Himmelfahrts-Camp 2022 in Braunschweig

Vom 26.5 bis 29.5.2022 hatte die „Modern Arnis-Mano Mano Organisation Deutschland (MAMD)“ und der „1. Deutsche Messer-Fachverband (DMFV)“ zum Himmelfahrtscamp 2022 nach Braunschweig eingeladen. Dem Ruf folgten 37 Teilnehmer:innen aus der ganzen Bundesrepublik und aus Österreich, 13 davon vom TSG Königslutter.

Unter herzlichen Hallo trafen sich die Teilnehmer:innen am Donnerstag, den 26. Mai in der DJH Braunschweig. Nach der Begrüßung durch Großmeister Roland Herlt (8. DAN Modern Arnis / Kombatan) und allen Instructoren startete die erste Trainingseinheit „Basistechniken“ für alle Anwesenden. Bei der zweiten Einheit konnten gewählt werden zwischen „Messertechniken“ unter Instructor Torsten Kosuch (4. Meistergrad DMFV) oder „Befreiungstechniken bei gefasstem Unterarm/Stock“ unter Anleitung durch Meister Maic Andrée und Instructoren.
Am Abend wurde das Camp durch die offizielle traditionelle Begrüßung aller Teilnehmer:innen durch Großmeister Wolfgang Schnur (10. DAN Modern Arnis / Kombatan, Präsident & Gründer des MAMD und DMFV), sowie GM Roland und Instructor Wilfried Fischer als Organisator, das Himmelfahrtscamp 2022 eröffnet.

Der 2.Tag begann mit dem Thema „Angriffe und Blocken im Modern Arnis“ bei Instructor Torsten Zumpf und Instructor Wilfried. Hier wurden die Angriffe mit Stock und das Abwehren von Angriffen erläutert. Also wie sich der Körper und die Arme bewegen müssen damit der Schlag die meiste Energie in Richtung des Ziels leitet. Dies spielt auch eine wichtige bei der Abwehr von Schlägen. Zur gleichen Zeit wurde unter Meister Maic und Instructor Ralf Notter „Basistechniken zu Mano Mano “ angeboten.

Anschließend hatten die Teilnehmer:innen ab dem 3. Schülergrad die Möglichkeit Messertechniken mit echten Messern unter Anleitung von Instructor Torsten Kosuch zu trainieren. Für alle anderen gab GM Roland eine Unterrichtseinheit zu „Kombinationen und Entwaffnung mit dem Daga (Rundholz)“. Dabei wurden die verschiedenen Haltungs-, Abwehr- und weiterführende Techniken mit dem Daga trainiert.

Nach der Mittagspause wurden die nächsten Trainingseinheiten ins Visier genommen. Diesmal waren es die „Doppelstock Serie I+II“, die Instructor Ralf und Instructor Torsten Z. anboten. Parallel gaben Meister Maic und Instructor Wilfried einen Einblick in die klassischen Schnitttechniken.

Nach einer kurzen Pause ginge es für die einen bei Instructor Torsten Z. und Meister Maic mit dem „Wirbel des Stockes“ und „Sinawali Techniken“ weiter. Hierbei wurde die Vielfalt der Kombinationsmöglichkeiten von Wirbeltechniken an ein paar Beispielen demonstriert, die eine gute Auge-Hand-Koordination forderte und förderte. Der andere Teilnehmerkreis übte sich in der Zeit in den „Hirada Basistechniken“ bei Instructor Wilfried und Instructor Ralf.

Am nächsten Tag standen auf dem Programm „Mano Mano in der Anwendung“ bei Instructor Wilfried und Instructor Torsten Z.. Außerdem boten Meister Maic und Instructor Ralf Techniken zum Thema „Modern gegen Klassik und Klassik gegen Modern“ an. Hierbei ging es darum, wie beide Stilrichtungen gemeinsam eingesetzt werden können und sich

daher auch ergänzen. Instructor Ralf zeigte eindrucksvoll, dass es dabei nicht um „Härte“, sondern um „Fluss“ gehen soll, was den Teilnehmern dieser Einheit ein Schmunzeln ins Gesicht zauberte.

Als nächstes stand auf dem Programm Übungseinheiten mit dem Messer bei Instructor Torsten K. Zur selben Zeit konnte wer wollte bei Meister Maic und einem der Instructoren sich dem Thema „Paddeltechniken“ widmen.

Nach der Mittagspause war für alle Teilnehmenden „Selbstverteidigung (SV) mit verschiedenen Gegenständen (Handtuch, Jacke, Kugelschreiber)“ in Alltagskleidung bei GM Roland angesagt. Hierbei war die richtige Verwendung von Handtuch und Jacke zum Schutz genauso wichtig, wie Gegenmaßnahmen mit Gürtel ziehen und Kugelschreiber sowie die richtige Nutzung einer Glas- und Plastikflasche in der SV. Dies brachte sicherlich manche der Teilnehmer:innen zum Überdenken der Alltagsbekleidung.

Bevor es zum gemütlichen Teil des Abends überging, waren noch die Trainingsangebote „Dulo Techniken“ bei Instructor Ralf oder „Messer Formenlauf“ bei Instructor Torsten K. möglich.

Am Abend wurde beim gemeinsamen Grillen neue Kraft getankt, alte Kontakte gepflegt und neue Bekanntschaften geschlossen. Wie immer verflog dabei die Zeit im Nu.

Am Abreisetag gab es die Möglichkeit Techniken aus den letzten 3 Tagen zu Wiederholen oder Wünsche mit GM Roland und den Instructoren durchzugehen. Meister Maic und Instructor Wilfried boten „Druckpunkttechniken“ an verschiedenen Bereichen des Körpers an. Dabei werden Punkte am Körper (auf den sogenannten Meridianen) gereizt, die z.B. durch Druck oder Schlag dann sehr schmerzhaft sind oder die Körperfunktionen aus der Balance bringen können.

Das Sahnehäubchen einer sehr gelungenen und lehrreichen Seminarzeit waren am Schluss die Demonstration über korrekte und effektive Körperspannung von GM Wolfgang.

Gratulation an Guro Karlheinz zu seiner offiziellen Berufung zum Trainer der MAMD und an den neuen Instructor Rudi Gabert.

Herzlichen Dank an GM Wolfgang, GM Roland, Meister Maic, Instructor Torsten K., Instructor Ralf, Instructor Torsten Z., Instructor Wilfried, die uns alle an ihrem umfangreichen Wissen teilhaben ließen und uns wieder viele neue Impulse gaben. Der „Baukasten“ wurde wieder reichlich gefüllt und es liegt an den Teilnehmer:innen, dass gezeigte umzusetzen und zu verinnerlichen. Für das nächste Jahr wurden die Räume in der DJH Braunschweig gleich wieder reserviert, damit es heißen kann „auf zum Himmelfahrtscamp 2023 nach Braunschweig“.

Text: Jonas Hüneke-Damhjell
Bilder: MAMD/DMFV