

INHALTSVERZEICHNIS

1. Was ist Arnis?	8
2. Die Geschichte des Arnis · Escrima · Kali	17
3. Die Waffen (Stock/Schwert/Messer) — und was sonst an Ausrüstung benötigt wird	27
4. Die Grundlagen	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
5. Die Techniken des Stockkampfes	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

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