

Die „FIT over FIFTY“ Gruppe

Fitness / Stockkampf / Selbstverteidigung



Der **philippinische Stockkampf** ist ein sehr altes Kampfkunstsystem. Sein Ursprung liegt im Schwert- und Messerkampf. Erst durch das Verbot, Waffen zu tragen, wurde diese Kampfkunst zu einem Selbstverteidigungsstil mit und ohne Stock. Dabei liegen die Wurzeln auf vielen der verschiedenen philippinischen Inseln - dementsprechend viele **Stilrichtungen** und Namen wie **Arnis, Escrima** und **Kali** gibt es.

Bezeichnend für diese Stile sind fließende Bewegungen - Abwehrtechniken gehen direkt in Kontertechniken über. Dabei wird die Kraft eines Angriffs aufgenommen, weitergeleitet und gegen den Angreifer selbst eingesetzt. Um dieses zu lernen, werden die meisten Übungen mit einer Partnerin oder mehreren Partnerinnen trainiert. Viele Selbstverteidigungsformen des modernen philippinischen Stockkampfes "**Sinnawallis**" können sowohl mit **ein bis zwei Stöcken** als auch mit der **leeren Hand** ausgeführt werden. Die Stöcke bestehen aus bruchsicherem Rattan, das Produkt eines Palmengewächses, und werden für das Training zur Verfügung gestellt.

Außerdem gehören "**Schattenformen**" zum philippinischen Stockkampf, das sind vorgegebene Abläufe von Angriffs- und Verteidigungstechniken gegen unsichtbare Gegner.

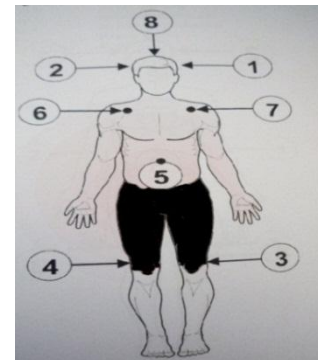
Alle Techniken und Formen werden stets mit rechter und linker Hand trainiert, wodurch der Austausch beider Gehirnhälften gefördert wird. Im Alltag führt dieses Training zu einer entspannten Achtsamkeit gegenüber bedrohlichen oder herausfordernden Situationen.



In philippinischen Stockkampf: "**Sinnawallis**" werden verschiedene Grundschläge mit **einem oder zwei Stöcken** kombiniert. Durch die Schlagabfolgen entsteht ein Rhythmus, der von Musik begleitet werden kann. So entwickeln sich fließende, rhythmische Bewegungen, - ein koordiniertes Mit- und Gegeneinander, in dem es auch um Aufmerksamkeit, Abgrenzung und Schlagfertigkeit geht.

Inhalt:

- **Fitness Übungen**
- **rhythmische Schlagfolgen:** mit zwei Kurzstöcken "**Sinnawallis**"
- **Sumbrada** : 3/5 Count Drill einzelstock Schlagfolgen
- **Formen**
- **8 er System** : Erlernen der Grundtechniken des Stock-Kampfes
- **Selbstverteidigung:** 8 er System mit und ohne Stock



Wer vorher schon mal „**reinschnuppern**“ möchte, wir trainieren jeden **Dienstag von 20:00 - 21:30**. Wenn es Ihnen bei uns gefällt, freuen wir uns, wenn Sie in unseren Verein eintreten. Unsere Mitgliedsbeiträge finden Sie unter www.tsv-bad-eilsen.de

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich

Bringen Sie eine Trainingshose, T-Shirt, Hallenschuhe und Gute Laune.

Training: Dienstag - 20:00 bis 21.30 Uhr

Ort: Sporthalle Schulstrasse, 31707 Heeßen am Schulzentrum

Trainer: Branko Stokic Tl.05722/906533 **Sportwart:** Dr.med. Stefan Fischinger 0170/9448027

Büro: TSV Bad Eilsen:05722/81111



Fit over Fifty Gruppe
Fitness / Stockkampf / Selbstverteidigung











Fit over Fifty Gruppe

Fitness / Stockkampf / Selbstverteidigung

Training



Grundlagen: Begrüßungen, Grundposition, Stellungen, Schritt Bewegung, Ausweichbewegungen

Aufwärmübungen: Kondition, Dehnübungen, Drehtechniken mit Stock

Wirbeltechniken :mit einem oder zwei Stöcker.

Redondo(Rund): Wirbelform aus **6 Schlagfolgen** Schlag/Stich/Schnitt.

Einzelstock Übungen: Single Sinawali - **Techniken: 4/5/8 er System**

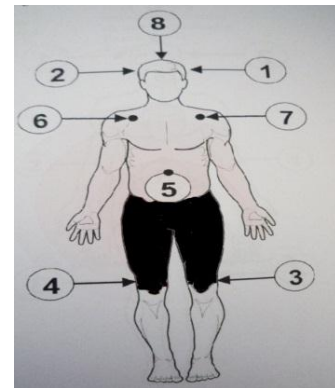
1-8 Schlag/Stich/Schnitt

1-8 im Gehen (Ganze Schritte/Steppschritte) in Reihenfolge

1-8 Blöcke und Counterschläge

8 er System: Entwaffnungen mit Stock gegen Stock Prinzip erläutern

1-8 im Stehen (durcheinander -ohne Absprache-, immer ein Partner greift an, der andere blockt)



Doppelstock Übung: Double Sinawali - Geschlossene Sinawali und Offene Sinawali

Einzelstock Drill Übungen: Sumbrada 3 Count Drills / 5 Count Drills

Stock Formen: aus den **8 er System** (Schnitt, Schlag und Stichbewegungen)

Waffenlose Techniken 4/5/8 er System : Entwaffnungen ohne Stock gegen Stock



Waffenlose Techniken: Dreierkontakt

Einfache Abwehr gegen verschiedene Angriffe: Faustschläge, Fußtritte, Stock und Messer

Pratzen Training: Fuß Tritte, Faust Schläge

Training: Dienstag - 20:00 bis 21.30 Uhr

Ort: Sporthalle Schulstrasse, 31707 Heeßen am Schulzentrum

Trainer: Branko Stokic Tl.05722/906533 **Sportwart:** Dr.med. Stefan Fischinger 0170/9448027

Büro: TSV Bad Eilsen:05722/81111







