

Doce Pares Eskrima

# Auch für Neueinsteiger: Bundestrainer gibt Seminar

Holzminden (ozm) - Am Samstag, 23. April 2016, findet ein Doce Pares Eskrima-Seminar in der Sporthalle des Schulzentrums Liebigstraße statt.

Der Kampfsport Eskrima entstammt den Philippinen und umfasst ein vielfältiges Programm, beispielsweise Einzelstock- und Doppelstocktechniken sowie Selbstverteidigung mit und ohne Schlag-, Hieb- und Stichwaffen sowohl gegen bewaffnete als auch unbewaffnete Gegner.

Hubert Mayr, Bundestrainer beim MTV Altendorf in Holzminden, wird allen interessierten Sportlern die Möglichkeit bieten, diese effektive, philippinische Kampfkunst mit ihrem hohen Anteil an Selbstverteidigung zu erleben und kennen zu lernen. Der Schwerpunkt des vierstündigen Seminars (inklusive Pausen) wird die Selbstverteidigung gegen unbewaffnete und bewaffnete Gegner sein.

Interessierte und Neueinsteiger sind herzlich eingeladen, teilzunehmen. Eine Anmeldung



*Hubert Mayr und Stefan Rössel, Trainer des Doce Pares Eskrima, freuen sich auf das Seminar und werden auch Neueinsteiger herzlich begrüßen.*

*Foto: privat*

ist aus organisatorischen Gründen erforderlich, da es eine Teilnehmerbegrenzung gibt, um allen Teilnehmern einen interessanten und erfolgreichen Lehrgang bieten zu können. Die Veranstaltung beginnt um 12.30 Uhr und endet ca. 16.30 Uhr. Seminargebühren betragen 25 Euro für Verbandsmitglieder und 30 Euro für Nichtverbandsmitglieder, wobei eine Anmeldung nach dem 15. April 2016 zuzüglich

5 Euro kostet.

Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 18 Jahre. Die Ausschreibung befindet sich als herunterzuladende Pdf-Datei unter <http://www.mtv-altendorf.de/docepareseskrima.html>. Die Anmeldung erfolgt durch Zahlung der Lehrgangsg Gebühr beim Veranstalter. Fragen richten Interessierte an Stefan Rössel unter Tel. 0151/24285822 oder Email: [stefan.roessel@web.de](mailto:stefan.roessel@web.de).



Links im Bild der Eskrima Bundestrainer Hubert Mayr, rechts der Trainer des MTV Altendorf Stefan Rössel.

Foto: tah

# Eskrima erleben und kennenlernen

## Fortbildung, Prüfung und Selbstverteidigung

**Holzminden** (r). In Bielefeld fand unter Leitung des Polizeisportvereins ein Kampfsportseminar unter dem Titel „Eskrima meets Ju Jutsu“ statt. Dieses vierstündige Seminar gab allen Teilnehmern die Möglichkeit, ihr Können und Wissen im eigenen Kampfsportstil zu erweitern und den jeweils anderen Stil unter fachkundiger Leitung eindrucksvoll kennen zu lernen. Die Seminarleiter waren zwei international erfahrene Referenten: Hubert Mayr, Bundestrainer des Doce Pares Eskrima, und Achim Hanke, 8. Dan im Ju Jutsu.

Bei diesem sehr interessanten Seminar waren elf Eskrimado-

res des MTV Altendorf dabei. Dies waren: Hakan Celik, Jan Hanewinkel, Nils Heinzelmann, Frank Rössel, Stefan Rössel, Ralph Schönfelder, Leif Schregel, Judith Eisenbeis, Franziska Gilgenast und Stefanie Hamann.

Ebenfalls in Bielefeld fand die Frühjahrsprüfung statt. An dieser nahmen Eskrimadores aus Bielefeld, Holzminden und Rheda-Wiedenbrück teil. Die Prüfung begann um 20 Uhr und endete zwei Stunden später mit der Übergabe der Prüfungsurkunden an alle Prüfungsteilnehmer. Zu diesen gehörten auch die beiden Holzmindener Kampfsportler Norbert Jacke und Leif Schregel, die beide

wirklich gute Leistungen gezeigt haben und nun ihre nächste Graduierung im Fachbereich Messer Anwendung und Verteidigung erreicht haben. Ein besonderer Dank des Prüfers und der Prüfungsteilnehmer galt im Anschluss an die Prüfung zwei weiteren Sportlern des MTV Altendorf, denn diese waren mit nach Bielefeld gereist, um als Partner für die Prüfungsteilnehmer zur Verfügung zu stehen. Dies waren Frank Rössel und Rüdiger Mendyk.

Das Highlight des ersten Halbjahres folgt am 23. April in der Sporthalle Liebigstraße. An diesem Sonnabend wird dort ein vierstündiges Seminar unter

der Leitung eines international erfahrenen Referenten stattfinden. Dieses wird allen interessierten Sportlern die Möglichkeit bieten, diese interessante philippinische Kampfkunst mit ihrem hohen Anteil an Selbstverteidigung zu erleben und kennen zu lernen, sowie den erfahrenen Sportlern die Möglichkeit bieten, ihr Können und Wissen zu erweitern. Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung für alle Teilnehmer erforderlich. Zuschauer sind herzlich Willkommen. Weitere Informationen befinden sich auf der Webseite des MTV Altendorf.

## „MTV Altendorf – bewegend gut!“ ist der neue Vereinslogan

MTV Altendorf zieht Jahresbilanz / Svea Teßmer und Ralph Schönfelder sind Sportler des Jahres / Langjährige Mitglieder geehrt

**Holzminden** (r) Zur Jahreshauptversammlung des MTV Altendorf von 1897 konnte Vorsitzender Hermann Meyer 142 Mitglieder und als Ehrengast Irmgard Schrader vom Kreissportbund begrüßen.

In seinem Jahresbericht konnte der Vorsitzende der Versammlung mitteilen, dass sich die Mitgliederzahl des Vereins im letzten Jahr wieder etwas erhöht hat. Das auch, weil einige neue Gruppen hinzugekommen sind. Im letzten Jahr wurde die Herzsportgruppe ins Leben gerufen, und seit dem 31. März gibt es wieder Basketball im MTV Altendorf. Dennis Einwohlt trainiert eine Minimannschaft für Kinder ab fünf Jahren, und diese Gruppe hat regen Zulauf. Zudem laufen Bemühungen, auch den Jugend- und Herrenbereich wieder zu aktivieren. Daneben hat der MTV Altendorf seit kurzem eine Hip-Hop-Gruppe in ihren Reihen.

Im letzten Jahr wurde ein neuer Slogan für den Verein gesucht. Jedes Mitglied konnte Vorschläge



Sportler des Jahres beim MTV Altendorf sind Ralph Schönfelder und Svea Teßmer.

einreichen, die dann ausgewertet wurden. Gewonnen hat der Slogan: „MTV Altendorf – bewegend gut!“

Es standen Ehrungen auf dem

Programm. Als „Sportlerin des Jahres“ wurde die erst zehnjährige Svea Teßmer für ihre besonderen Leistungen im Judo ausgezeichnet. Der Titel „Sportler des



Zu Ehrenmitgliedern wurden Inge Bodemeyer (links) und Giesela Dörrier ernannt.

Fotos: MTV Altendorf

Jahres“ ging an Ralph Schönfelder für seinen vierten Platz bei der Eskrima-Weltmeisterschaft in Belgien.

Als „Mannschaft des Jahres“ wurde diesmal nicht eine erste Mannschaft, sondern die 4. Tischtennis-Mannschaft ausgezeichnet, die 2015 ungeschlagen die Hinrunde bestritt und den Aufstieg anstrebt. Die Ehrung für das „Engagement des Jahres“ ging an Hans-Jürgen Loh für sein Engagement rund um die Herzsportgruppe des MTV Altendorf.

Schließlich wurden langjährige Mitglieder geehrt: Die silberne Ehrennadel für 25 jährige Vereinszugehörigkeit bekamen Irmgard Beermann, Ralf Gliewe, Doris Heise, Heike Meyer, Hermann Meyer, Susanne Meyer, Gitta Müller, Jörn Petersen, Miriam Pszarski, Nils Weber, Alfred Winnefeld und Dieter Zschörner sowie für 40-jährige Vereinszugehörigkeit Anneliese Henze, Ingrid Hüttemann, Renate Schürzeberg und Gerhard Vespermann. Die goldene Ehrennadel und Ehrenmitgliedschaft

für 50 Jahre Vereinstreue erhielten Ingrid Bodemeyer und Gisela Dörrier.

Anschließend gab es noch zwei besondere Ehrungen durch Irmgard Schrader vom Kreissportbund. Der Kreissportbund verlieh in Würdigung der Verdienste für den Sport die silberne Ehrennadel an die MTV-Mitglieder Monika Steinführer und Katrin Schliephake.

Bei den Wahlen wurden der Vorsitzende Hermann Meyer ebenso wie seine Vorstandskollegen, Schatzmeister Bernd Hoffmann und Sportwartin Katrin Schliephake, im Amt bestätigt. Monika Kreplin (Öffentlichkeitsarbeit) trat aus persönlichen Gründen nicht mehr zur Wahl an. Silke Oppermann wurde einstimmig als ihre Nachfolgerin gewählt.

Zum Abschluss konnte Jugendleiterin Michelle Hettmann einen Scheck vom Kreissportbund zu Gunsten der „SJ-Teens fürs Ehrenamt“ für den Aufbau einer Trendsportgruppe in Empfang nehmen.



Geehrt wurden langjährige Mitglieder, von links: Inge Bodemeyer, Gitta Müller, Renate Schürzeberg, Susanne Meyer, Giesela Dörrier, Ingrid Hüttemann, Irmgard Beermann, Heike Meyer, Doris Heise, Miriam Pszarski, Michael Pszarski, Hermann Meyer, Jörn Petersen, Jürgen Meyer, Gerhard Vespermann.



Bundestrainer Hubert Mayr leitete in Holzminden ein Seminar, zu dem Teilnehmer aus den Kreisen Holzminden, Höxter, Lippe, Bielefeld, Hildesheim und Hameln-Pyrmont kamen.

FOTO: TAM

## Bundestrainer bildet in Holzminden aus

Doce Pares Eskrima MTV Altendorf / Selbstverteidigung gegen bewaffnete und unbewaffnete Angreifer

**HOLZMINDEN (r).** Die Doce Pares Eskrima Abteilung des MTV Altendorf hat ein vierstündiges Eskrima-Seminar unter der Leitung des Bundestrainers in Holzminden ausgerichtet.

Dieses äußerst interessante Seminar unter der Leitung von Hubert Mayr im Sportzentrum Liebigstraße war ein voller Erfolg für alle Teilnehmer und den ausrichtenden Verein. 35 Teilnehmer aus

Holzminden und Umgebung sowie aus Bad Pyrmont, Bielefeld, Detmold, Hameln, Hildesheim, Steinheim und Stadthagen waren dabei, um den philippinischen Kampfsport kennenzulernen, ihre Fähigkeiten zu erweitern und dieses sportliche Event zu erleben.

Die teilnehmenden Eskrimadores des MTV Altendorf waren Hakan Celik, Judith Eisenbeis, Franziska Gilgenast,

Stefanie Hamann, Jan Hanewinkel, Nils Heinzelmann, Markus Kirchhoff, Kateryna Kichapina, Sarah Kroll, Rüdiger Mendyk, Sandra Meyer, Kajetan Nowak, Marc Otto, Rohit Patel, Peter Penke, Matthias Pooock, Stefan Rössel, Ralph Schönfelder, Jan Tomaszewski, Florian Werner.

Unterstützt wurde der Bundestrainer Hubert Mayr dabei vom Holzmindener Trainer Stefan Rössel sowie von En-

gelbert Wallek. Engelbert Wallek ist ebenfalls Doce Pares Eskrima Schwarzgurtträger sowie 5. Dan im Ju Jutsu und trainiert im „Bielefelder Kampfsport Zentrum“.

### Selbstverteidigung ist der Schwerpunkt

Der Schwerpunkt dieses Seminars war die Selbstverteidigung. Trainiert wurde in drei Einheiten mit drei unter-

schiedlichen Themenbereichen. Der Inhalt der ersten Einheit war die bewaffnete Verteidigung gegen einen bewaffneten Angriff. Die zweite Einheit hatte den Inhalt waffenlose Verteidigung gegen einen bewaffneten Angriff. In der dritten Einheit hieß es dann, waffenlose Verteidigung gegen einen oder mehrere bewaffnete oder unbewaffnete Angreifer. Auch für eine Stärkung vor Lehrgangs-

beginn sowie in den zwei Pausen war gesorgt. Die Abteilung des MTV Altendorf hatte für diesen Zweck, mit der Hilfe einiger Partner der aktiven Sportler, eine kleine Cafeteria eingerichtet. Nach Lehrgangsende ging es dann mit 26 Teilnehmern und Partnern zum geselligen Teil in die Gaststätte Brücktorklause, um dort den tollen Lehrgang noch einmal Revue passieren zu lassen.

# Elf Eskrimadores mit neuer Graduierung

**HOLZMINDEN** (r). Im Bielefelder-Kampfsport-Zentrum fand die Sommerprüfung im Doce Pares Eskrima statt. Dabei waren elf Prüflinge des MTV Altdorf sowie die zwei Braungurt-Anwärter Ralph Schönfelder und Leif Schregel, die sich auf ihre Prüfung Ende des Jahres vorbereiten. Die Prüfung unter der Leitung des Bundesprüfers Hubert Mayr begann um 20 Uhr. Die Prüfung endete nach zwei schweißtreibenden Stunden um 22.15 Uhr erfreulicherweise mit der Übergabe der Prüfungsurkunden an alle Prüfungsteilnehmer. Vorher wurden vielfältige Aufgaben und Prüfungssituationen abgefragt, die erfolgreich bestanden wurden.

Die Gelbgurt-Prüfung haben bestanden: Hakan Celik,

Judith Eisenbeis, Stefanie Hamann, Jan Hanewinkel, Kate-

ryna Kichapina, Sarah Kroll, Sandra Meyer, Kajetan No-

wak, Marc-Niklas Otto. Die Oranegurt-Prüfung haben

bestanden Frank Rössel und Florian Werner.



Die Holzmindener Prüflinge mit ihren Urkunden.

FOTO: TAH

## Trainerausbildung erfolgreich abgeschlossen

8.500 Kilometer und 27 Fortbildungstage in Utrecht

**HOLZMINDEN** (r). Nach insgesamt 8.500 Kilometern und 27 Trainingstagen in Utrecht/Holland und im Bielefelder-Kampfsport-Zentrum unter der Leitung von Frans Stroeven, 6. Dan, und Ahmed Mhaoui, 3. Dan, hat der Eskrima-Trainer des MTV Altendorf, Stefan Rössel, die Fortbildung zum Pangamot Advanced Instructor erfolgreich abgeschlossen.

### Unbewaffnete und realistische Verteidigung

Pangamot ist die unbewaffnete, realistische Selbstverteidigung des Doce Pares Eskrima, bei deren Anwendung im Notfall es grundsätzlich keine Einschränkungen gibt. Unterstützt wurde er in seiner

schweißtreibenden Prüfungsvorbereitung von seinen beiden Holzmindener Trainingspartnern Leif Schregel und Ralph Schönfelder, die sich zur Zeit in der Vorbereitung auf ihre Braungurt-Prüfung befinden. Der Trainer des MTV Altendorf hat sich zum Abschluss seiner Ausbildung sehr darüber gefreut, dass er die Fortbildung zum Instructor geschafft hat.

Interessierte und Neueinsteiger sind beim Eskrima-Training des MTV Altendorf herzlich willkommen. Voraussetzung für die Trainingsteilnahme ist allerdings ein Mindestalter von 18 Jahren. Weitere Informationen befinden sich im Internet auf der Webseite des MTV Altendorf unter der Adresse [www.mtv-altendorf.de](http://www.mtv-altendorf.de).



Von links: Frans Stroeven, 6. Dan, Eskrima-Trainer Stefan Rössel und Ahmed Mhaoui, 3. Dan.

FOTO: TAH

KAMPFSPORT  
ZENTRUM



Teilnehmer und Prüflinge (Hakan Celik und Kajetan Nowak) des MTV Altendorf mit dem Trainerteam: Frans Stroeven, Leonora Stroeven und Ahmed Mhaoui.

FOTO: TAH

## Zwei Schwerpunkte

Eskrima / MTV-Kämpfern nehmen an dreitägigem Camp teil

**HOLZMINDEN** (r). In Bielefeld fand ein dreitägiges Eskrima-Camp unter der Leitung von drei hochrangigen Eskrimadores statt. Diese waren Frans und Leonora Stroeven sowie Ahmed Mhaoui. Frans und Leonora Stroeven haben einen großen Teil ihres Lebens auf den Philippinen verbracht und Eskrima im Herkunftsland, den Philippinen, studiert. Leonora Stroeven stammt aus einer der Begründer-Familien des Eskrima.

Frans Stroeven ist 6. Dan im Doce Pares Eskrima. Ahmed Mhaoui ist 3. Dan im Doce Pares Eskrima. Dieses hochkarä-

tige Trainerteam vermittelte an drei Tagen, dass es sich beim Doce Pares Eskrima nicht nur um eine interessante und abwechslungsreiche Kampfsportart handelt, sondern dass Eskrima auch ein effektives Selbstverteidigungssystem ist.

Die zwei Schwerpunkte dieses Kampfsportwochenendes waren das Prüfungsprogramm und die Verteidigung gegen mehrere Angreifer. Das Trainerteam vermittelte eindringlich, wie man seine Chancen gegen mehrere Angreifer wesentlich verbessern kann. Weitere Inhalte waren

auch der Bodenkampf, Wurf- und Fege-Techniken Festlegetechniken sowie der Kampf mit Stock und Messer. Dieser wird im Eskrima auch als „Espada y Daga“ bezeichnet.

Dabei waren acht Eskrimadores des MTV Altendorf: Stefan Rössel, Leif Schregel, Ralph Schönfelder, Hakan Celik, Kajetan Nowak, Norbert Jacke, Rüdiger Mendyk und Judith Eisenbeiß. Hakan Celik und Kajetan Nowak haben am Ende der interessanten und schweißtreibenden Tage ihre erste Prüfung im Fachbereich Messer mit gutem Ergebnis bestanden.