

## Modern Arnis Lehrgang in Penzberg 06. und 07. Juli 2019

An diesem Wochenende fand in der Sporthalle am Wellenbad ein Modern Arnis Lehrgang statt. Für diesen Lehrgang waren Grandmaster Roland Herlt (8. Dan) und seine Frau Renate (2. Dan) nach Penzberg gekommen, um ca. 30 Teilnehmern ein sehr lehrreiches Wochenende in der Kampfkunst Modern Arnis zu ermöglichen. Als Gäste durften die Penzberger die MAMD-Schulleiter Instructor Ralf Notter (5. Dan) und Wilfred Fischer (3. Dan) mit einigen ihrer Schüler begrüßen sowie einige Kampfsportler aus dem Umland.

Grandmaster Roland und Renate waren schon am Donnerstag angereist und so hatten die Arnisadores des Dojo Penzberg bereits intensive Trainingseinheiten und die Möglichkeit die Prüfung zur nächsten Graduierung abzulegen.

Das Motto des Lehrgangs hieß "Daga und Dulo". Ein Daga (Messeratrappe) ist ein ca. 25-30 cm langes und ein Dulo ein ca. 13-16cm langes Stück Rundholz. Diese Objekte können sehr effektiv als Waffen zur Selbstverteidigung verwendet werden, um einen Angriff zu stoppen bzw. den Angreifer zu entwaffnen. Wir erlernten viele neue Möglichkeiten und Varianten, um diese Waffen effektiv und wirkungsvoll zu nutzen. Am Samstag begannen wir mit den Grundlagen und trainierten festgelegte Abfolgen von Schlag -und Stichtechniken mit einem Stock und die dazu erforderlichen Grundblöcke. Im Folgenden ging GM Roland dann auf die Nutzungsmöglichkeiten von Daga und Dulo ein. So wurde zum Beispiel erklärt und gezeigt, wie sich das Blocken mit einem Daga/Dulo zu einem Stock unterscheidet. Nach dieser kurzen theoretischen Einheit ging es dann auch direkt praktisch mit dem Üben weiter, um den Umgang mit diesen Waffen zu verinnerlichen.

Denn Abend ließen wir in einem serbischen Restaurant in Bichl mit einem leckeren Abendessen und geselligem Beisammensein ausklingen.



Am Sonntag wiederholten wir das am Vortag Gelernte, um es zu vertiefen und zu festigen. Danach zeigte uns GM Roland verschiedene Möglichkeiten und Abwandlungen der Techniken, die wir erlernt hatten, um die Verteidigung zu optimieren bzw. um sie situationsgemäß anzupassen. Die Endstufe bestand darin einhändig mit einem Daga in Dolchhaltung einen Angriff abzuwehren bzw. sich mit einem Dulo zu verteidigen.



Großmeister Roland gab mit Enthusiasmus sein Wissen weiter und freute sich sehr, dass auch so viele Jugendliche dabei waren, um etwas über Modern Arnis zu erfahren und zu lernen. Wir bedanken uns bei GM Roland, seiner Frau Renate und den Gästen für den sehr interessanten und abwechslungsreichen Lehrgang und hoffen, dass sie bald wieder den Weg nach Penzberg finden. Der internationale Kampfkunstverband Idokan Europa e.V., vertreten durch den 1. Vorstand Josef Holzmann und Soke Rudolf Gabert, nahmen die Gelegenheit wahr, Roland Herlt den 5. Dan Ido zu verleihen.

Nochmals unser herzlicher Glückwunsch!

Text: Moritz Krömmelbein/JJKSP

Foto: JJKSP