



Auflage: 119.300 Ex.

zum Sonntag

Lokalteil Warburg zum Sonntag 23.100 Ex.

Jede Woche kostenlos an Haushalte im Raum: Höxter, Holzminden, Bodenwerder, Stadtoldendorf, Boffzen, Eschershausen, Brakel, Nieheim, Dassel, Uslar, Bad Driburg, Steinheim, Beverungen, Bad Karlshafen, Warburg

Lokalteil Blickpunkt Weser
Diemel 2.000 Exemplare



Lokalteil Uslar Aktuell
10.200 Exemplare



Ausgabe Nr. 05 | 31.01.2015 | 31. Jahrgang www.owzzumsonntag.de

Philippinischer Kampfsport 5 Jahre in Holzminden beim MTV Altendorf



Teilnehmer und Trainer erlebten ein spannendes Wochenende.

Foto: privat

Holzminden (ozm) - Anlässlich des fünfjährigen Bestehens der Eskrima Abteilung des MTV Altendorf hatten sich die Eskrimadores aus Holzminden unter der Leitung von Stefan Rössel und Leif Schregel etwas Besonderes ausgedacht: Sie stellten ein Wochenend-Event samt Abendgestaltung auf die Beine, wobei die Vermittlung der philippinischen Kampfkunst Eskrima an Neueinsteiger und Fortgeschrittene im Vordergrund stand. Auch Zuschauer waren herzlich willkommen. Das Teilnehmerfeld setzte sich zusammen aus Sportlern mit den Graduierungen von Neueinsteiger bis Schwarzgurt. Als Dozenten wurden die zwei hochrangigen Eskrimadores Hubert Mayr und Frans Stroeven gewonnen, die jeder

für sich seit vielen Jahren größten Einsatz dabei zeigen, die exotische Kampfkunst Doce Pares Eskrima bekannt zu machen. Hierbei wird klar, dass es effektive Selbstverteidigung immer noch gibt und diese sogar im 21. Jahrhundert noch weiterentwickelt wird, ohne die ursprünglichen Gedanken daran zu verlieren. Am ersten Tag wurde unter der Leitung von Hubert Mayr rund drei Stunden lang trainiert. Die Schwerpunkte lagen in den Bereichen Einzel- und Doppelstock, dem fließenden Wechsel zwischen Lang- und Kurzdistanz sowie dem sogenannten Chaotraining, welches im Ausland auch als "Circle of dead" bezeichnet wird. Hierbei wird eine Person von Angreifern umstellt

und im schnellen Wechsel ohne Pause mit unterschiedlichen bewaffneten oder unbewaffneten Angriffen von wechselnden Angreifern attackiert. In dieser "Stress-Situation" wird dem Verteidiger alles abverlangt; er kann zeigen, wie gut er das Gelernte verinnerlicht hat. Ein Highlight am Samstag war die Demonstration eines Eskrima Rüstungskampfes im Einzel- und Doppelstock unter Wettkampfbedingungen zwischen dem amtierenden Deutschen Meister im Rüstungskampf Robin Mayr aus Bielefeld und dem leistungsstarken Wettkämpfer des MTV Altendorf Rohit Patel.

ALLES MUSS RAUS

Jetzt viele Markenartikel der aktuellen Herbst-/Winterkollektion

50% REDUZIERT

klüngemann
Mode Sportware Bügelwaren Güter Marktstr. 29 - 37071 Haxter

Lesen Sie weiter auf Seite **2**



Bitte beachten Sie in Beverungen + Ortsteile und Lauenförde + Ortsteile unser Magazin im Innenteil.

... Fortsetzung von Seite 1

Am Ende des ersten Lehrgangstages ging es direkt in die Gaststätte Brücktorklausse, um die Kameradschaft unter den Sportlern zu pflegen und die tollen fünf Jahre noch einmal Revue passieren zu lassen.

Die Trainingseinheiten des zweiten Tages setzten sich unter der Leitung von Frans Stroeven über vier Stunden hinweg fort. Diesmal lagen die Schwerpunkte in der effektiven Selbstverteidigung gegen bewaffnete und unbewaffnete Angreifer. Diese konnte Frans Stroeven eindrucksvoll darstellen und an die faszinierten Teilnehmer vermitteln.

Auch für eine Stärkung der Trainer, Lehrgangsteilnehmer und Zuschauer war gesorgt. Die Sportler des MTV Altendorf hatten für diesen Zweck, mit Unterstützung ihrer Partner, eine kleine Cafeteria eingerichtet. Für die Zuschauer gab es des Weiteren noch die Möglichkeit, die Waffen (Trainingswaffen) der Eskrimadores und ihre Wettkampfausrüstung kennen zu lernen und Fragen zu stellen.

Hubert Mayr aus Bielefeld ist Verbandspräsident von Doce Pares Eskrima Deutschland, trainiert die deutschen

Wettkämpfer auf internationalen Turnieren, richtet selbst – wie zuletzt in Weißenhorn/Bayern Anfang Oktober – die Deutsche Meisterschaft aus und bekleidet den 2. Schwarzgurt im Doce Pares Eskrima. Darüber hinaus ist Mayr seit fast 30 Jahren selbst erfahrener Kämpfer in verschiedenen Kampfsportarten und neben dem Eskrima mehrfacher Danträger in zahlreichen Kampfsportarten, u.a. im Modern Arnis, Ju Jitsu, Taekwondo und Kickboxen.

Der Niederländer Frans Stroeven trägt den 6. Schwarzgurt im Doce Pares Eskrima und ist Begründer und Entwickler des Stroeven Combat System (SCS), einem Kampfprinzip, welches sich auf das eigene Überleben in höchstgefährlichen Situationen fokussiert. Basis des SCS ist natürlich Eskrima, geht aber in der Mentalität und Effektivität in Teilen darüber hinaus.

Frans Stroeven, dessen Frau der Doce Pares-Gründerfamilie Canete entstammt, reist mit seiner Familie seit Jahren um die ganze Welt, um Seminare zu geben. Hierbei hat er bereits Sondereinsatzkommandos der brasilianischen Militärpolizei und Teile ver-

schiedener Armeen rund um den Globus ausgebildet. Wer den Namen Frans Stroeven im Internet sucht, wird auf unzählige Videos, Interviews und Berichte stoßen, die dem Begriff Eskrima ein Gesicht geben.

Sowohl Hubert Mayr als auch Frans Stroeven waren beide bereits in Holzminden. Dass beide ihre Philosophien, ihre exzellente und unglaublich schnelle Eleganz mit Stock, Messer und ohne Waffen auf einer gemeinsamen Veranstaltung lehrten, machte dieses Wochenendseminar allerdings zu einer Besonderheit.

Ermöglicht wurde das Zweitages-Event mit hochkarätigen Eskrimadores in Holzminden durch die Unterstützung der Firman Heyne & Penke, der Volksbank Weserbergland und Intersport Schwager.

Interessierte Sportler mit einem Mindestalter von 18 Jahren sind dienstags und donnerstags ab 18.30 Uhr beim Eskrima-Training in Holzminden herzlich Willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Weitere Informationen befinden sich auf der Webseite des MTV Altendorf unter www.mtv-altendorf.de.

Effektive Selbstverteidigung vermittelt

Fünf Jahre Eskrima in Holzminden beim MTV Altendorf

Holzminden (r). Anlässlich des fünfjährigen Bestehens der Eskrima Abteilung des MTV Altendorf hatten sich die Eskrimadores aus Holzminden unter der Leitung von Stefan Rössel und Leif Schregel etwas Besonderes ausgedacht. Sie haben mit zwei hochrangigen Eskrima Trainern ein Wochenend-Event mit Abendgestaltung auf die Beine gestellt, bei dem die Vermittlung der philippinischen Kampfkunst Eskrima an Neueinsteiger und Fortgeschrittene im Vordergrund stand. Das Teilnehmerfeld setzte sich zusammen aus Sportlern mit den Graduierungen von Neueinsteiger bis Schwarzgurt.

Als Dozenten hierfür wurden zwei Eskrimadores gewonnen, die seit vielen Jahren größten Einsatz dabei zeigen, die exotische Kampfkunst Doce Pares Eskrima bekannt zu machen. Hierbei wird klar, dass es effektive Selbstverteidigung immer noch gibt und diese sogar im 21. Jahrhundert noch weiterentwickelt wird, ohne die ursprünglichen Gedanken daran zu verlieren.

Hubert Mayr, der Bielefelder ist Verbandspräsident von Doce Pares Eskrima Deutschland, trainiert die deutschen Wettkämpfer auf internationalen Turnieren, richtet selbst – wie zuletzt in Weißenhorn/Bayern Anfang Oktober – die Deutsche Meisterschaft aus und bekleidet den zweiten Schwarzgurt im Doce Pares Eskrima. Darüber hinaus ist Mayr seit fast 30 Jahren selbst erfahrener Kämpfer in verschiedenen Kampfsportarten und neben dem Eskrima mehrfacher Danträger in zahlreichen Kampfsportarten wie unter anderem im Modern Arnis, Ju Jitsu, Taekwondo und Kickboxen.



Die Lehrgangsteilnehmer blicken auf ein trainingsintensives Wochenende zurück.

tah

Der Niederländer Frans Stroeve trägt den sechsten Schwarzgurt im Doce Pares Eskrima und ist Begründer und Entwickler des Stroeve Combat Systems (SCS), einem Kampfprinzip, das sich auf das eigene Überleben in höchstgefährlichen Situationen fokussiert. Basis des SCS ist natürlich Eskrima, es geht aber in der Mentalität und Effektivität in Teilen darüber hinaus.

Frans Stroeve, dessen Frau der Doce Pares-Gründerfamilie Canete entstammt, reist mit seiner Familie seit Jahren um die ganze Welt, um Seminare zu geben. Hierbei hat er bereits Sondereinsatzkommandos der brasilianischen Militärpolizei und Teile verschiedener Armeen rund um den Globus ausgebildet. Wer den Namen Frans Stroeve einmal googelt, wird

auf unzählige Videos, Interviews und Berichte stoßen, die dem Begriff Eskrima ein Gesicht geben.

Sowohl Hubert Mayr als auch Frans Stroeve waren beide bereits in Holzminden. Dass beide ihre Philosophien, ihre exzellente und unglaublich schnelle Eleganz mit Stock, Messer und ohne Waffen auf einer gemeinsamen Veranstaltung lehrten, machte dieses Wochenendseminar allerdings zu einer Besonderheit.

Am ersten Tag unter der Leitung von Hubert Mayr wurde 3,5 Stunden trainiert, unterteilt in drei Einheiten. Die Schwerpunkte lagen in den Bereichen Einzel- und Doppelstock, dem fließenden Wechsel zwischen Lang- und Kurzstanz, sowie dem sogenannten Chaotrainning, welches im Ausland auch

als „Circle of dead“ bezeichnet wird. Hierbei wird eine Person von Angreifern umstellt und im schnellen Wechsel ohne Pause mit unterschiedlichen bewaffneten oder unbewaffneten Angriffen von wechselnden Angreifern attackiert. In dieser „Stress-Situation“ wird dem Verteidiger alles abverlangt und er kann zeigen, wie gut er das Gelernte verinnerlicht hat. Ein Highlight war die Demonstration eines Eskrima Rüstungskampfes im Einzel- und Doppelstock unter Wettkampfbedingungen zwischen dem amtierenden Deutschen Meister im Rüstungskampf Robin Mayr aus Bielefeld und dem leistungsstarken Wettkämpfer des MTV Altendorf Rohit Patel.

Am zweiten Tag unter der Leitung von Frans Stroeve wurde vier Stunden trainiert,

unterteilt in drei Einheiten. Die Schwerpunkte lagen in der effektiven Selbstverteidigung gegen bewaffnete und unbewaffnete Angreifer, und diese konnte Frans Stroeve eindrucksvoll darstellen und an die faszinierten Teilnehmer vermitteln.

Für die Zuschauer gab es des Weiteren noch die Möglichkeit, die Waffen (Trainingswaffen) der Eskrimadores und ihre Wettkampfausrüstung kennen zu lernen und Fragen wurden von erfahrenen Eskrimadores unmittelbar beantwortet.

Interessierte Sportler mit einem Mindestalter von 18 Jahren sind dienstags und donnerstags ab 18.30 Uhr beim Eskrima-Training in Holzminden willkommen. Weitere Informationen befinden sich auf der Webseite des MTV Altendorf unter: www.mtv-altendorf.de.

Kennenlernen und trainieren

MTV Altendorf bietet erstes Schnuppertraining im Doce Pares Eskrima an

Holzminden (r). Wenn man die über 35 Eskrimadores von Abteilungsleiter und Cheftrainer Stefan Rössel befragt, stellt sich schnell heraus, dass man den meisten Verwandten und Freunden erklären muss, was das genau ist, „dieses Eskrima“. Das zu ändern ist der Wunsch, da sind sich Stefan Rössel (1. Dan Doce Pares Eskrima) und Co-Trainer Leif Schregel (Basic Instructor Doce Pares Eskrima) einig.

Die beiden geben die Trainingseinheiten in diesem exotischen Kampfsport beim MTV Altendorf, dessen Eskrima-Abteilung sich zweimal wöchentlich trifft. Hier lernen und lehren sie effektive Selbstverteidigung, die es wahrlich noch gibt

und die sogar im 21. Jahrhundert noch weiterentwickelt wird, ohne die ursprünglichen Gedanken an die Kampfkunst zu verlieren.

Selbstverteidigung und Stocktechniken

Konkret geht es um Einzelstock- und Doppelstocktechniken, Selbstverteidigung mit und ohne Schlag-, Hieb- und Stichwaffen gegen bewaffnete und nicht bewaffnete Gegner.

Es geht bei dem Training um Drills und Übungschoreografien, die die effektive Stockführung und den wirkungsvollen Einsatz von Alltagsgegenständen im Verteidigungsfall schu-

len. Hierbei ist den Trainern wichtig, immer die Sicherheit im Auge zu behalten und insbesondere in der technischen Ebene auf höchstem Niveau zu arbeiten. Die Effektivität dieser Technik wird so am besten herausgearbeitet.

Um diesem interessanten Kampfsport zu größerer Bekanntheit zu verhelfen und noch mehr Interessierten einen Zugang hierzu zu verschaffen, kann man sich ab sofort für ein Schnupperkurs mit drei Trainingseinheiten beim Doce Pares Weserbergland/MTV Altendorf anmelden.

Am 17., 24. September sowie 1. Oktober jeweils von 18.30 bis 20.30 Uhr treffen sich nun die Eskrimadores in der Sporthalle

der „Schule an der Weser“ in der Uferstraße 16, in Holzminden, um einen speziellen Schnupperkurs zu geben. Für die Teilnahme an dem Kurs ist ein Mindestalter von 18 Jahren erforderlich. Um Anmeldung wird gebeten.

Die Anmeldung richten alle Interessierten bitte an Doce Pares Weserbergland/MTV Altendorf, Stefan Rössel, Telefon 0151/24285822, E-Mail-Adresse stefan.roessel@web.de.

Weitere Informationen über Doce Pares Eskrima und das entsprechende Training befinden sich auf der Webseite des MTV Altendorf mit der Internet-Adresse www.mtv-altendorf.de unter dem Menüpunkt „Sportangebote“.

Schnuppertraining im Doce Pares Eskrima

Holzminden (ozm) - Wenn man die über 35 Eskrimadores von Abteilungsleiter und Cheftrainer Stefan Rössel befragt, stellt sich schnell heraus, dass man den meisten Verwandten und Freunden erklären muss, was das genau ist, „dieses Eskrima“. Das zu ändern, ist der Wunsch, da sind sich Stefan Rössel (1. Dan Doce Pares Eskrima) und Co-Trainer Leif Schregel (Basic Instructor Doce Pares Eskrima) einig. Die beiden geben die Trainingseinheiten in diesem exotischen Kampfsport beim MTV Altendorf, dessen Eskrima-Abteilung sich zweimal wöchentlich trifft. Hier lernen und lehren sie effektive Selbstverteidigung, die es wahrlich noch gibt und die sogar im 21. Jahrhundert noch weiterentwickelt wird, ohne die ursprünglichen Gedanken an die Kampfkunst zu verlieren.

Konkret geht es um Einzelstock- und Doppelstocktechniken, Selbstverteidigung mit und ohne Schlag-, Hieb- und Stichwaffen gegen bewaffnete und



Der MTV Altendorf bietet erstes Schnuppertraining im Doce Pares Eskrima an.

Foto: privat

nicht bewaffnete Gegner. Es geht um Drills und Übungsschreografinen, die die effektive Stockführung und den wirkungsvollen Einsatz von Alltagsgegenständen im Verteidigungsfall schulen. Hierbei ist den Trainern wichtig, immer die Sicherheit im Auge zu behalten und insbesondere in der technischen Ebene auf höchstem Niveau zu arbeiten. Die

Effektivität wird so am besten herausgearbeitet.

Um diesen interessanten Kampfsport zu größerer Bekanntheit zu verhelfen und noch mehr Interessierten einen Zugang hierzu zu verschaffen, kann man sich ab sofort für ein Schnupperkurs mit 3 Trainingseinheiten anmelden.

Am 17. und 24. September sowie 1. Oktober 2015 jeweils

von 18.30 bis 20.30 Uhr treffen sich nun die Eskrimadores in der Sporthalle der „Schule an der Weser“ in der Uferstraße 16, 37603 Holzminden, um einen speziellen Schnupperkurs zu geben.

Für 15 Euro wird die Ausrüstung an allen drei Terminen vom Verein gestellt und somit ein Teil der Verschleißkosten gedeckt. Das eigene Übungsequipment kann im Anschluss natürlich auch für einen kleinen Aufpreis käuflich erworben werden.

Für die Teilnahme ist ein Mindestalter von 18 Jahren erforderlich. Um Anmeldung wird gebeten. Die Anmeldung richten alle Interessierten bitte an Doce Pares Weserbergland / MTV Altendorf, Stefan Rössel, Tel. 0151/24285822, stefan.roessel@web.de. Weitere Informationen befinden sich auf der Webseite des MTV Altendorf: www.mtv-altendorf.de unter „Sportangebote“, Doce Pares Eskrima.



Waffenlose Selbstverteidigung und Messerangriffe

Holzminden (r). Stefan Rössel und Ralph Schönfelder vom MTV Altendorf haben an einer Fortbildung mit den Themenschwerpunkten Messer und waffenloser Kampf „ohne Einschränkungen“ unter der Leitung von Frans und Lenora Stroeve teilerhalten. Frans Stroeve ist unter anderem Träger des 7. Dan im Doce Pares Eskrima. Seine Frau Lenora stammt aus einer der Gründerfamilien des Eskrima. Die Fortbildung wurde in Bielefeld durchgeführt und hatte ein Gesamtvolumen von 23 Stunden, verteilt auf sechs Trainingstage. Den Abschluss machte eine zweistündige, sehr schweißtreibende Prüfung mit den unterschiedlichsten Inhalten von Bodenkampf bis zum Sandsacktraining. An deren Ende erhielten Stefan Rössel (1. Dan) und Ralph Schönfelder ihre Fortbildungsbestätigungen und Ralph Schönfelder seine Braungurt-Urkunde für den Bereich Messerinhalt. Ausrichter war das Bielefelder Kampfsport Zentrum. Das Bielefelder Kampfsportzentrum unter der Leitung des Bundestrainers Hubert Mayr, ist das Bundesleistungszentrum des Eskrima-Verbandes „Doce Pares Deutschland“ zu dem auch die Eskrima Abteilung des MTV Altendorf gehört. Interessierte Sportler mit einem Mindestalter von 18 Jahren sind beim Eskrima Training herzlich willkommen. Am Donnerstag, 17. September, startet beim MTV Altendorf ein dreiwöchiger Eskrima-Kurs zum Kennenlernen.

Foto: tah

Praktische und theoretische Einblicke vermittelt

MTV Altendorf bietet Eskrima zum Kennenlernen an

Holzminden (r). Die Eskrimadores des MTV Altendorf richteten ein dreiwöchiges „Eskrima zum Kennenlernen“ aus. Nachdem mehrfach die Anfrage nach einem Schnupperkurs beziehungsweise Einsteigerlehrgang an den Verein gestellt wurde.

Kompakter Einblick in den Kampfsport

Ziel war es möglichst kompakt einen praktischen, theoretischen und inhaltlichen Einblick in das Doce Pares Eskrima zu geben. Doce Pares Eskrima ist eine in Deutschland noch sehr exotische, philippinische Kampfsportart, die nicht nur in Deutschland sondern europaweit immer be-

kannter, beliebter und populärer wird.

Sportgeist und Fairness erlebt

Um den interessierten Sportlern den Einstieg ins Doce Pares Eskrima zu erleichtern, hatten sich einige Eskrimadores bereit erklärt, während der drei Wochen als Partner für die interessierten Sportler zur Verfügung zu stehen. Wobei es auch zum regulären Training dazugehört, mit wechselnden Partnern unterschiedlicher Graduierungen zu trainieren. Die Teilnehmer erlebten in den drei Wochen: Sportgeist, Fairness, Teamgeist und die Faszination der philippinischen

Kampfkunst Doce Pares Eskrima.

Auf dem Foto sind nicht alle Teilnehmer zu sehen, da dieses am letzten „Schnuppertag“ entstand und an diesem aufgrund der Herbstferien nicht alle Sportler teilnehmen konnten. Umso mehr freut es den Verein und die organisierenden Sportler, dass sich die meisten Teilnehmer unmittelbar für das Doce Pares Eskrima beim MTV Altendorf entschieden haben.

Interessierte Sportler mit einem Mindestalter von 18 Jahren sind beim Eskrima-Training des MTV Altendorf jederzeit herzlich willkommen. Weitere Informationen befinden sich auf der Webseite des MTV Altendorf: www.mtv-altendorf.de.



Mit tiefen Einblicken in den Doce Pares Eskrima endete der Einsteigerkurs.

Foto: tah