

# Arnis - die Kunst der wirbelnden Stöcke und der Messerkampf

mit Gerald Weiß

1. Antas Combat Arnis und 1. Dan Ju Jutsu

21.10.2017

**Wann:** Am Samstag, dem 21. Oktober 2017

10.00 bis 12.00 Uhr Trainingseinheit 1  
12.00 bis 13.00 Uhr Pause  
13.00 bis 14.30 Uhr Trainingseinheit 2  
14.30 bis 14.45 Uhr Pause  
14.45 bis 15.45 Uhr Trainingseinheit 3

**Wo:** Sporthalle des Sportamtes Chemnitz  
Alfred-Neubert-Str. 21  
in Chemnitz

**Kosten:** 20 Euro zu Beginn des Seminars in der Halle

**Info:** Gerd Hahnemann ☎ 03721/84801  
✉ ghahnemann@t-online.de 🌐 [www.kampfkunstteam.de](http://www.kampfkunstteam.de)

**Trainingsinhalte:** - Grundlagen des Arnis in Verbindung mit dem Messerkampf  
- siehe Erläuterungen auf der Rückseite

**Hinweis:** Der Lehrgang ist für Jugendliche (ab 14 Jahre)  
und Erwachsene ausgelegt.

**Freie Verpflegung!**

Arnis-Stöcke werden bei Bedarf  
kostenlos zur Verfügung gestellt!

**Übungsmesser bitte selbst mitbringen!**

Für seine Aufzeichnungen  
sorge bitte jeder selbst!

Keine Haftung, gleich, welcher Art!



KampfKunst-Team  
GO-JU Chemnitz e.V.

KampfKunstTeam.de - Seminarreihe

Mit der Teilnahme am Seminar erklärt jede(r) Teilnehmer(in) seine Zustimmung, Fotos / Filme, auf denen er / sie abgebildet ist, für die Veröffentlichung zu nutzen. Selbstverständlich kann in jedem Fall durch eigenständiges Handeln (z.B. Verlassen des Motivkreises) eine Ablichtung verhindert werden!

# Arnis - die Kunst der wirbelnden Stöcke mit Gerald Weiß

1. Antas Combat Arnis und 1. Dan Ju Jutsu

21.10.2017

## Was ist Arnis?

Arnis ist eine seltene Kampfkunst und Selbstverteidigung, die vor vielen Jahrhunderten auf den Philippinen entwickelt wurde.

Andere Bezeichnungen sind Kali oder Eskrima. Sie unterscheiden sich in einigen stilistischen Details vom Arnis.

Arnis, als Verteidigung mit einem gehärteten, etwa 70cm langen Stock aus Spezial-Holz entwickelt, gehörte zu den wichtigsten Kampfsystemen, mit dem sich die philippinischen Ureinwohner gegen mit Schwertern und Rüstungen schwerbewaffnete Eroberer erfolgreich zur Wehr setzten. So verlor Magellan und viele seiner Soldaten im Jahr 1521 ihr Leben und ihr Bezwinger, der philippinische Lapu Lapu, wurde mit einem Denkmal als einer der berühmtesten Volkshelden gefeiert.



Heute ist Arnis ein blitzschneller Sport (die Stöcke können bei Meistergraden bis 150 km/h erreichen), ein erstklassiges Reaktionstraining, aber besonders auch eine wirkungsvolle Selbstverteidigung, wenn man die Prinzipien richtig verstanden hat, so dass man z.B. mit einem billigen Regenschirm, einer Handtasche, einer Aktenmappe, einem Buch oder Schlüsselbund, ja sogar mit einer zusammengerollten Zeitung, auf beinahe unglaubliche Weise Abwehrtechniken durchführen kann.

## Wie kann die Kampfkunst Arnis meinem Karate nützen?

Zahlreiche Bewegungsabläufe ähneln denen im Karate sehr. Mit den entsprechenden Überlegungen ohne den Stöcken kannst du in der obigen Abbildung z.B. ein Prinzip erkennen, dass der Angriff mit Seiken-zuki durch Teisho-uke abgewehrt wird. Dabei ist der andere Arm jeweils in Kampfstellung für Gegenangriffe oder weitere Abwehren. Allein dieser Bewegungsablauf ist sehr variabel und kann bei drillmäßigem Üben die Koordinations- und Reaktionsfähigkeit erheblich verbessern. Je nach Fortschritt im Karate kannst du dir sehr viele unterstützende Übungen aus dem Arnis anschauen. Alle Übungen mit dem Stock sind also sehr gut in das eigene Karatetraining einzubauen und das gelegentliche Üben mit diesen Waffen ist eine gute Bereicherung auch für die Selbstverteidigung im Karate.

Selbstverständlich sind alle Übungen mit den Stöcken auch ohne Stöcke umsetzbar, was letztendlich zur Karatetechnik führt!