

Kampfkunst-Serie: Arnis – der philippinische Stockkampf

## Rattanstöcke prasseln hart und schnell aufeinander

Von Nachrichten-Mitarbeiter  
Christopher End

**Aachen. Unablässig prallen die zwei Stockpaare gegeneinander, tauschen die zwei Kämpfer wirbelnde Schläge aus. Sinawali heißt diese rasante Schlagübung im Arnis, dem philippinischen Stockkampf.**

Schnell, rhythmisch und hart prasseln die Stöcke aufeinander, der stetige Fluss an Schlägen erinnert an Trommelwirbel. Carsten Grundmann und Philipp Hammer stehen sich in einem tiefen Stand gegenüber und weben die Stöcke in ihren Händen zu einem fließenden Muster. Mit festgelegten Schlagmustern wie dem Sinawali schulen die beiden Studenten ihre Fähigkeiten im philippinischen Stockkampf.

Ursprünglich kämpften die philippinischen Völker mit Klängen, traten mit Macheten und Schwertern gegeneinander oder gegen Besatzungsmächte an. Im Training kommen heutzutage Rattan-Stöcke zum Einsatz. Die kurzen, handlichen Stöcke ersetzen die Machete, die längeren das Schwert.

Arnis umfasst weit mehr als reinen Stockkampf, räumt Philipp Hammer mit einem verbreiteten Vorurteil auf. Zusammen mit Carsten Grundmann leitet der Maschinenbau-Student im Hochschulsport die philippinische Kampfkunstgruppe. Waffenloser Kampf hat ebenso seinen Platz im Arnis, im Grunde ist der Unterschied zwischen Stockkampf und waffenlosem Kampf nicht allzu groß.

„Es ist dieselbe Bewegung, mit oder ohne Messer“, so der Informatik-Student. Deshalb „versuchen wir nicht einzelne Techniken, sondern Prinzipien zu lehren“, sagt Carsten. Der Kampfkünstler erklärt es an der Technik

„der Schlange den Giftzahn ziehen“: Ob es darum geht, dem Gegner das Messer zu entringen oder die Faust des Angreifers kampfunfähig zu machen, „das Prinzip bleibt das Gleiche“.

Die philippinischen Kampfkünste fristen ein Nischendasein. Dafür sind vor allem folgende Gründe verantwortlich: Beim Arnis steht nicht der sportliche Vergleich im Vordergrund, sondern die direkte Anwendung. Außerdem flößt ein wirbelnder Stock Anfängern gehörigen Respekt ein. Arnis ist äußerst effektiv. Die Fertigkeiten aus dem Stockkampf lassen sich problem-

los in der Selbstverteidigung einsetzen. „Es muss nicht immer ein Stock sein“, sagt Philipp, im Notfall erzielt auch eine gerollte Zeitung oder eine Cola-Flasche in der Hand eines geschulten Stockkämpfers eine ähnlich durchschlagende Wirkung. Arnis ist immer noch eine Kampfkunst und kein Sport. „Für viele sieht es teilweise brutal aus“, weiß Philipp, denn „schließlich nehmen wir das hier schon ernst“. In seiner rechten Hand lässt er spielerisch einen Stock kreisen, dann ergänzt er mit einem Lächeln: „Aber Spaß muss schon sein, Spießher sind wir keine.“



Immer wieder geht es darum, den Gegner kampfunfähig zu machen, „der Schlange den Giftzahn zu ziehen“.  
Foto: Ralf Roeger

### Zum Thema

#### Varianten der Kampfkunst

Philippinischer Stockkampf wird im Hochschulsport unter dem Namen Arnis angeboten. Trainiert wird montags in der Fitnesshalle II auf dem Königshügel und mittwochs in der Couvenhalle. Als Escrima oder Kali-Escri-

ma werden Varianten der Kampfkunst in verschiedenen Kampfsport-Schulen angeboten: Arnis: [www.juramentado.de](http://www.juramentado.de). Escrima: [www.wteo-aachen.org](http://www.wteo-aachen.org), [www.wtek.de](http://www.wtek.de), [www.jeetkunedo-aachen.de](http://www.jeetkunedo-aachen.de).