinem damaligen Freund bin ich als 12-jähriger jeden Sonntag ins Kino gegangen. Besonders fasziniert waren wir von den damals üblichen, so genannten „Eastern“. Aus heutiger Sicht billig gemachte Kung Fu Filme. Es waren Schauspieler wie David Chiang und Ti Lung, die in einem jungen Menschen von dieser Zeit einen wahren Begeisterungssturm auslösten. Natürlich fehlte auch der große Bruce Lee nicht in unserer Heldenrunde. Allerdings hatten wir diese Kunst zu dieser Zeit nur den Asiaten zugetraut.

Da ich dann trotzdem einen Verein fand, bei dem ich die Kampfkunst Taekwondo erlernen konnte, begann meine eigene Laufbahn. Ein paar Jahre später trat ich dem Kagura Gym Hemer unter der Leitung des Großmeisters Benedetto Stumpf bei. Unter seiner Leitung konnte ich diverse Kampfkünste erlernen. Da war das Tang Soo Do, das Jiu Jitsu, das Kempo und mehr. Unter seiner Anleitung erlangte ich schließlich nach einigen Jahren meinen 4. Dan. Es muss so im Jahr 2004 gewesen sein, als ich dann die wohl beste Entscheidung meines Lebens traf. Ich trat der MAA i (Martial Arts Association international) unter der Leitung des Großmeisters Bernd Höhle bei. Wir verstanden uns auf Anhieb und der Nihon Kai Hagen war ab sofort in diesem Weltverband eingebettet. Das dieser sympathische Lehrer dann auch noch mein Meister im Tai Chi werden sollte, konnte ich da noch nicht ahnen. Bernd Höhle ebnete mir meinen neuen Weg in der Kampfkunst.

Auf einem Seminar in Bielefeld traf ich dann einen Mann der Kampfkunst, der bis heute zu meinen engsten Freunden in der Szene gehört. Der Berliner Ralf Bartzsch hatte mich



im Bereich der Schwertkunst inspiriert. So konnte ich auch von ihm viele völlig Kampfkunst nützliche Dinge erlernen. Aber auch seine offene und ehrliche Art war es, die mich begeisterte.

Ich meine, es wäre auch der Martial Arts Day in Bielefeld gewesen, wo ich dann meinen heutigen väterlichen Freund Florian Hahn kennenlernte. Dieser lebensbejahende Mensch sollte mir dann in unseren Gefilden mit Rat und Tat zur Seite stehen. Mir gefiel vor allem sofort seine ehrliche direkte Art; so konnte ich sehr schnell zu ihm Vertrauen fassen. Seine Leistungen in der Kampfkunst haben mich als jüngeren Meister stark beeindruckt.

Es war damals in dem Studio meines Freundes Bernd Hölle ,als ich Karsten Förster kennenlernte. Wir freundeten uns schnell an. Auch wir hatten beschlossen intensiver und enger zusammenzuarbeiten. Uns auch uns gegenseitig weiterzubringen. So erweiterte mein Freund Karsten meine Lehrerrunde als zusätzlicher Tai Chi/ Qi Gong Lehrer und zusätzlich als gewissenhafter Bundesbeauftragte der Nihon Kai Martial Arts Organization e. V.

Ich besuchte zusätzlich verschiedene Seminare und Lehrgänge, um mich weiterbilden zu können, und wurde Fachsportpädagoge des Kempo sowie Deeskalations- und Antiaggressionstrainer. Ich bekam den 8. Dan im Kempo und man verlieh mir die Ehrentitel Soke (Begründer Verwalter eines Kampfstils) und Shihan (oberster Lehrer).

## **Der Sinn meiner Arbeit**

Von Anfang an war meine Schule nicht zu vergleichen mit anderen. Das soll nicht überheblich klingen, aber ich wollte eine Schule mit einem familiären Hintergrund. Damit meine ich nicht unbedingt nur meine eigene Familie, sondern jeder, der bei uns trainiert, sollte sich in unsere Gemeinschaft integriert fühlen. Dabei spielte nur der menschliche Faktor eine wirkliche Rolle. Hautfarbe, Religion oder die politische Einstellung eines Schülers waren und sind, sofern sie nicht gegen die Menschenrechte verstoßen, für mich völlig unwichtig.

Im Laufe der langen Jahre haben sehr viele Menschen mit den verschiedensten sozialen Hintergründen oder von unterschiedlicher nationaler Herkunft, sowie gegensätzlicher Religionen trainiert. Vorurteile waren hier nie Thema. So trainierte der Serbe mit dem Albaner, der Türke mit dem Griechen und der Moslem mit dem Christen.

Wir hatten es geschafft, mit unserer Schule Menschen zueinander zu führen, die sich wahrscheinlich im normalen Alltag nicht einmal angeschaut oder beachtet hätten. Ein wichtiger Faktor war auch in der Kindergruppe die Einbindung der Eltern. Denn Kinder hatten und haben bei uns grundsätzlich immer einen Sonderstatus. Das versteht sich von selbst bei einer siebenköpfigen Familie.

## Mein Ziel

Mein eigenes Ziel werde ich kaum in einem Satz erklären können, nutze ich doch eine Zunft, die gesellschaftlich immer noch etwas verpönt ist, um alten und jungen Menschen einen effektiven und emotionalen Weg aufzuzeigen, mit dem sie in dieser Gesellschaft, mit sich selbst und anderen, besser leben können. So mancher wird sich jetzt fragen, woher ich weiß, welcher Weg für gerade diesen oder jenen Menschen der richtige ist. Das weiß ich gar nicht, das muss jeder, der bei mir trainiert, für sich selbst herausfinden. Jeder Mensch ist ein Individuum mit eigenen Gefühlen und Gedanken und die kann und will ich gar nicht verändern oder beherrschen. Eine effektive Veränderung kann nur von jedem selber kommen, weil ja auch jeder selbst damit leben muss. Ein chinesischer Kung Fu Meister hat dies in einem Gleichnis erklärt:

"Ich bringe euch die Zutaten, aber kochen müsst ihr."

Damit ist gemeint, dass man einem Schüler nur Dinge zeigen und erklären kann, umsetzen und für sich persönlich weiterentwickeln, muss er selbst.

Gerade die Kampfkunst ist ein optimales Mittel, um zum Beispiel seine Emotionen in den Griff zu bekommen. Wer Kampfkunst seriös trainiert, wird kurz-, mittel- oder langfristig seine eigenen Grenzen erkennen und begreifen. Warum ist das so? Ich denke zumindest die meisten Menschen haben die Urangst, einem Angriff zu unterliegen, egal, ob in einem sportlichen Wettkampf oder bei einem ernstesten Angriff, bei dem man sich selbst verteidigen muss. Wobei Letzteres sicherlich noch schwerer ins Gewicht fällt.

Wenn ich das Kämpfen trainiere und weiß, wie ich mich wehren kann, werde ich zwar meine gesunde Angst nicht los, ich kann aber überlegter und besonnener reagieren. Dadurch habe ich einen großen Vorteil, denn ich weiß ja, wie es geht. Es ist also Ziel eines guten Kampfsportlers, in einer Notwehrsituation kühl, überlegt und deeskalierend aufzutreten.

Arroganz und Überheblichkeit reizen den Angreifer nur und führen zu nichts, im Gegenteil, weil ich meine Unterlegenheit gegenüber dem Angreifer kompensieren muss, "geht der Schuss eher nach hinten los", wie es so schön im Volksmund heißt. Aber auch die physische Seite ist hier sehr wichtig. Der Trainierende soll an seine körperliche Leistungsgrenze herangeführt werden und so seine physischen Grenzen und Möglichkeiten erkennen. Er soll sich selber und seine Leistungsfähigkeit besser einschätzen lernen.

Letztendlich soll der Trainierende sich selbst psychisch sowie physisch erfahren und durch Verbesserung oder Zurücknahme ein gesundes Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl erreichen. Einem Menschen wie mir ist die Gewalt zuwider. Jeden Tag hört man von neuen Gewalttaten, meist an Menschen, die ihren Peinigern körperlich unterlegen waren. Wenn ich mit meinem Konzept einigen Menschen helfen kann, in einer Notsituation überlegt, adäquat und selbstbewusst zu reagieren und dadurch körperlich und seelisch unverletzt zu bestehen, habe ich mein Ziel erreicht.



## **Kempo die Kampfkunst Wortursprung**



Kempo ist eine japanische Kampfkunst mit chinesischen Wurzeln. Der chinesische Ausdruck für "Gesetz der Faust" ist "Quánfa" oder "Chuan-fa". Der Grundsteinleger war ziemlich sicher Bodhidharma aus Indien.

Als das Chuan Fa seinen Weg nach Japan fand, wurden die Schriftzeichen und die wörtliche Bedeutung 1 zu 1 übersetzt und aus dem chinesischen Chuan Fa wurde das japanische Kempo

Kempo ist sicherlich eine der faszinierendsten Kampfkünste der Welt. Hier dreht es sich nicht darum, den Gegner windelweich zu prügeln, auch wenn die landläufige Meinung das anders sieht. Nachfolgend werde ich darstellen, dass diese einfach falsch ist. Die Geschichte dieser Kampfkunst wird allerdings teilweise sehr unterschiedlich erzählt. Es ist aber davon auszugehen, dass die folgende Variante die Richtige ist.

## Von Indien nach China



Die Wurzeln des Kempo liegen sehr weit in der asiatischen Geschichte zurück. Die Legende erzählt, dass im Jahre 480 nach Christus ein Mann namens Bodhidharma, auch von den Chinesen Ta Mo und den Japanern Daruma genannt, aus dem Süden Indiens in der Nähe von Madras mit einem Schiff in Richtung China aufbrach. Der Legende nach ist Bodhidharma der 28. Nachfolger Buddas und der Sohn eines indischen Maharadschas gewesen. Bodhidharma war an weltlicher Herrschaft nicht interessiert, sondern bemüht, das Maß an Frieden zu erhöhen und Eintracht zu verbreiten. Er hatte sich entschlossen, den Wunsch seines verstorbenen Meisters, der ihn in die Lehre des Buddha eingewiesen hatte, zu befolgen. Sein Lehrer hatte ihm empfohlen, nach China zu ziehen. Er reiste kreuz und quer durch das Land und erreichte im Jahr 520 nach Christus die Provinz Henan

im Norden Chinas. Seine Intention war, dort seine Version des Zen-Buddhismus - später Chan-Buddhismus - zu lehren und zu verbreiten. Einige erhaltene Wandmalereien aus dieser Zeit gelten als Beweis dafür.

Nahezu 40 Jahre zog er durch China. Er soll auf seinem Weg auch den Hof des Kaisers besucht haben, der Kaiser wollte von seiner neuen Lehre aber nichts wissen, da es zu dieser Zeit in China schon mehr als 30.000 verschiedene buddhistische Klöster gab. Er soll Bodhidharma wegen seiner Absicht, seine weitere Form des Buddhismus zu etablieren, sogar ausgelacht haben. Bodhidharma (der Schweigsame) soll wiederum keine Miene verzogen haben und ist einfach weiter durch das Land gezogen, um seine Mission zu erfüllen.

So kam er im Jahre 520 zur Zeit der Lian-Dynastie (506-550) an einem Kloster der Henan-Provinz (Shaolin-Szu) im Norden Chinas an. Dort wollte er die Lehre Buddhas verkünden. Die Mönche verwehrten ihm jedoch den Einzug ins Kloster. So meditierte er mehrere Jahre vor einer Höhle in den Bergen. Sein Schatten und der Abdruck seiner Knie sollen heute noch zu sehen sein. Durch diese Leistung beeindruckt öffneten die Mönche ihm dann doch ihre Tore und ließen ihn ein. Dort unterwies er sie als seine Schüler, die seinen Lehren aufgrund von Konzentrationsmangel, durch schlechte Ernährung und wenig Bewegung, jedoch nicht durchgehend folgen konnten. Einige der Mönche sollen während seiner Lehrstunden sogar eingeschlafen sein.

Darum ersann er zu deren körperlichen Belebung 24 Muskelspiele und 18 Mönchsübungen. Er unterwies sie in Gesundheitslehre und Selbstverteidigung. In den 40 Jahren seiner langen Reise hatte Ta Mo die Natur beobachten können und das Verhalten von verschiedenen Tieren. Fünf haben ihn wohl sehr beeindruckt.



1. Der Tiger - seine Fähigkeit geschickt zu jagen und seine Kraft
2. Der Leopard - seine Schnelligkeit und Ausdauer
3. Die Schlange - ihre Schnelligkeit, List und Beweglichkeit
4. Der Kranich - seine Gradlinigkeit und sein Geschick
5. Der Drache - Cleverness und Geduld

Er versuchte, diese Fähigkeiten auf den Menschen zu übertragen und legte damit nachweislich den Grundstein für das Chuan Fa, das später in Japan zum Kempo wurde.

Als Bodhidharma dann verstorben war, gingen seine Schüler auseinander und seine Lehren gerieten erst einmal in Vergessenheit. Viele hundert Jahre später zog ein Chinese mit dem Namen Chen in das Shaolin Kloster im Süden Chinas in der Provinz Fukien ein und nahm die Lehren Bodhidharmas wieder auf.

Als Oberpriester reiste Chen dann als Chueh Yuan durch das Land, um nach Meistern zu suchen, von denen er noch weiter lernen konnte. Es heißt, dass er an einer Wegkreuzung einen alten Mann (er soll Fu geheißen haben) beobachtete, der sich durch geschicktes Ausweichen erfolgreich gegen mehrere Angreifer zur Wehr setzte. Gemeinsam haben sie dann zwei weitere Meister der Kampfkunst besucht, um die Effektivität ihres neuen Systems zu verbessern. Einer von ihnen war Pai Yu Feng. Dieser versah das Chuan Fa mit hohen Fußstellungen und schnellen Tritten. Er begründete das Shaolin Tempelboxen.

## **Von China nach Japan**

Durch Kriege, Verfolgung und politische Wirren flohen viele Chinesen nach Okinawa. Die von ihnen mitgebrachte Kampfkunst Chuan Fa wurde auch hier weiter trainiert. Auch die Einheimischen auf Okinawa übernahmen diese Kunst

und nannten sie Kempo, was in der japanischen Sprache die gleiche Bedeutung hatte.

Nun trat das Kempo seinen Siegeszug um die gesamte Welt an. Viele berühmte Namen sind mit dem Kempo verbunden. In den sechziger Jahren des 19. Jahrhunderts erreichte es auch Europa.

## **Nihon Kai Kempo**

### **Wie entstand das Nihon Kai Kempo?**

Meine absolute Faszination gilt dem Kempo, es ist meine Passion und mein Herzschlag. Nach Jahren des begeisterten Trainings gehören die runden und schnellen Bewegungen sowie das gesamte System an sich zu meinem Leben wie das Essen, das Trinken und Schlafen. Entzugserscheinungen hatte und habe ich meist in der Ferienzeit. Denn ab und zu erwische ich mich, wie ich irgendwelche Kempotechniken in die Luft mache. Deswegen hätte ich eigentlich überhaupt kein neues System begründen müssen. Ich war doch mit dem, was ich erlernt hatte und in meiner Schule zeigen konnte, gut bedient. Außerdem vertrat ich immer die Ansicht, dass genug Menschen mit irgendwelchen zweifelhaften und selbstgestrickten "Systemen" den Kampfsportmarkt überhäuft hatten. Dazu wollte ich nicht gehören.

Die Vorgeschichte hatte mir diese Entscheidung allerdings dann doch leicht gemacht. Als einer der Schüler von Großmeister Stumpf hatte ich mich nun dann doch dazu entschieden, eine kleine Schule zu eröffnen. Meine sogenannten Kollegen konnten diese Tatsache allerdings schwerlich verknusen. Nie mir offen ins Gesicht, aber immer feige hinter meinem Rücken wurde dann in Frage gestellt, wie denn der Hagener mit seinem 1. Dan es sich erdreisten konnte, eine Kampfsportschule zu eröffnen. Andere sahen in meiner Nihon Kai Schule eine Möglichkeit der eigenen Selbstverwirklichung und waren dann enttäuscht, dass ich für sie nicht nach dem Motto „Ich verwirkliche mich auf Dein Risiko!“ arbeiten wollte. Als ich 1997 den Nihon Kai

begründete, hatte ich dieses für meine Familie und mich getan und nicht als Sprungbrett für diverse zweifelhafte Kollegen.

Ich suchte fieberhaft nach einem neuen Kampfsportverband, mit dem ich neu starten konnte. Den fand ich dann in der Martial Arts Association international Ende 2004. Wie schon gesagt war diese meine beste Entscheidung. Als damaliger 5. Dan wollte ich dann das Kempo Karate - Jiu Jitsu in der Martial Arts Association international vertreten. Der 1. Vorsitzende und mein heutiger Freund Bernd Höhle ernannte mich dann zum Bundestrainer für das Kempo Karate Jiu Jitsu. Da hatte ich allerdings noch nicht mit meinen sogenannten Kollegen aus der guten alten Zeit gerechnet. Man hatte mir diesen neuen Posten nicht gegönnt und streitig machen wollen. Um allen Ärger aus dem Weg zu gehen, und auf Bitten meines Freundes Bernd Höhle habe ich dann meine Form des Kempo neu überarbeitet. Nachdem ich alle Techniken, die ich zu der Zeit über 30 Jahre erlernte, zusammengetragen hatte, verfasste ich eine neue Prüfungsordnung. Die Grundlagen meines Kempo waren geschaffen. Der Name des neuen Stils sollte einfach und unkompliziert sein, und so entstand der Begriff Nihon Kai Kempo. Auch in den weiteren Jahren habe ich mein Nihon Kai Kempo immer weiterentwickelt. Ich veränderte die alten Formen (Kata) mit neuen Bewegungsabläufen. Beim Training kommt es darauf an, die Bewegungen möglichst langsam auszuführen, da der Körper die Bewegungen dann präziser aufnimmt und das Unterbewusstsein sie besser speichert. Da Kempo allerdings eine Selbstverteidigungsform ist, wollte ich Techniken in diesem System, welche auch für schwächere Menschen effektiv einsetzbar sind. Zu diesem Zweck musste ich selbst weiter lernen. Ich besuchte Seminare und Lehrgänge bei wirklich guten und großen Meistern. Mir war es egal, ob dieser Lehrgangleiter den 1. Dan oder den 10. Dan hatte, ich