

Arnis

Kali

Eskrima

Unter den philippinischen Kampfkünsten "The Filipino Martial Arts" werden heute jene Waffen-, und Selbstverteidigungstechniken verstanden, die als Eskrima, Arnis oder Kali weltweit zu immer größerer Popularität wachsen. Jahrhunderte alt und tief verwoben mit Kultur und Geschichte des Archipels, waren die philippinischen Kampfkünsten allein für den praktischen Nutzen. Die Prinzipien, Einfachheit und wirksame Anwendbarkeit, bewahrten sie sich bis zum heutigen Tag.

Eskrima wurde vom spanischen Wort „esgrima“ abgeleitet und dient als Begriff für verschiedene philippinische Kampfkünste. Das moderne Eskrima gilt als eine gesunde Mixtur aus verschiedenen Techniken mit und ohne Waffen.

Eskrima ist eine umfassende Kampfkunst und erfreut sich weltweit einer großen Anhängerschaft. Zum Training gehören Philippinisches Boxen, Bodenkampf, Tritte, Würfe, der Umgang mit dem Stock, Messer und improvisierte Waffen, die Verteidigung gegen Waffen sowie Trainingsmethoden wie Hubad, Tapi Tapi und Sinawalis.



Doce Pares Eskrima



**Doce Pares Deutschland**  
**Bielefelder Kampfsport Zentrum**  
**Nienhagener Straße 10a**  
**33609 Bielefeld**

Telefon: 0521 / 30 40 70 6  
Internet: [www.eskrima-deutschland.de](http://www.eskrima-deutschland.de)  
E-Mail: [info@eskrima-deutschland.de](mailto:info@eskrima-deutschland.de)



DOCE PARES ESKRIMA DEUTSCHLAND

Filipino Martial Arts

[www.eskrima-deutschland.de](http://www.eskrima-deutschland.de)

## Doce Pares Eskrima Deutschland

Doce Pares Eskrima "The Filipino Martial Arts" ist eine komplette und umfassende Philippinische Kampfkunst. Eskrima stammt vom Spanischen Wort "Esgrima" ab und bedeutet "Fechten" bzw. Verteidigung mit und ohne Waffe. Doce Pares Eskrima wurde 1932 von 24 Großmeistern auf den Philippinen entwickelt. Viele Techniken, Trainingsmethoden und taktische Elemente wurden zu einem Stil, dem Doce Pares Eskrima - Multistyle System zusammengefasst.



Doce Pares ist eine moderne Kampfkunst und erfreut sich weltweit einer großen Anhängerschaft. Bekannt ist Eskrima durch seine präzise und schnell geschlagenen wirbelnden Stöcke geworden. Dies ist aber nur ein Teil des Ausbildungsprogrammes. Zur Ausbildung gehört weiters Philippinisches

Boxen, Bodenkampf, Tritte, Würfe, der Umgang mit dem Stock, Messer und improvisierte Waffen, die Verteidigung gegen Waffen sowie Trainingsmethoden wie Hubad, Tapi Tapi und Sinawalis.



## Trainingsinhalte

Zu den praktischen Anwendungen und Techniken werden in einem abwechslungsreichen Training noch Koordination, Beweglichkeit, Kampfgeist und Selbstvertrauen geschult und gesteigert. Doce Pares Eskrima ist für Frauen und Männer aller Altersgruppen geeignet und ist dadurch eine ideale Kampfkunst bis ins hohe Alter.



## Einzelstock „Solo Olisi“

Das Training beginnt immer mit dem einzelnen Stock. Die starke Hand hält den Stock, der als primäre Angriffswaffe dient. Die andere Hand wird hauptsächlich zur Verteidigung und zur Kontrolle der gegnerischen Waffenhand gebraucht. Solo Olisi Techniken werden sowohl im Distanzkampf („Largo“), als auch in der Halbdistanz („Media“) und im Nahkampf („corto“) gebraucht.



## Doppelstock „Doble Olisi“

Beide Stöcke werden sowohl für Angriff als auch Verteidigung gebraucht. Im Doce Pares Eskrima wird eine große Auswahl an Schlag- und Wirbeltechniken gelehrt, um Schlagkraft und Koordination zu entwickeln. Diese Fähigkeiten werden auch durch mehrere Partnerübungen gefördert, welche als „Pinki Pinki“ oder „Sinawali“ bekannt sind. Die durch das Doppelstocktraining erworbenen Fähigkeiten werden auch in anderen Kampfkünsten eingesetzt, wie dem waffenlosen Kampf („Mano Mano“) und in Kombinationen aus Einzelstock und Handkontrolle sowie beim gleichzeitigen Stock- und Messerkampf („Espada y Daga“).



## Waffenloser Kampf „Mano Mano“

Man sagt, dass in den philippinischen Kampfkünsten die Waffe lediglich ein Ersatz für die leere Hand ist. Viele Techniken bleiben praktisch die Selben, ob mit oder ohne Waffe ausgeführt. Der waffenlose Kampf umfasst Fauststöße und Tritte, Ellenbogen- und Knietechniken, Kopfstöße usw. Hebel und Würfe werden ebenfalls eingesetzt. Diese Kontrolltechniken werden sowohl im Kampf mit Waffen als auch im waffenlosen Kampf angewandt.



## Philippinischer Bodenkampf „Dumog“

Der Bodenkampf (Grappling) ist ebenfalls ein wichtiger Teil des Eskrimatrainings und wird Dumog genannt. Eine Vielzahl von Hebeln, Würfen und Zwangsgriffen, die sowohl mit als auch ohne Waffe eingesetzt werden können, wird gelehrt. In den traditionellen philippinischen Kampfkünsten war der Ringkampf nicht so stark entwickelt wie heute, weil früher oft zum Messer gegriffen wurde. In diesen Fällen kam es logischerweise meist erst gar nicht zum Bodenkampf. Heutzutage ist das anders und das Dumog ist ein hoch entwickelter und differenzierter Teil des Eskrimatrainings.



## Messer „Baraw“

Der Messerkampf ist in den philippinischen Kampfkünsten stark ausgeprägt. Eskrima wurde ursprünglich auf dem Schlachtfeld entwickelt und dies ist auch der Grund für den hoch entwickelten Messerkampf. Das Training beginnt mit Abwehrtechniken gegen verschiedene Messerangriffe. Die Gegenangriffe werden immer gleichzeitig ausgeführt. Fortgeschrittene Abwehrtechniken enthalten auch Hebel, Entwaffnungen und Handkontrolle sowie das Umleiten der gegnerischen Waffe.



## Stock und Messer „Espada y Daga“

Espada y Daga ist einer der kompliziertesten und am weitesten entwickelten Teile des Eskrima. Das Training beginnt mit Übungen, die die Koordination der beiden Waffen bei den Schlag- und Kontrolltechniken lehrt. Im weiteren Verlauf werden Übungen mit Mehrfachangriffen hinzugefügt. Später werden die komplizierten Espada y Daga Hebel und Würfe hinzugefügt.

