



Arnis – Philippinische Kampfkunst mit System und Tradition

Arnis (auch *Kali* oder *Escrima*) ist eine traditionelle philippinische Kampfkunst, die sich auf den realistischen Umgang mit Waffen und die effektive Selbstverteidigung spezialisiert. Im Training werden zunächst Bewegungen mit einem oder zwei Rattanstöcken erlernt, bevor die Techniken auf andere Waffen oder den waffenlosen Kampf übertragen werden.

Grundlagen des Arnis-Stockkampfs

Der Stock (Bastón) Der Bastón ist ein etwa 60–70 cm langer Rattanstab. Er ist leicht, elastisch und äußerst widerstandsfähig – ideal für dynamische Schlag- und Blocktechniken.

Schlagwinkelsystem Arnis folgt klaren Bewegungsstrukturen wie dem 12-Winkel-System. Dieses System vermittelt präzise Angriffslinien und passende Verteidigungen und bildet die Grundlage für ein sicheres und kontrolliertes Training.

Sinawali-Drills Sinawali sind fließende Schlagkombinationen mit zwei Stöcken. Sie fördern Rhythmus, Koordination, Timing und die Fähigkeit, beide Hände gleichwertig einzusetzen.

Distanz und Timing Arnis setzt weniger auf rohe Kraft, sondern auf Schnelligkeit, die Kontrolle der Distanz und das richtige Timing beim Kontern. Dadurch entsteht ein effizientes, realistisches und gut kontrollierbares Selbstverteidigungssystem.