

Unser Kampfkunst-Training begründet sich auf der Integration verschiedener Systeme, die Ingo Taleb Rashid im Laufe seines Lebens kennen gelernt hat, und die verschiedene komplementäre Aspekte der inneren Entwicklung auf dem Weg (Do) des Kampfkünstlers (Bu) verdeutlichen:

- [Ninpo, eine traditionelle japanische Kampfkunst mit Wurzeln in Tibet. Eine ausführliche Fallschule, die richtige Distanz und das richtige Timing spielen herausragende Rollen dabei.](#)
- [Jiu-Jutsu](#), eine alte japanische Schule der waffenlosen Selbstverteidigung, die auch die Grundlage vieler Ryu-Ha (Unterschulen) des Ninpo bildet.
- [Daito-Ryu-Aiki-Jujutsu](#), eine Vorläufer-Form des [Aikido](#).
- Yi Xuan, eine innere Kampfkunst aus China, die lehrt, Energie zu aufzubauen und im Raum zu verteilen.
- KrafMaga, ein sehr effizientes Selbstverteidigungs-System aus Israel, deren Gründer [Imi Lichtenfeld](#) Ingo Taleb Rashid in Israel kennenlernte.

- [Capoeira, eine südamerikanische Mischung aus Tanz und Kampfkunst, deren spielerische Grundeinstellung wir sehr schätzen.](#)

Das System basiert auf Tai Jutsu (Körper-Kunst). Darüber hinaus wird fortgeschrittenen Schülern der Umgang mit verschiedenen traditionellen Waffen, wie dem Stock oder dem japanischen Schwert, gelehrt.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil des Trainings ist **Seishin Teki Kyoho**, das ist spirituelle Unterweisung, die Meditations- und Konzentrationsübungen beinhaltet. Die Wichtigkeit von Seishin, dem Konzept des reinen Herzens, wird während des Trainingsprozesses immer wieder betont. Aufgrund der Natur des Ninpo gibt es keine Wettkämpfe und sehr selten Full-Contact Training. Als Methode zum geistigen und körperlichen Wachstum eignet es sich für beide Geschlechter und fast jede Altersstufe.

[Wer unterrichtet ?](#)