

# Ausgebuchter Lehrgang unter Leitung des Bundestrainers

Einjähriges Bestehen der Doce Pares Eskrima Gruppe des MTV Altendorf

**Holzminden (r).** Zum einjährigen Bestehen der Doce Pares Eskrima Gruppe des MTV Altendorf fand unter der Leitung des Bundestrainers Hubert Mayr ein Lehrgang statt. An diesem Lehrgang nahmen über 50 Sportler teil, die zum Teil eine weite Anreise auf sich genommen hatten und unter anderem aus Lüneburg und Berlin anreisten.

Männer und Frauen mit und ohne Kenntnisse im Bereich Kampfsport nutzten die Möglichkeit, Doce Pares Eskrima unter der Leitung des Bundestrainers und seinem Trainer-Team kennenzulernen. Es wurden die Grundprinzipien dieser philippinischen Kampfkunst vermittelt. Trainiert wurde mit Stock und waffenlos. Es wurde gezeigt und trainiert wie man sich mit einfachen Bewegungen effektiv verteidigen kann.

Es gelang dem Bundestrainer Hubert Mayr, der auch Erfahrungen in vielen anderen Kampfsportarten hat, über die

gesamte Lehrgangsdauer ein interessantes und abwechslungsreiches Training zu bieten. Aufgrund dessen, dass sich vier Trainer während der Übungsphasen um die aktiven Sportler kümmerten, konnten alle Fragen der Sportler für die Doce Pares Eskrima zum Teil „Neuland“ war, zeitnah beantwortet werden.

Leider konnten nicht alle Interessenten an diesem Lehrgang teilnehmen, da dieser aufgrund der starken Nachfrage, schon eine Woche vor dem eigentlichen Termin ausgebucht war. Für jeden Interessierten besteht natürlich die Möglichkeit, Doce Pares Eskrima beim MTV Altendorf kennenzulernen. Der Trainingsbetrieb findet immer donnerstags in der Zeit von 18.30 bis 20.30 Uhr in der Sporthalle der Schule an der Weser statt. Das Mindestalter für die Teilnahme am Eskrima-Training ist 18 Jahre.

Eskrima ist eine Form der philippinischen Kampfkünste



Gezielt wurden auch Selbstverteidigungstechniken trainiert.



Die Absolventen des Lehrgangs beim MTV Altendorf.

Fotos: TAH

und war eine vom Stamm der Maharika ausgeführte Kriegskunst. 2010 wurde Eskrima zum offiziellen Nationalsport der Philippinen erklärt und wird seitdem als Pflichtfach an den Schulen gelehrt.

Das Wort „Eskrima“ leitet sich ursprünglich vom spanischen Begriff „Esgrima“ her und bedeutet Fechten. Heute geht es beim Eskrima-Training darum, verschiedene Aspekte des Waffenkampfes zu behandeln. Ebenso gehören andere Möglichkeiten der Verteidigung gegen Angriffe mit und ohne Waffen zu diesem Kampfsport. Durch die Sicherheit im Umgang mit den verschiedensten Gegenständen soll das höchste Ziel erreicht werden, die Angst vor einem bewaffneten Gegner zu verlieren.

## GESUND & AKTIV

DAS MAGAZIN ZUM WOHLFÜHLEN

# Zwischen Trendsport und Selbstverteidigung

### ESKRIMA:

MTV Altendorf bietet philippinischen Kampfsport an

Ein Sport, der die Selbstverteidigung trotz körperlicher Unterlegenheit in den Mittelpunkt stellt.

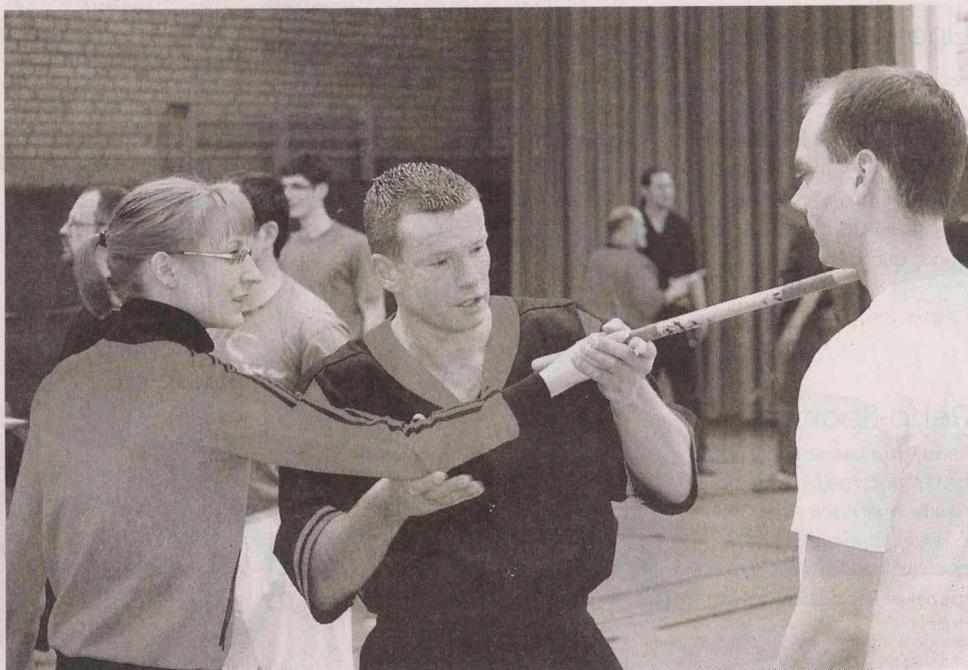
In der philippinischen Kultur fest verankert

Sie kämpfen mit Stöckern, Messern und bloßen Händen. Waffen, nicht als gefährliche Fremdkörper, sondern als eine natürliche Verlängerung des Körpers genutzt. Eskrima heißt die philippinische Kampfsportart, die nach ihrem internationalen Vormarsch seit einem Jahr auch in Holzminden ansässig wurde.

Eskrima ist eine umfassende Kampfkunst und in der philippinischen Kultur fest verankert. Zum Training gehören Philippinisches Boxen, Bodenkampf, Tritte, Würfe, der Umgang mit dem Stock, Messer und improvisierte Waffen, die Verteidigung gegen Waffen sowie Trainingsmethoden wie Hubad, Ta-



Schutzkleidung ist bei dieser Sportart besonders wichtig.



Stefan Rössel (Mitte) trainiert die Eskrima-Gruppe beim MTV Altendorf.

pi Tapi und Sinawalis.

„Bei vielen Kampfsportarten steht heute der olympische Gedanke, das Streben nach sportlichen Erfolgen, im Vordergrund. Eskrima dagegen bereitet gezielt auf Gefahrensituationen vor“, erläutert Stefan Rössel, der beim MTV Altendorf die Eskrima-Gruppe als Trainer leitet.

Ursprünglich wurde die Kampfkunst von philippinischen Feldarbeitern genutzt, um sich mit den wenigen verfügbaren Mitteln zur Wehr setzen zu können. Auch heute noch bildet deshalb der Stock den Mittelpunkt des Sportes.

Dass sich Eskrima trotz des bestehenden breiten Angebots

an fernöstlichen Kampfsportarten durchsetzen konnte, freut Trainer und Teilnehmer gleichermaßen.

36 Eskrimadores, wie sich die Sportler nennen, sind innerhalb der letzten zwölf Monate der Abteilung beigetreten. Unter ihnen befinden sich acht Frauen, Tendenz steigend. „Der olympi-

sche Gedanke hilft bei einem Überfall leider rein gar nichts“, erläutert Rössel den Nutzen besonders für das „schwache Geschlecht“.

Ebenso einfach wie verständlich ist die Einrichtung eines Mindestalters, das der MTV Altendorf auf 18 Jahre festgesetzt hat: „Wir kämpfen mit Waffen, und die haben in Kinderhänden nichts zu suchen.“ Einmal wöchentlich treffen sich die Sportler, deren Alter zwischen 18 und 55 Jahren liegt, um gemeinsam zu trainieren. Für das zweite Jahr ihres Bestehens wünscht sich der Leiter der Gruppe vor allem eines: eine zweite Hallenzeit. „Wir haben mit 16 Sportlern begonnen, jetzt sind es schon 36.“

Die monatlichen Kosten für das Erlernen des Doce Pares Eskrima beim MTV Altendorf belaufen sich auf elf Euro und setzen sich zusammen aus Vereins- und Verbandsbeitrag.

Grundausrüstung für circa 140 Euro

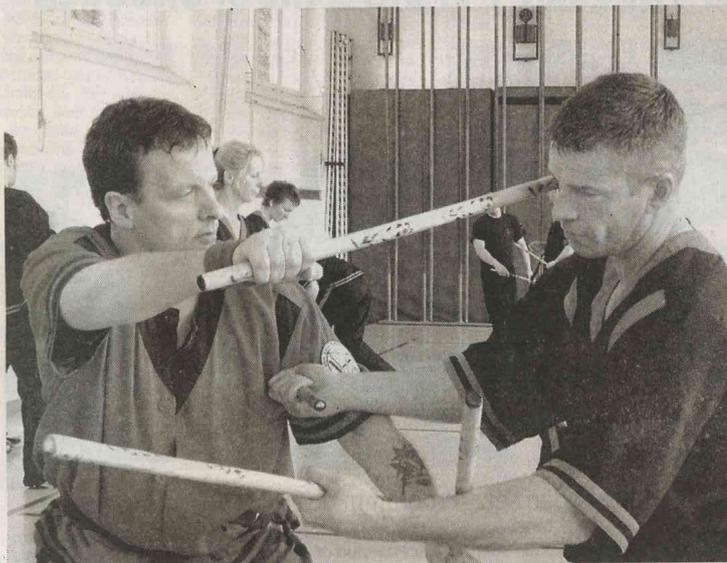
Die Anschaffung einer Grundausrüstung schlägt mit etwa 140 Euro zu Buche und setzt sich zusammen aus: Eskrima-Anzug mit Gürtel, zwei Trainings-Stöcken, einem Trainingsmesser sowie einem Brustbeziehungweise Tiefschutz. „Alle Neugierigen sind herzlich eingeladen, uns beim Training zu besuchen und sich selbst ein Bild dieser spannenden Kampfkunst zu machen“, so Stefan Rössel.



Die Gruppe ist nach einem Jahr bereits auf 36 Eskrimadores angewachsen und wünscht sich weitere Hallenbelegungszeiten.

Fotos: ks

(ks)



### Eskrimadores trainieren auf Europa-Camp in Luzern

**Holzminen** (r). In Luzern/Schweiz fand das Europa-Trainings-Camp des Doce Pares Eskrima unter der Leitung von Frans Stroeven (6. Dan) sowie dem Schweizer Nationaltrainer Lavinel Olcan und dem Deutschen Nationaltrainer Hubert Mayr statt. Sportler aus Deutschland, Frankreich, den Niederlanden, Schweiz, Serbien, Slowenien nahmen teil, darunter waren auch vier Sportler des MTV Altendorf. In sieben Trainingseinheiten, verteilt auf drei Tage, wurden alle Elemente des Doce Pares Eskrima trainiert. Darunter auch der Umgang mit traditionellen Waffen, sowie effektive waffenlose Verteidigungen gegen einen bewaffneten Angreifer. Die anzuwendenden Techniken für eine funktionelle Selbstverteidigung wurden erst eindrucksvoll vom Trainerteam demonstriert, dann in Zeitlupe gezeigt und anschließend den Teilnehmern gut verständlich vermittelt, so dass jeder Teilnehmer sein Wissen und Können um einiges erweitern konnte. Auf dem Foto: Links der Lehrgangsleiter Frans Stroeven 6. Dan Doce Pares Eskrima und rechts der Trainer des MTV Altendorf Stefan Rössel beim Trainieren einiger Doppelstock Angriffs- und Verteidigungstechniken. Das Bild links zeigt MTV-Trainer Stefan Rössel (rechts) mit Frans Stroeven; das rechte Bild zeigt alle MTV-Teilnehmer. Foto: TAH

# Chefausbilder gibt Lehrgang

Kampfsport / Eskrima in Holzminden

Holzminden (r). In Holzminden fand ein Doce Pares Eskrima Lehrgang unter der Leitung des Chefausbilders für Europa Frans Stroeven sowie seinem Trainerteam in Holzminden beim MTV Altendorf statt. Frans Stroeven trägt den 6. Dan im Doce Pares Eskrima und ist Repräsentant für das Doce Pares Eskrima in Europa. Sein Trainerteam besteht aus dem deutschen Nationaltrainer Hubert Mayr, dem holländischen Nationaltrainer Bram Hoogendoorn und Yvonne Hoogendoorn.

An diesem ausgebuchten Lehrgang nahmen 50 Sportler teil, die zum Teil eine weite Anreise auf sich genommen hatten und unter anderem aus Osnabrück, Weissenhorn und Lörach (Schweizer Grenze) anreisten, um von Frans Stroeven zu lernen. Frans Stroeven zeigte eindrucksvoll wie Doce Pares Eskrima in Perfektion aussieht. Trainiert wurde vier Stunden in drei Einheiten mit Stock, Messer und waffenlos. Es wurde gezeigt und trainiert, wie man (Frau) sich mit Eskrima effektiv zur Wehr setzen kann.

Es gelang Frans Stroeven und seinem Trainerteam, über die gesamte Lehrgangsdauer ein interessantes und abwechslungsreiches Training zu bieten, so dass jeder Teilnehmer sein Wissen und seine Fähigkeiten im Kampfsport und in der Selbstverteidigung um einiges erweitern konnte.

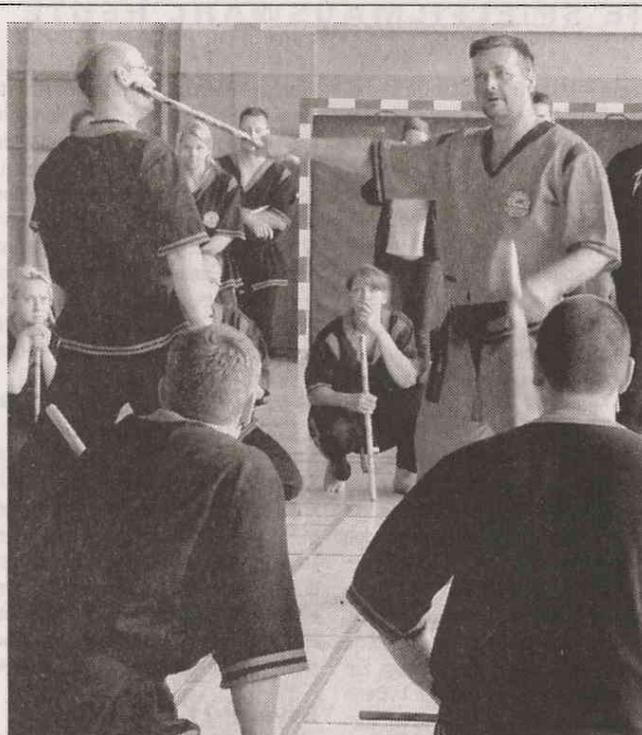
Dieser Lehrgang war ein ganz besonderes Highlight für die Gruppe des MTV Altendorf, die erst seit etwas über einem Jahr besteht, und Frans Stroeven wird 2011 aufgrund seines gut gefüllten Terminkalenders nur diesen einen Lehrgang in Deutschland geben.

Für jeden Interessierten ab einem Mindestalter von 18 Jahren besteht die Möglichkeit, Doce Pares Eskrima beim MTV Altendorf im Trainingsbetrieb kennenzulernen. Das Training findet zweimal wöchentlich statt: Dienstags von 18.30 bis 20 Uhr in der Sporthalle des Campe Gymnasiums und donnerstags in der Zeit von 18.30 bis 20.30 Uhr in der Sporthalle der Schule an der Weser.



Effektive Festlegetechnik am Boden.

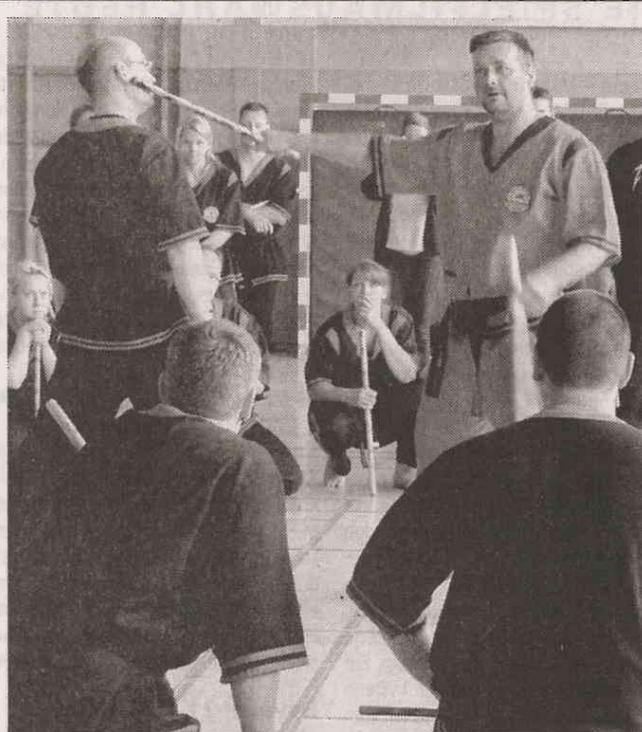
Foto: TAH



### Bundestrainer leitet Vorbereitungskurs

**Holzminen** (r). In Heeßen bei Bückebug fand ein Vereins-Gründungslehrgang unter der Leitung des Doce Pares Eskrima Bundestrainers Hubert Mayr statt. Die Teilnehmer waren Kampfsportler aus den Bereichen: Krav Maga (israelische Selbstverteidigungssystem), Taekwondo, Ju Jutsu, Karate, Kickboxen und Sportler ohne Vorkenntnisse im Kampfsport sowie Eskrimadores aus unterschiedlichen Kampfsportschulen und Vereinen. Aus Holzminen waren 18 Eskrimadores angereist, um von Hubert Mayr zu lernen und sich auf die nächste Prüfung vorzubereiten, denn dieser Lehrgang war auch als Prüfungsvorbereitungslehrgang ausgeschrieben. Die angehenden Prüflinge des MTV Altendorf nutzten die Möglichkeit, ihren Leistungsstand vom Bundestrainer überprüfen zu lassen.

Foto: TAH



### Bundestrainer leitet Vorbereitungskurs

**Holzminden** (r). In Heeßen bei Bückebug fand ein Vereins-Gründungslehrgang unter der Leitung des Doce Pares Eskrima Bundestrainers Hubert Mayr statt. Die Teilnehmer waren Kampfsportler aus den Bereichen: Krav Maga (israelische Selbstverteidigungssystem), Taekwondo, Ju Jutsu, Karate, Kickboxen und Sportler ohne Vorkenntnisse im Kampfsport sowie Eskrimadores aus unterschiedlichen Kampfsportschulen und Vereinen. Aus Holzminden waren 18 Eskrimadores angereist, um von Hubert Mayr zu lernen und sich auf die nächste Prüfung vorzubereiten, denn dieser Lehrgang war auch als Prüfungsvorbereitungslehrgang ausgeschrieben. Die angehenden Prüflinge des MTV Altendorf nutzten die Möglichkeit, ihren Leistungsstand vom Bundestrainer überprüfen zu lassen.

Foto: TAH



Die erfolgreichen MTV-Prüflinge mit Prüfer Hubert Mayr und Trainer Stefan Rössel freuten sich über ihre erste Gurtprüfung.

Foto: TAH

## Gute Vorbereitung zahlt sich aus

### Doce Pares Eskrima / Erfolgreiche Prüfung

**Holzminden** (r). Sechs Eskrimadores des MTV Altendorf haben sich nach mehrmonatiger Vorbereitungszeit, zu der auch die Teilnahme an einem Prüfungsvorbereitungslehrgang beim Bundesprüfer Hubert Mayr gehörte, ihrer ersten Prüfung im Doce Pares Eskrima gestellt.

#### Chaos-Training ist Herausforderung

Die Eskrimadores des MTV waren mit ihrem Trainer Stefan Rössel nach Bad Oeynhausen gereist, um dort ihre erste Prüfung im Kampfsportcenter Tosan abzulegen. Die Prüfungsinhalte waren unter anderem: Grundtechniken, Schlag- und Schrittkombinationen, Angriffe, Blöcke, Konter und Entwaffnungen mit wechselnden Gegnern (Partnern). Des Weiteren wurden ihre Fähigkeiten im sogenannten Chaos-Training überprüft, wobei sich der Prüf-

ling in der Mitte der Angreifer befindet und auf unterschiedlichste Angriffe mit Blöcken, Kontern und Entwaffnungen reagieren muss. Dies ist eine besondere Herausforderung für die Sportler, da die Reihenfolge der Angreifer und die Zeitdauer des Chaostrainings nicht festgelegt sind. Dieser Prüfungsinhalt, der auch den Abschluss der ersten Prüfung im Doce Pares Eskrima darstellt, ist der Realität nachempfunden und soll das Reaktionsverhalten und die Kondition der Prüflinge überprüfen.

#### Prüfung dauert zwei Stunden

Am Ende der mehr als zweistündigen Prüfung konnten Florian Koch, Sven Ahlborn, Christian Clavecilla, Ralf Schönfelder, Monique Uhlig, Jan Weilingen überglücklich und voller Stolz ihre Prüfungsurkunde entgegennehmen.

# Ziel erreicht – Gute Vorbereitung zahlt sich aus

## Eskrima / Erfolgreiche Prüfung beim MTV Altendorf

**Holzminden** (r). Zehn Kampfsportler des MTV Altendorf haben sich ihrer ersten beziehungsweise zweiten Prüfung in einer Philippinischen Kampfkunst, dem Eskrima, gestellt. Sie hatten sich alle mehrere Monate vorbereitet und sechs Wochen zuvor an einem Prüfungsvorbereitungslehrgang unter der Leitung des Bundestrainers teilgenommen. Auf diesem Lehrgang wurden ihre Fähigkeiten und Kenntnisse in den einzelnen Prüfungsinhalten überprüft, und zum Abschluss des Lehrgangs bekamen alle Holzmindener Teilnehmer die Zustimmung zur Prüfungsteilnahme.

Die Prüfung in Bielefeld be-

gann mit einer Aufwärmphase unter der Leitung des Bielefelder Trainers Matthias Neuse. Der offizielle Prüfungsteil unter der Leitung des Bundesprüfers Hubert Mayr folgte dann im Anschluss.

Während dieser Zeit wurden die Fähigkeiten unter anderem in den Bereichen: Grundtechniken, Entwaffnungen, Schlag- und Schrittkombinationen und Formen überprüft. Den Abschluss der Prüfung stellte das Chaotraining dar. Beim Chaotraining ist der Prüfling von mehreren Angreifern umgeben und muss auf die unterschiedlichsten Angriffe, welche nicht abgesprochen sind mit Blöcken,

Kontern und Entwaffnungen reagieren, dies dient vor allem der Überprüfung des Reaktionsvermögens, der Schnelligkeit und der Kondition der Prüflinge. Durch das Chaotraining sollen die Eskrimadores auf den freien Kampf vorbereitet werden.

Die Prüfung endete für die Holzmindener Kampfsportler mit einem guten bis sehr guten Ergebnis. Sie haben alle ihre nächst höhere Graduierung erreicht, und der Prüfer war mit den Leistungen der Holzmindener sichtlich zufrieden.

Die Prüfungsteilnehmer des MTV Altendorf waren André Lehmborg, Peter Penke, Ralph Schönfelder, Christian Clavecilla,

Sven Ahlborn, Jörg Ohlbrock, sowie die zweite Prüfung im Doce Pares Eskrima bestanden erfolgreich: Andree Eisfelder, Rohit Patel und Fabian Schulz.

Für alle Interessierten besteht die Möglichkeit, Eskrima beim MTV Altendorf nach den Winterferien kennen zu lernen. Entweder im Trainingsbetrieb oder unter der Leitung des Bundestrainers beim Lehrgang: „Stock, Messer, waffenlos“ am 14. Januar in Holzminden. Vorkenntnisse im Kampfsport sind für die Teilnahme nicht erforderlich. Weitere Informationen befinden sich auf der Webseite des MTV: [www.mtv-altendorf.de](http://www.mtv-altendorf.de)



Bundesprüfer Hubert Mayr und die Eskrima-Trainer des MTV Altendorf Stefan Rössel und Leif Schregel. Die Prüfungsteilnehmer des MTV Altendorf waren Andree Eisfelder, Rohit Patel, André Lehmborg, Sven Ahlborn, Christian Clavecilla, Fabian Schulz, Ralph Schönfelder und Jörg Ohlbrock.

Foto:TAH