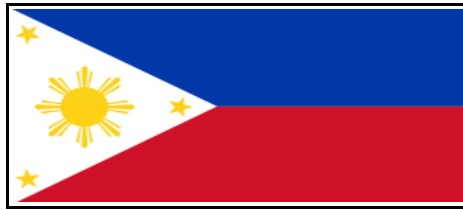


F. M. A

Arnis Escrima



Filipino Martial Arts (kurz **F. M. A**) ist ein international etablierter Sammelbegriff für alle philippinische Kampfkünste.

In populären Medien stößt man am ehesten auf die Begriffe **Arnis**, **Escrima** oder **Kali**, wenn von den Kampfschulen der Philippinen die Rede ist. Diese Benennungen stehen für eine hauptsächlich bewaffnete Kampfkunst aus Südostasien, welche sich mit unterschiedlichen Waffenarten, aber auch dem unbewaffneten Kampf (**Panantukan**, **Kuntao** usw.) beschäftigt.

Der Einfachheit halber wird in diesem Artikel der Begriff Arnis stellvertretend für Arnis, Escrima und Kali verwendet. Die Kunst des Arnis gehörte zu einer Reihe von Künsten und Traditionen der südostasiatischen Kriegerkaste. Als Kriegskunst beinhaltete sie mehrere Aspekte des Kampfes, wobei das Hauptaugenmerk auf bewaffneten Auseinandersetzungen lag. Die Krieger wurden im Umgang mit Lang- und Kurzschwert, sowie Messerkampf unterwiesen und erlernten zudem noch das Ringen sowie Schlag - und Tritttechniken.

Eine besondere Fähigkeit waren der simultane Umgang mit zwei Waffen des gleichen oder unterschiedlichen Typs sowie die Verteidigung unter Gebrauch von alltäglichen Gegenständen. Allerdings wurden die Künste bis in die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts lediglich innerhalb des eigenen Clans gelehrt. Noch bevor jungen Kriegern der Umgang mit dem Schwert erlaubt war, mussten sie ihr Können mit schweren Hartholzstöcken aus Bahi oder Kamagong – auch bekannt als Eisenholz – unter Beweis stellen.

Die heutzutage bekannteste Auseinandersetzung zwischen europäischen und südostasiatischen Streitkräften war der Kampf, der zwischen Ferdinand Magellans und Lapu - Lapus Truppen am 27. April 1521 stattfand. Die Ausübung der Kunst wurde 1764 offiziell von der spanischen Kolonialmacht verboten, und so übten die Krieger ihr Können im Geheimen.

Der Begriff Arnis ist eine Verballhornung des Terms arnes, zu deutsch „Harnisch“. Er leitet sich daraus ab, dass die spanischen Besatzer, die zuerst 1521 auf den Philippinen landeten, in ihren Rüstungen zu ungelenk und schwer waren, um gegen die Maharlika zu bestehen.

Eskrima hingegen, auch bekannt als Escrima, leitet sich vom spanischen Begriff esgrima, zu deutsch „fechten“, ab.

Der Ursprung des dritten Begriffes für die Kunst, Kali, bleibt hingegen bis heute umstritten. Dan Inosanto führte den Begriff auf die beiden alt-malaiischen Worte KA (Hand) und LI (Körper) zurück und meinte, dass es für Bewegung von Hand und Körper stünde. Eine weitere Theorie besagt, dass der Name der indischen Göttin Kali, nachempfunden wurde, oder aber von dem alt-malaiischen „Kalis“, Schwert, abgeleitet sei.

Der Unterschied zwischen der traditionellen und der modernen Kunst liegt darin, dass das klassische Arnis die ursprüngliche Kriegskunst ist, welche sich mit mittelalterlichem Kriegswerkzeug wie Schwert oder Speer beschäftigt, und das moderne Arnis sich eher auf den Gebrauch von Stöcken und Alltagsgegenständen konzentriert.

Bis heute ist es allerdings noch so, dass Anfänger im klassischen Bereich dennoch, damals wie heute, ihre Techniken, genau wie Schüler des modernen Arnis, mit Stöcken üben. Erst nach Jahren des andauernden Trainings ist es ihnen erlaubt und auf den Philippinen auch üblich, dass sie mit scharfen Klingen entweder allein, oder mit Partnern üben.



Formen

Die Übungsformen im Arnis nennt man Anyo. Die verschiedenen Kampfstile haben üblicherweise unterschiedliche Anyos. Der Vorteil der festgelegten Formen lag darin, dass Wissen über Techniken und Taktiken komprimiert an die nächste Generation weitergegeben werden konnte.

Sinawali

Sinawali (Tag.: vernetzt, verwebt) sind Doppelstockschlagübungen die zusammen mit einem Partner eingeübt werden. Sie dienen dazu sich bestimmte Schlagmuster zu merken und diese einzuschleifen. Bei Sinawali ist die Schlagabfolge so festgelegt, dass beide Partner die Schläge quasi in einer fließenden Endlosschleife durchführen könnten.

Tapi - Tapi

Als Tapi - Tapi bezeichnet man eine Übungsform, in der der eine Partner führt und der andere folgt. Oft folgen beide Partner einem vorher festgelegten Ablauf von Angriff- und Verteidigungstechniken. Während ein Partner ausschließlich angreift, muss der andere sich dagegen verteidigen und Gegenangriffe durchführen. Dadurch sollen das Distanzgefühl und Bewegungsabläufe geschult werden.

Palit - Palit

Beim Palit-Palit (Tag.: stetiger Wechsel), auch 1X1 genannt, wird abwechselnd mit einem Partner angegriffen und geblockt. Da die Angriffe ohne Ansage erfolgen, dient diese Übung als Vorbereitung auf ernsthafte Auseinandersetzungen. Der Schüler muss lernen, spontan jeden beliebigen Angriff aus jeder beliebigen Position heraus entweder abzuwehren oder durchzuführen. Wichtig dabei ist, dass beide Schüler voll und ganz konzentriert sind, um zu lernen, die Bewegungen des Gegenübers zu lesen und dementsprechend zu handeln.

Hubud - Lubud

Als Hubud bezeichnet man waffenlose Partnerübungen, bei denen der Fluss der Bewegungen geübt werden soll. Ähnlich wie bei Sinawali ist die Grundbewegung der Übung festgeschrieben, und die Schüler könnten sich prinzipiell ohne Unterbrechung in dieser Bewegungsschleife aufhalten. Einer der Unterschiede zum Sinawali ist, dass sich beim Hubud - Lubud die Arme beider Partner fast die ganze Zeit berühren. Dadurch soll erlernt werden, wie man Bewegungen des Gegners erfühlen kann, wenn dieser unmittelbar vor einem steht.

Graduierung

Da Arnis von verschiedenen Clans gelehrt wurde und wird, existiert kein einheitliches Graduierungssystem bei philippinischen Kampfstilen. Es sei auch vermerkt, dass verschiedene Verbände, obgleich sie auch denselben Stil beibringen mögen, unterschiedliche Graduierungen haben können; ein Schüler- oder Meistergrad lässt sich deswegen nicht von einem Verband auf einen anderen übertragen.

Schülergrade

Baguhan
5. Klasse
4. Klasse
3. Klasse
2. Klasse
1. Klasse

Antas - Grade

1. Dan Experte Pangisa
2. Dan Experte Pangalawa
3. Dan Experte Pangatlo
4. Dan Expert Pangapat
5. Dan Expert Panglima

Wir unterrichten:

Stock - Techniken (Solo Baston)
Doppelstock (Sinawali)
Stock und Messer (Espada y Daga)
Waffenlose Selbstverteidigung Hubud Lubud > Kun Tao

Die Stöcke in den philippinischen Kampfkünsten sind in aus Rattan. In der Regel haben sie eine Länge von 70 cm und einen ungefähren Durchmesser von 20 bis 25 mm.

Arnis - Escrima ...

- steigert die Aufmerksamkeit
- verbessert die Motorik
- fließende Bewegungen
- entwickelt Schnelligkeit und Distanzgefühl
- macht einfach Spaß

Ab 12 Jahren kann man diese Kunst erlernen.