

## Beim Kampfsport Arnis ist Kopfarbeit am wichtigsten

Die philippinische Technik wird jetzt auch in Aachen trainiert

Von JANOU BEUERMANN

AACHEN. - Die Gymnastikhalle der Aachener PH ist in grelles Neonlicht getaucht. Der kleine mit Parkett ausgelegte Raum ist von leichtem Schweißgeruch erfüllt. Hier wird seit kurzer Zeit eine neue Kampfsportart aus den Philippinen betrieben, die den eigenwilligen Namen Arnis trägt.

Simone Schlötels und Ralf Pfeifer, die beiden Leiter der Kampfsportgruppe, stehen sich mit je zwei etwa 70 cm langen und hohlen Rattanstöcken bewaffnet, in gespielter Angriffslust gegenüber. Das Spektakel, das sich dem Betrachter Sekunden später bietet, erinnert an Fechtkampf. In atemberaubender Schnelle wirbeln vier Stöcke durch die Luft, sausen auf den Gegner zu, schlagen gegeneinander und schwirren erneut durch die Luft. Nichteingeweihte halten unwillkürlich den Atem an. Doch so gefährlich der Zweikampf auch scheinen mag, die Bewegungsabläufe sind genau kalkuliert und kontrolliert und folgen einem recht logischen Prinzip.

### Einfache Bewegungsabläufe

Ralf Pfeifer erklärt es so: „Der Sport setzt sich zusammen aus verschiedenen, recht einfachen Bewegungsabläufen, die später im Kampf nur zusammengefügt werden müssen. Dabei kehren gewisse Prinzipien immer wieder.“ Und das Erstaunliche bei diesem Sport sei, so Pfeifer weiter, daß es hierbei nicht so sehr auf Kondition, sondern vielmehr auf Reaktion und Koordinationsvermögen ankomme. „Vom Bauchnabel abwärts wird kaum mehr körperliche Arbeit abverlangt. Wichtig ist, daß der Kopf arbeitet.“

Arnis, die erstmals 1200 urkundlich erwähnte, philippinische Kampfkunst, ist ur-

sprünglich ein Stock- und Schwertkampf mit technischen Elementen aus malaysischen, indischen und chinesischen Kampftechniken. Der erste Europäer, der mit Arnis-Techniken in Berührung kam, war der portugiesische Weltumsegler Ferdinand Magellan. Er sollte dieses Erlebnis allerdings nicht überleben, denn er und seine Konquistadores wurden 1521 auf diese Weise von philippinischen Eingeborenen mit Rattanstöcken und Lanzen erschlagen.

### In Tänze und Riten eingebaut

1764 wurde Arnis durch die spanischen Besatzer auf den Philippinen verboten, so daß die Techniken dieser Kampfsportart nur noch hinter verschlossenen Türen, innerhalb der Familien weitergegeben werden konnten. Sie wurden in Tänze und sogar in religiöse Riten eingebaut, so daß diese Kampfkunst dennoch über die Jahrhunderte hinweg überleben konnte.

Nach dem zweiten Weltkrieg haben die Brüder Remy und Ernesto Presas die klassischen Techniken den modernen Anforderungen an ein Selbstverteidigungssystem angepaßt und die verschiedenen Stile zu einem einheitlichen System, dem Modern Arnis zusammengefügt.

Heute ist Arnis ein homogenes Selbstverteidigungssystem, das den Kampf mit Stöcken, Messern und Macheten einschließt. Dabei wird die Waffe immer als Verlängerung des Armes betrachtet, so daß derselbe Bewegungsablauf sich auch ebenso waffenlos oder mit beliebigen anderen Gegenständen durchführen läßt - der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Wer sich für diese neue Sportart interessiert, kann sich entweder bei Simone Schlötels, oder bei Ralf Pfeifer, Hainbuchenstraße 6, Aachen, Telefon 86807 melden.