

Balintawak -Arnis Abteilung Homberg

Die Lernstufen sind der rote Faden unseres Trainings. Oft trainieren wir auch aus anderen Bereichen der Kampfsysteme. So z.B.: Trapping, Bodentechniken, Clinchen (Thai-Boxing) oder Turniertechniken für WEKAF-Turniere (World-Eskrima- Kali-Arnis-Federation) als Vorbereitung, wenn wir auf einem Turnier starten wollen.

So, nun zu den Lernstufen. Bitte habt Verständnis dafür, dass nicht alles bis ins Detail erklärt wird, denn wir wollen keine Anleitung für „Schwachmaten“ geben, die das Internet nutzen um sich Anleitungen zum Zerstören zu holen. Oder die anderen „Schwachmaten“, die gefährliche Techniken unter einem tollen Vorwand ins Netz stellen, um möglichst viele blutgierige anzulocken.

Wir wollen uns lediglich vorstellen.



Zaki und Hanni...



beim Sparring...

Lernstufe 1:

- Begrüßen/Abgrüßen

(der Stock oder die rechte Faust geht zum Herzen, um zu Signalisieren, dass man mit dem Herz bei der „Sache“ ist. Später kann der Faustrücken auch zur Stirn geführt werden, dies zeigt den geistigen Bereich an)

- Gymnastik mit Stock

(Gewöhnung an den Stock, Aufbau entsprechender Muskulatur)

- Kampfstellung

(dies ist eine enge, abwartende Stellung. Das Balintawak System, so wie ich es gelernt habe, „arbeitet“ aus einer guten Defensive. Es gibt verschieden Auslegungen des Balintawak.)

- Gangschule (Vor- und Rückwärts gehen / männliches und weibliches Dreieck)

(einfaches Gehen, m.- und w. D. werden leicht gesprungen oder als Ausfallschritte trainiert)

- 12 Punkte angreifen (durchgezogene Schläge; lange Distanz / nach Pfeildiagramm –ohne Partner-

(lange Distanz bedeutet, dass die Stockspitze nur die gegnerische, ausgestreckte Hand erreichen kann sie wird *largo* genannt)

A1 - horizontaler Schlag zum Kopf rechts
A2 - horizontaler Schlag zum Kopf links
A3 - horizontaler Schlag zum r. Ellebogen
A4 - horizontaler Schlag zum l. Ellebogen
A5 - Stich zum Bauch
A6 - Stich zur r. Brust
A7 - Stich zur l. Brust
A8 - horizontaler Schlag zum l. Knie
A9 - horizontaler Schlag zum r. Knie
A10- Stich zur r. Kopfseite
A11- Stich zur l. Kopfseite
A12- vertikaler Schlag zum Kopf

-
- 12 Punkte Angreifen am Partner
(Partner steht passiv, Schläge sollen kontrolliert ins Ziel gebracht werden)
- 12 Punkte Abwehren mit Partner (Check von Hand oder Waffe:
 1. ohne Konter
 - 2. mit Konter → Flüssig (Numbering)

Der Angreifer füttert den Verteidiger mit den 12 Punkten. Die Konter sind diagonale und vertikale Schläge zum Kopf. Numbering bedeutet, dass der Angreifer immer von 1 bis 12 angreift)

- Partner Drill I:
- Angriff 1- Block - Konter mit A1 → Block- Konter mit A2 →
Block- Konter A2 → Block- Konter mit A12 → Block- Konter mit
A12 → Block- Konter A1 usw.

☞ Ziel: Flüssig mit verschiedenen Steps

- 1. Sinawali (Redondo) ohne Ziel
(Sinawali sind Doppelstock-Techniken / Redondo bedeutet kreisförmige Schläge, in diesem Fall sechs Schläge, immer von oben kommend)

- Training mit Schutzausrüstung / Safety-Stick



Abtauchen...



Eingesprungener Schlag...

Lernstufe 2:

- 12 Punkte angreifen am Partner, der sich frei bewegt (Controlling, any Number)

(der Partner bewegt sich langsam, Ziel ist, Angriffstechniken und Gangschule in Einklang zu bringen)

- 12 Punkte abwehren mit Konter und Entwaffnung (immer über den Stock hebeln) -lange Distanz-

☞ Ziel: Flüssig, d.h. Entwaffnung nur ansetzen, zurückgeben

- Amarra (Warrior Escrima) 1-10 rechts und links ☞ mit Pfeildiagramm (Schnelligkeit)

(Das Pfeildiagramm ist dem Warrior Escrima entnommen; dabei zeigen die Pfeile den Weg des Stockes an oder sind stellvertretend für bestimmte Schlag- oder Stichtechniken. So kann der Schüler Schlag- und Stichkombinationen leicht erlernen)

- Gegner auf Abstand halten (z.B. Achterschlag) ☞ Abstand halten mit Check am Kopf / Gesicht - langer Arm

- Redondo mit Ziel (z.B. auf den Sandsack)

- 5 Sinawali mit Partner
- | | |
|------------|--|
| (1. Kombi: | rechts, oben – unten / links, oben – unten |
| 2. Kombi: | rechts, oben – unten – oben / links entspr.! |
| 3. Kombi: | rechts, oben – unten – oben – unten / links entspr.! |
| 4. Kombi: | X – Sinawali – diagonale Angriffen von oben |
| 5. Kombi: | Single Sinawali, siehe Redondo) |



Angriffe oben, unten...



Single Sinawali "X"

☞ Ziel: Freies Bewegen
Anwendung der verschiedenen Schritttechniken. Dabei ist es wichtig die Distanz zu halten.

- Partner Drill II: A1 Block, Check → Schließen, 3 Konterschläge,
Kampfstellung → A2, Block, Check → Öffnen, 3 Konterschläge,
Kampfstellung

(Das Öffnen/ Schließen ist eine Schlüsseltechnik, um den Gegner zu kontrollieren und eigene Techniken anzubringen)

(Ein Partner =Angreifer , einer =Verteidiger)

- Entwaffnungsdrill: Prinzip über den Stock hebeln
(gleicher Drill wie oben, nur mit Entwaffnung nach den Konterschlägen)

- Training mit Schutzausrüstung / Safety-Stick
(Partner Drill II)

Lernstufe 3:

- Partner Drill II mit Entwaffnungen

Mögliche Entwaffnungen:

1. Prinzip „Snake“ linke o. rechte Hand

(Dabei wird die waffenführende Hand des Partner umwunden und so verdreht)

2. Stock aus der Hand reißen

3. Stock aus der Hand reißen mit Hilfe des eigenen Stocks

(Der eigene Stock wird als Gegenhalt eingesetzt)

4. Stock festhalten, mit eigenem Stock auf die Hand schlagen

5. Hand einquetschen

(Zwischen eigenem und Stock des Partners)

6. Stock des Gegners über den eigenen Stock / Arm hebeln

☞ Ziel: Entwaffnung ansetzen, zurückgeben -flüssig-

- Amarra 1-10 als Doppelstock (abwechselnd rechts / links)

- 12 Punkte abwehren mit Check -any Number-

(ab hier lernt der Schüler reflexähnliche Verteidigungen durch Automation)

☞ Ziel: Flüssig, freies Bewegen

- 5 Sinawali mit einem Stock abwehren



- 5 Sinawali-Abwehr immer zur Hand ☞ Controlling und mit Schutz
(Es werden die fünf bekannten Sinawali verwendet)
- 12 Punkte abwehren (lange Distanz) mit Konter und verschiedenen Entwaffnungen
- 12 Punkte abwehren immer zur Hand ☞ Controlling und mit Schutz
- Training mit Schutzausrüstung / Safety-Stick

Lernstufe 4:

- 15 Punkte angreifen / verteidigen (Reverse 12 und 5 – Hoch / Mitte -lange Distanz-)

(Reverse 12 ist ein Angriff mit dem BUD/PUNJO = Untere Stockende zum Kopf oder eine Schnitttechnik zum Kopf / Reverse 5 ist eine veränderte Stichtechnik zum Körper oder Kopf)

- Waffenlose Verteidigung gegen 12 Punkte (mit Entwaffnung und Konter)
- 15 Punkte verteidigen mit Check, anschließend parry - Konter flüssig, Numbering / any Number -lange Distanz-
- Amarra 1-10 mit 2 Stöcken synchron
- Konterausweitung I: Angriffe 1-15 ➡ 2 Konterschläge (diagonale/waagerechte Slashings)
- Redondo (Sinawali) mit Schlagwiederholungen ➡ verschiedene Schläge (ein oder zwei Schläge werden wiederholt)
- Amarra 1-10 (Warrior Escrima) -kraftvolle Schläge- (mit Körpereinsatz)
- Training mit Schutzausrüstung / Safety-Stick
- Partner Drill III:

A5 ➡ Block (Stockspitze nach unten), Konter A12 ➡ Block, Konter A1+A2 ➡ Block, A5 usw. (8 Schläge)

Lernstufe 5:

- Abwehrtechniken gegen Messer:
- 1. Stiche / Schnitte abwehren (Flow Drills / Entwaffnungen / Hebeltechniken / Festhaltetechniken)



Kampfstellung

Mögliche Hebeltechniken: Kipphandhebel, Armstreckhebel, Handdrehbeugehebel, Schulterhebel, Fingerhebel, Beinhebel, Fußdrehhebel, Armriegel von außen



Festhaltetechnik

2. Bedrohung mit Messer

(Lösungsmöglichkeiten aus verschiedenen Bedrohungslagen mit Messer)

- Kicks:

1. Low-Kicks: vorwärts, seitwärts, Roundhouse

2. Sipat (philippinische Art des Tretens) und verschiedene Fußfeger

- Partner Drills:

1. Gegenseitige Kicks gegen die Beine (1-1 Prinzip) und Kick blocken, Konter Kick evtl. mit Fassen des Gegners

(1-1 Prinzip bedeutet, dass ein Angriff erfolgt, der sofort mit einem Gegenangriff gekontert wird, wichtig ist, dass ein Fluss der Techniken entsteht)

2. Kick-Block oder Ausweichen, 2-3 Konter-Kicks als Kombi

- Kicks gegen Messerangriffe (als Einleitung oder Stop-Techniken)

- Selbstverteidigung aus der Bodenlage
(verschiedene Wurfhebel usw.)

- Take-Down's und Würfe

- Training mit Schutzausrüstung / Safety-Stick

Lernstufe 6:

- Group 2 -Largo- I:

(Group 2 sind Befreiungstechniken aller Art, z.B. den eigenen Stock befreien, der vom Partner gehalten wird. Aber auch sich selbst aus Hebeln- und Haltetechniken zu befreien)

- 15 Punkte abwehren: G. Stock / Arm greifen, befreien, neuer A.
- Angriff 1-15 → Block → Greifen → Kick (Front / Side / Roundhouse / Sipat) → G. befreit sich (Group 2 -Largo-) und greift erneut an
- Peitschen-Schläge
(Sinawali / Single ☞ Stock wird an verschiedenen Stellen des Körpers „vorgespannt“)
- IMB Drill: (IMB ist die Schule von Richard Bustillo, L.A./USA)
 - a) 4 kurze Slashings zum Kopf → Block steht ruhig, senkrecht, minimal nach rechts und links
 - b) 2 Aufwärtsschläge zu den Beinen → Block (die gleichen Schläge) → Wechsel des Angreifers
 - A5 → Block (Stockspitze nach unten) → Konter (Stich zur rechten Brust) → Block (von außen nach innen)

*a) und b) miteinander verbinden.

- Training mit Schutzausrüstung / Safety-Stick

Lernstufe 7:

- **IMB-Drill:** (Fortsetzung von Lernstufe 6)
 - c) Diagonal-Schlag von rechts (Medio) → Parry nach innen → Konter (Diagonal-Schlag von rechts) → Parry nach innen
(Medio ist mittlere Distanz)
 - d) Pok Pok Nr.1 → Unterarmblock → Konter Pok Pok Nr.1 → Unterarmblock → Konter Pok Pok Nr.3 → Unterarmblock → Konter Pok Pok Nr.3 (Pok-Pok =Bud/Punjo also das untere Ende des Stocks)
- **IMB (Stock-) Drill zusammen a) – b) – c) – d)**
(Somit werden alle Distanzen, im Stand, des Stockkampfs in einem Drill trainiert)
- **HUBUD (verschiedene Varianten)**
(Hubud ist eine Übungsform für die kurze Distanz. Sie wird Corto genannt. Hubud kann man mit dem Chi-Sauo vergleichen)
- **Dekadena (verschiedene Varianten)**
Dekadena oder Kadena De Mano sind Techniken die Kettenförmig miteinander verbunden werden. Dies können Schlagfolgen oder auch Würfe- und Hebelketten sein)
- **Tapi-Tapi-Drill:** A. hoher Bud von außen / innen → Block (Unterarm) → Block abräumen
(Tapi-Tapi kann man mit Trapping vergleichen)
- **Fuß-Trapping:** Immer einen Fuß des Gegners durch draufstellen / daneben stellen / dahinter stellen kontrollieren

- Schwinger-Drill (mit Stock):

Angriff (kräftiger Bud von außen) → Block (Unterarm) → über Kopf leiten → freie Hand greift zu (hakt ein) → Zug am Arm mit Schritt zurück → Hand greift Schulter (Stock hakt ein, Schulter, Hals) → gleichzeitig Schritt vorwärts (neben den Fuß des A.) → den Fuß des A. mit Schritt zur Seite wegziehen, dabei Kontrolle des A. an Schulter, Hals anschl. Wechselt der Angreifer

Variante: Ersten Angriff auch mit links (kräftiger Schwinger)
☞ natürlich mit Stock

- Training mit Schutzausrüstung / Safety-Stick

Lernstufe 8:

- alle bisherigen Drills miteinander verbinden
- verschiedene Hebeltechniken mit Stock in HUBUD / Dekadena einbauen
- Group 2 -Largo- II :
Angriff 1-15 → Angreifer hält Stock des Verteidigers →
Verteidiger befreit sich → Angreifer greift erneut an
- Doppel-Stock : Klassisches 1-1 / SV mit zwei Stöcken
(verschiedene Angriffe, Blocken - Kontern)

Lernstufe 9:

- Angriffe 1-15 – nach jedem Angriff beliebige Konter – hinter den Angreifer kommen und Haltegriffe (Würger, Schmerzgriffe etc., aber keine Hebel) ansetzen

- Konterausweitung II :

Mögliche Konter sind : Stiche, Abanico's, Witticks, double-Schläge (zwei Schläge ins gleiche Ziel), Konterschlag zurückziehen (Chop), Redondo, Floretti

- Amara (Lernstufen) 1-10 (bitte umblättern !)

- Klassisches 1-1 mit Doppelstock

- Entwaffnungsdrill (Rapid Arnis II) :

Beide Partner halten gleichzeitig beide Stöcke fest, nun versucht einer (immer im Wechsel) Entwaffnungen anzusetzen

- Training mit Schutzausrüstung / Safety-Stick

Lernstufe 10:

MEDIO Group 1 (Mittlere Distanz)

- Abecedario II (Angreifen mit zwei Stöcken, drei Angriffe, drei Blocks dann Konter wie Abecedario I)
- 12 Punkte abwehren (solo) / angreifen
- 12 Punkte abwehren (m. Partner: 1. Partner checkt Konter mit links 2. Partner blockt Konter m. Stock (Packgang) 3. Partner checkt erst, dann Packgang (verspäteter Packgang) / angreifen
- Angriffe und Abwehr auf 15 Punkte erweitern (sonst wie oben)
- Schläge auf die Füße, tiefer Sparring (wie oben)
- Any Number
- Controlling
- Training mit Schutzausrüstung / Safety Stick

Lernstufe 11:

MEDIO Group 2

- alle Angriffspunkte: Angriff → Block → Konter → Angreifer hält Stockhand des Verteidigers fest → Befreiung → neuer Angriff
- ☞ Nun alle Arten des Festhaltens (am Stock, Snake usw.)
- Low-Frontkick (solo) Voll- und Halbbalance
- Low-Frontkick im Sparring
- Fuß-Trapping
- Entwaffnungen
- Training mit Schutzausrüstung / Safety-Stick

Lernstufe 12:

- alle Angriffspunkte: kräftige Holdings / Befreiungstechniken aller Art
- Erweiterung Sparring: linke Hand greift an / Push and Pull (leicht, nachgeben) / Waving / verändern der Distanz (kein Nahkampf) / Low-Kicks blocken / Fußabwehrschläge usw.
- Hebeltechniken im Sparring
- Powerblows (Vorbereitung)
- öffnen / schließen m. Angriffen (des Verteidigers)
- Training mit Schutzausrüstung / Safety-Stick

Lernstufe 13:

Group 3 (Corto)

- alle Angriffe / Verteidigung mit Bud
- Gunting (Gunting sind Angriffe auf Nervpunkte/ Muskelansätze)
- Sparring-Ausweitung mit Nahkampf
- Push- and Pulltechniken mit dem Bud (im Sparring, als Vorbereitung für Fußfeger, Hebel, Würfe, Take-Downs, Veränderung der Distanz usw.)
- Sparring flüssig weiterführen, auch nach Entwaffnungen (kleben am Partner)
- Knie- und Ellenbogentechniken im Sparring
- Hebel auskontern (durch Steps, Druckpunkt nehmen usw.)
- Training mit Schutzausrüstung / Safety-Stick

Lernstufe 14:

Group 4 (Medio Range)

- schnelle Stockschläge nach außen Abwehren / Angreifen
- Powerblows 3-4 sec.
- Sparring: alle Techniken
- Training mit dem Stock an Tennisball / Schnur / Kerze
- Training mit Schutzausrüstung / Safety-Stick

Lernstufe 15:

- freies Sparring
- Tapi Tapi mit Stock (abräumen der Blocks des Partners)
- Konterausweitung (verschiedene Schläge usw. / 2-3 Konterschläge)
- Angriff → Block → Konterschläge → anderer Block → andere Konterschläge
- Group 5 und 6 (Halfbeats- mit Checken durch die linke Hand/ Halfbeats mit dem Bud)
- öffnen / schließen des Angreifers mit Kontern
- Angreifer / Verteidiger wechselnd im Sparring
- Training mit Schutzausrüstung / Safety-Stick



Doug Pierre (in Rot) und Hanni bei einer Vorführung in Sonthofen 1998
anlässlich einer Budo-Gala der „Vereinten Nations of Jiu Jitsu“

Doug Pierre hat das „Modern Arnis Dumog“ kreiert. Das ist eine Mischung aus dem Modern Arnis und Jiu Jitsu. Er lebt und trainiert in New York/ USA