

Grandmaster Roland Herlt



Geboren am 06.07.1960 in Wolfenbüttel

Instructor der International Philippine Martial Arts Federation (IPMAF) seit 2006

8. Dan Kombatan im Modern Arnis und Mano Mano (MAMD & IPMAF)

5. (Go) Dan Ido Ryu / Judo-Do (Idokan Europa e.V.)

1. Dan / Meistergrad Messer (DMFV)

Praktizierte Kampfsportarten:

1977 Taekwondo

1985 Modern Arnis (DAV)

1985 Mitglied der IPMAF

1994 Wechsel zum Modern Arnis und Mano Mano (MAMD & IPMAF)

2002 Messerkampf (DMFV)

2011 Kombatan Ido-Ryu (Idokan Europa e.V.)

Aktivitäten:

- Dojo - Leiter in Königslutter

- Trainer seit 1997 und Prüfer seit 2004 (MAMD & IPMAF)

- Aktiv in den Bereichen Frauen- und Kinder-Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

- Senior Head of Kombatan Ido Ryu des Board of Yudansha (Idokan Europa e.V.)

- Reiki Meister / Lehrer und Klangpädagoge

Die ersten kampfssportliche Erfahrungen sammelte Roland Herlt im Alter von 16 Jahren, als er sich in Wolfenbüttel der ostasiatischen Shotokan-Karate anschloss. Nach einem Jahr wechselte er zum Taekwondo, wo er von einem Koreanischen Meister in der Chung Moo Sportschule viele Jahre unterrichtet wurde, der auch die Leidenschaft für den Kampfsport weckte. 1984 lernte er seinen heutigen Lehrer und Grandmaster Wolfgang Schnur (10.Dan) kennen. Von dort an widmete sich Roland der philippinischen Kampfkunst „Modern Arnis - Mano Mano“ mit ihrem Selbstverteidigungs-System "Kombatan" und wurde von vielen Trainern ins besonders auch von Grandmaster Ernesto A. Presas unterrichtet, der ihn 1991 seine Prüfung zum 1. Dan abnahm. Im Laufe der Zeit perfektionierte Roland Herlt seine Techniken im Umgang mit Gegenständen unterschiedlichster Art und im waffenlosen Bereich.

**„Nur wer den Umgang mit einer Waffe beherrscht,
hat auch eine Chance,
sich angemessen gegen sie zu verteidigen!“**

Parallel gibt er als ehren-amtlicher Trainer und Instructor sein enormes Wissen in vielen Lehrgängen weiter und verbreitet als „Botschafter der MAMD & IPMAF“ der philippinischen Kampfkunst von Modern Arnis und Mano Mano. Auch im Rahmen der IDOKAN EUROPA e.V. verbreitet und fördert er in dem international arbeitender Kampfkunst-Verband die Budodisziplin IDO als perpetuelle (immerwährende) Bewegung. Der innere Weg (die geistige Kraft) und die optimale Bewegungsschule stehen ihm und das Budō im Vordergrund.

**„ Der Mensch als Individuum mit seinen Grenzen und
Herausforderungen zu fördern & zu fordern und
eine Einheit zwischen Geist und Körper zu schaffen.“**

Selbstverteidigung nach der Art des Modern Arnis

Kugelschreiber-Nahkampf

Die Situation ist ebenso bekannt wie gefürchtet: In einem dunklen, einsamen Park steht plötzlich jemand vor dir und bedroht dich. Spätestens jetzt kommt dir der Gedanke einen Selbstverteidigungslehrgang zu besuchen. Und spätestens jetzt wird dir bewußt, dass du daran hättest früher denken sollen.

Szenenwechsel. Das Geräusch aneinander schlagender Stöcke hallt von der Hallendecke wieder. Konzentriert trainieren zwei sich gegenüberstehende Schüler immer wieder den gleichen Schlagwechsel. Am Ende des Übungsraumes, welcher Dojo genannt wird, geht ein anderer Schüler allein sein Trainingsprogramm durch. Geübt werden hier die Techniken des Modern Arnis und des Mano Mano. Diese Kampfsportarten haben ihren Ursprung auf den Philippinen und wurden dort schon im 16. Jahrhundert gegen die spanischen Eroberer eingesetzt. In den 50er Jahren entwickelten Großmeister Ernesto Presas und sein Bruder Remy Presas aus den klassischen Stilen eine zeitgemäßere Selbstverteidigung, das Modern Arnis, und verbreiteten es weltweit.

ROLAND HERLT

„Um im Kampfsport erfolgreich sein zu können, muss man seine Grenzen kennen.“

Mano, welches außerdem noch Würfe, Hebel und Tritte beinhaltet. Gemeinsam ergeben die beiden eng miteinander verknüpften Systeme eine sehr realitätsnahe Selbstverteidigung.

Aus diesem Grund finden im Modern Arnis auch keine direkten Wettkämpfe statt, denn die Vielfalt der erlernten Waffen läßt einen Vergleich nicht mehr zu. Ausserdem würde eine Einteilung der Kontrahenten in verschiedene Gewichtsklassen nicht mehr den wirklichen Bedingungen entsprechen, da ein realer Angreifer selten die gleichen Körpermaße hat

wie sein Opfer. Zum Ausgleich veranstaltet der MAMD sogenannte Anyo-Meisterschaften. Bei den Anyos handelt es sich um Formläufe, die mit, aber auch ohne Waffe möglichst sauber

vorgetragen werden sollten. Doch wie auch bei anderen asiatischen Kampfsportarten, beschränkt sich das Trainieren nicht nur auf den bloßen Kampf. Vielmehr werden auch geistige Werte vermittelt, wie Pünktlichkeit und Ordnung, die in der sogenannten Dojo Etikette beschrieben werden. Besonders wichtig ist der Respekt vor dem Trainer und dem Trainingspartner, so wird zum Beispiel mit einer anfänglichen Verbeugung signalisiert, dass der An-

dere als Person geachtet wird und nicht absichtlich verletzt werden soll. Indem Schüler mit verschiedenen Erfahrungs- und Entwicklungsstufen miteinander trainieren, haben sie die Möglichkeit, voneinander zu lernen, aber auch ihr bisheriges Wissen zu festigen.

„Um in einer Kampfsportart erfolgreich sein zu können, muss ich lernen, mich mit einer Aufgabe und Herausforderung auch über einen längeren Zeitraum hinweg auseinanderzusetzen. Ich lerne meine Grenzen kennen und muss eine große Eigenmotivation entwickeln. Diese Erfahrung ist auch auf andere Lebensbereiche anwendbar“, erklärt Herlt die Philosophie des Modern Arnis. „Während des Trainings entwickle ich eine stärkere Sensibilität für Gefahrensituationen und lerne, mich in diesen angemessen zu verhalten.“ Um Modern Arnis trainieren zu können, sind keine besonderen Voraussetzungen wie Gelenkigkeit, Kondition oder Kraft nötig, sondern nur Konzentration und das Bestreben, Neues zu erlernen. Unter diesen Bedingungen wird diese Sportart besonders auch für Frauen und ältere Menschen attraktiv. Denn mit einem gestärktem Selbstbewusstsein und der Gewissheit, die zur Verfügung stehenden Mittel im Notfall optimal einzusetzen, ist selbst die anfangs geschilderte Park-Situation in den „Griff“ zu bekommen. *Franziska Kaul*

Doch was unterscheidet das Modern Arnis von anderen Kampfsportarten?

„Oft habe ich Alltagsgegenstände wie Kugelschreiber, Handy, Kamm oder Schlüsselbund bei mir, aber weiß nicht, wie ich sie im Notfall einsetzen kann“, sagt Roland Herlt, Trainer in Königslutter. „Um mich effektiv gegen verschiedene Waffen – unter anderem Messer, Stöcke und Flaschen – verteidigen zu können, muss ich meinerseits wissen, damit umzugehen.“ Aus diesem Grund lernen die Schüler ab 16 Jahren am Anfang mit einem 70 Zentimeter langem Ratanstock zu schlagen, aber auch Schläge abzuwehren und den Gegner zu entwaffnen. Weiterführend werden die gleichen Blöcke und Konter ins Waffenlose übertragen, dem Mano