

## **Modern Arnis Lehrgang beim Bojutsu**

**Peter Rutkowski vom KSC Manila aus Essen zeigt, welche Schlag- und Verteidigungskombinationen mit bis zu zwei Rattanstöcken möglich sind. Das Thema des spannenden Lehrgangs: Modern Arnis.**

Gastgeber zum Thema Modern Arnis war der Bojutsu e.V.. Am Donnerstag, den 30.03.2017 durfte er neben dem Referenten Peter Rutkowski auch Teilnehmer aus umliegenden Vereinen begrüßen, um einen Einblick in den Kampfsport zu geben und einige grundlegende Techniken zu vermitteln. Peter Rutkowski, der neben weiteren hohen Auszeichnungen in unterschiedlichen Kampfsportarten auch den vierten Dan im Modern Arnis besitzt, führte durch den spannenden Abend, zum Teil unterstützt durch den vereinseigenen Braungurt Ralf Zeiger.

Zu Beginn des Lehrgangs stand etwas Theorie: woher kommt Modern Arnis und warum gerade ein Stock als Waffe? Ein Stock ist vermutlich, neben einem vom Boden aufgehobenen Stein, die älteste und am besten verfügbare Waffe überhaupt. Gleichzeitig ist er aber eine der wenigen Nahkampfwaffen, die auch in heutiger Zeit noch eine praktische Anwendung finden. Die Kampfsportart Modern Arnis kommt ursprünglich von den philippinischen Inseln und wird mit einem oder zwei Rattanstöcken geübt, zum Teil aber auch nur mit der Hand. Fortgeschrittene üben auch mit weiteren Waffen. Aufgrund von komplizierten Hebeltechniken und grundlegenden Kickboxtechniken, die den Kampf mit den Stöcken ergänzen, kann Modern Arnis hervorragend zur Selbstverteidigung eingesetzt werden.

Gerade die Modern Arnis-Anfänger waren erstaunt, als es zum praktischen Teil überging. Das Aufwärmprogramm ist anders, als sie es von ihren Sportarten gewohnt sind, aber genau auf die darauf folgenden Techniken abgestimmt. Schnell hatten sich Paare gefunden, um Techniken wie den Doppelstock-Sinawali und die vier Prinzipien der Handbefreiung am Partner zu üben. Nach einem Wirbelschlag aus sechs Stockschlägen, dem Redonda, welches von jedem Teilnehmer für sich geübt wurde, konnten die Teilnehmer selbst kreativ werden und unterschiedliche Schlag- und Verteidigungskombinationen an ihren Partnern austesten.

Immer wieder zeigte Peter Rutkowski, wie die Techniken fortgeführt werden könnten. Unter den staunenden Blicken der Anwesenden zeigte er mit Partner Ralf Zeiger komplexe Schlagabfolgen, die für Anfänger unmöglich nachzumachen scheinen, jedoch von dem Meister mit fast spielerischer Leichtigkeit vorgeführt wurden.

Der Bojutsu e.V. bedankt sich für einen spannenden und lehrreichen Abend und freut sich bereits auf weitere aufregende Lehrgänge, vielleicht wieder zum Thema Modern Arnis.