

Mitgliederversammlung 2025

Abteilungsbericht MODERN ARNIS



Erich Muchow

Gerald Ultes

Abteilungsleitung

Eckpunkte aus dem Berichtszeitraum



- ❖ 30 Jahr Modern Arnis
- ❖ Jubiläumslehrgang in Heddesheim am 09.11.2024 durchgeführt
- ❖ Unsere Mitglieder sind uns treu geblieben.
- ❖ 2024/25 Starten wir mit Allg. Lehrg. Sommercamp, Prüfungen
- ❖ Erster Selbstbehauptung / Verteidigungskurs für Frauen durchgeführt
- ❖ Ü 50 Lehrgang in Planung

Mitgliederversammlung 2025

Abteilungsbericht MODERN ARNIS

MODERN ARNIS

Fünf Jahre Modern ARNIS ATB Heddeshheim. Als am 10. 01. 1995 im Mannheimer Morgen ein Artikel zu lesen war „Mit dem Schlüssel den Angreifer mattsetzen – ATB Heddeshheim bietet Anfängerlehrgang in philippinischer Arnis- Selbstverteidigung an“, war es gleichzeitig die Geburtsstunde der Modern-ARNIS-Abteilung in der ATB Heddeshheim.

Heute ist die ARNIS-Abteilung mit ihren Aktiven ein fester Bestandteil im ATB, die durch Vorführungen, Lehrgänge und Gespräche dafür gesorgt hat, dass man Modern ARNIS im Rhein-Neckar-Kreis und darüber hinaus als wirksames Selbstverteidigungs-System anerkannt ist.

Geleitet hat die Abteilung Modern ARNIS die letzten fünf Jahre als Abteilungsleiter und Trainer E.Muchow und als stellvertretende

Foto: Nach der Prüfung zum 2.DAN



von links T. Rosenkranz, E. Muchow GM, Prof. R. Presas 10. DAN und DATU, D. Knüttel 6. DAN

MORGEN

Dienstag, 10. Januar 1995 / Nr. 7

RHEIN-NECKAR

Mit dem Schlüssel den Angreifer mattsetzen

ATB Heddeshheim bietet Anfängerlehrgang in philippinischer Arnis-Selbstverteidigung an

Heddeshheim. (güg) Nachdem die japanischen, koreanischen und chinesischen Kampfkünste in der westlichen Welt bekannt geworden sind, haben jetzt auch die philippinischen Kampfkünste begonnen, sich weltweit einen Namen zu machen. Hierzu zählt vor allem „Arnis“, ein Kampfsystem, welches sich im Lauf der Jahrhunderte zu einem flexiblen Kampfstil mit schnellen, geschmeidigen und sehr wirksamen Techniken entwickelt hat.

Unter der Leitung des Heddeshheimer DAV-(Deutscher Arnis-Verband)/Trainers Erich Muchow wird über den Arbeiter-Turner-Bund (ATB) nun erstmals im Rhein-Neckar-Raum ein Anfängerlehrgang in dieser philippinischen Kampfsportart angeboten. Dabei handelt es sich um ein Selbstverteidigungssystem, das den waffenlosen Kampf ebenso einschließt wie die Verteidigung mit beliebigen Gegenständen oder den Kampf mit Waffen, speziell Stöcken und Messern. Geschicklichkeit und Bewegungskoordination sind dabei wichtiger als Kraft und Kondition. Deshalb ist diese Kampfkunst auch für Frauen und Ältere sehr gut geeignet.

„Weil es leichter ist, einen Angreifer mit einem Stock oder einem anderen Gegenstand zu besiegen als ohne“, so Erich Muchow, lerne der Arnis-Schüler anders als in vielen anderen Kampfkünsten zunächst den Umgang mit Waffen. Der Stock oder andere Gegenstände werden dabei als verlängerter Arm betrachtet, so daß die Stocktechnik später direkt auf die waffenlose Technik übertragbar ist.

Ob Cola-Flasche oder Regenschirm, Kugelschreiber oder Schlüssel, nach Arnis-Prinzipien eingesetzt, kann so fast jeder Gegenstand für einen Angreifer gefährlich werden. Neben blitzschnellen Entwaffnungs- und Kontertechniken gehören daneben Befreiungstechniken, Würfe und Hebel zu diesem „logischen, praktischen und realen System“. Arnis schult Reflexe, Koordination, Reaktion und Schnelligkeit, die Kontrolle über die Waffe, aber auch über sich selbst. Zwar habe Arnis nicht den ausgeprägt philosophisch-buddhistischen Hintergrund wie viele andere asiatische Kampfkünste, dafür soll es auch die Persönlichkeit des Trainierenden positiv beeinflussen.

Dies geschieht durch die Kontrolle der Techniken, den Respekt, der dem Partner entgegengebracht wird, und durch die Disziplin und Selbstdisziplin, die im Training geübt wird.

Der ATB beginnt mit seinem 15 Abende umfassenden „Arnis“-Lehrgang (Kosten: 50 Mark) am Mittwoch, dem 18. Januar, von 20 bis 21.30 Uhr im Gymnastikraum des Vereinshauses (Sportzentrum). Spezielle Sportkleidung ist für Arnis nicht erforderlich, allerdings sollten Interessenten mindestens 14 Jahre alt sein.

Gesundheitliche Schäden schließt Erich Muchow, „wenn nach Anweisung geübt wird“, so gut wie aus. Eine sorgfältige Gymnastik zu Beginn jeden Trainings hilft dazu auch Muskelkater und Zerrungen weitgehend zu verhindern. „Entsprechende Disziplin vorausgesetzt“, sind nach Traineransicht gleichfalls Verletzungen durch die Waffen kaum möglich.“

Weitere Informationen und Auskünfte sind über Erich Muchow, Telefon (06203) 4 61 96, erhältlich.

Mitgliederversammlung 2025

Abteilungsbericht MODERN ARNIS



Modern Arnis hat seinen Trainingsbetrieb 2024/25 im vollen Umfang wieder aufgenommen.

- Die ersten Erfolgreichen Prüfungen sind abgelegt und schon fünf Lehrgänge in 2024/25 besucht.
- Wir werden auch am Sommer Camp 2025, des Deutschen Arnis Verbandes in Karlsruhe/Schöneck teilnehmen.



Umso erfreulicher ist es das wir keine Mitglieder in diesem Zeitraum verloren haben und die meisten Mitglieder jetzt wieder im Trainingsbetrieb sind.

- Abteilungsleitung und Trainerteam sind unverändert.
 - ✓ Abteilungsleitung: Erich Muchow, Gerald Ultes
 - ✓ Trainer: Erich Muchow, Gerald Ultes, Jörg Zeilfelder, Christian Trippel.



- **Trainingszeiten:**
 - ✓ Montag 19:00 bis 20:30 Uhr
 - ✓ Dienstag 19:00 bis 20:30 Uhr

Mitgliederversammlung 2025

Abteilungsbericht MODERN ARNIS

