

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. Was ist Arnis?</b> .....	8
<b>2. Die Geschichte des Arnis · Escrima · Kali</b> .....	17
<b>3. Die Waffen (Stock/Schwert/Messer) — und was sonst an Ausrüstung benötigt wird</b> .....	27
<b>4. Die Grundlagen</b> .....	39
4.1 Trainingsraum, Schulen und Begrüßungsformen .....	39
4.2 Lehrer-Schüler-Verhältnis .....	49
4.3 Aufwärmübungen und Wirbeltechniken .....	51
4.4 Wahrnehmung des Gegners — aktives Sehen und Distanzgefühl .....	52
4.5 Fußstellungen (Tindig) und Bewegungselemente beim Kampf .....	57
4.6 Gesetzliche Bestimmungen .....	66
4.7 Trefferregionen am Körper und ihre entsprechenden Angriffsbezeichnungen .....	71
<b>5. Die Techniken des Stockkampfes</b> .....	77
5.1 Schlag 1-12 (Palo) .....	79
5.2 Blöcke 1-12 (Sangga) und Gegenangriffe .....	94
5.3 Greiftechniken (Trapping) .....	117
5.4 Befreiungstechniken .....	118
5.5 Entwaffnungen .....	122
5.5.1 Entwaffnungen mit Stock gegen Stockangriffe .....	123
5.5.2 Waffenlose Entwaffnungen gegen Stockangriffe .....	130
5.6 Wurftechniken mit dem Stock .....	136
5.7 Sinawali — die fließenden Schläge .....	143
5.8 Schwert- und Messertechniken .....	148
5.9 Redonda (Redondo) .....	165

<b>6. Die Kunst der eleganten Bewegungsabläufe — Anyo, Sayaw .....</b>	<b>171</b>
<b>7. Who is Who im Stockkampf .....</b>	<b>174</b>
7.1 Von tödlichen Kämpfen zu sportlichen Wettkämpfen ..	174
7.2 Bekannte Meister im Arnis .....	178
<b>8. Wettkampfbedingungen und -regeln .....</b>	<b>193</b>
8.1 Die Wettkampfausrüstung .....	193
8.2 Der Wettkampfablauf .....	196
8.3 Sayaw-Wettbewerb .....	200
8.4 Empfehlungen für das Wettkampfttraining .....	202
<b>9. Prüfungen .....</b>	<b>205</b>
<b>Über den Autor — Danksagung an meine Meister, Trainer und Schüler .....</b>	<b>207</b>
<b>Weiterführende Literatur .....</b>	<b>210</b>
<b>Fachwörterverzeichnis .....</b>	<b>212</b>