

Stockkampf

Obgleich Eskrima eine philippinische Kampfkunst ist, in der nicht nur Messer, Macheten und Stöcke Verwendung finden, sondern auch Techniken mit leerer Hand praktiziert werden, ist sie als Stockkampfkunst bekannt geworden. Der Stock ist eine heute noch anwendbare Waffe, was bei den meisten alten Waffen der Kampfkunst nicht mehr der Fall ist.

Die beiden Autoren, Sifu Jörn Tiedge und Sifu Michael Timmermann, können auf eine über 30jährige Kampfkunsterfahrung zurückgreifen, in der sie selbst über 12 Jahre aktiv auf Turnieren im In- und Ausland (Asien/ USA/ Europa) ihr Können unter Beweis stellen konnten.

In eindrucksvoller Weise demonstrieren die beiden Kampfkunstexperten die vielfältigen Möglichkeiten, den Stock als Waffe in der Selbstverteidigung einzusetzen und zu nutzen.

Zitat: „Nur wer lernt, entwickelt seine Fähigkeiten“. ISBN 3-8330-0793-1

ESKRIMA - VGT - ARNIS - STICKFIGHTING

ESKRIMA

VGT-ARNIS

STICKFIGHTING



LEVEL I - V
Michael Timmermann - Jörn Tiedge



ESKRIMA - V.G.T. - ARNIS

S t i c k f i g h t i n g



Official Logo of the V.G.T. Arnis International Stickfighting Division. Trademark by Bill Owens. CA./ USA



Wir danken unseren Schülern und Kollegen für die freundliche Unterstützung.

Sigung Winfried Jozsko
Sifu Martin Krebs
Sihing Jochen Plön



Sifu Martina Baumgardt
Sifu Gaby Ittmann
Sihing Olaf Skreber

Das „ESKRIMABOOK“ einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der eigenen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autoren unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Autoren: Michael Timmermann, Jörn Tiedge.

© Michael Timmermann, Jörn Tiedge
Umschlaggestaltung: Michael Timmermann
Satz und Layout: Michael Timmermann
Gesamtherstellung: BoD™ - Books on Demand, Norderstedt
Printed in Germany

ISBN 3-8330-0793-1

2 - VGT ARNIS



2. Auflage August 2012

ESKRIMA

V.G.T.-ARNIS

S T I C K F I G H T I N G



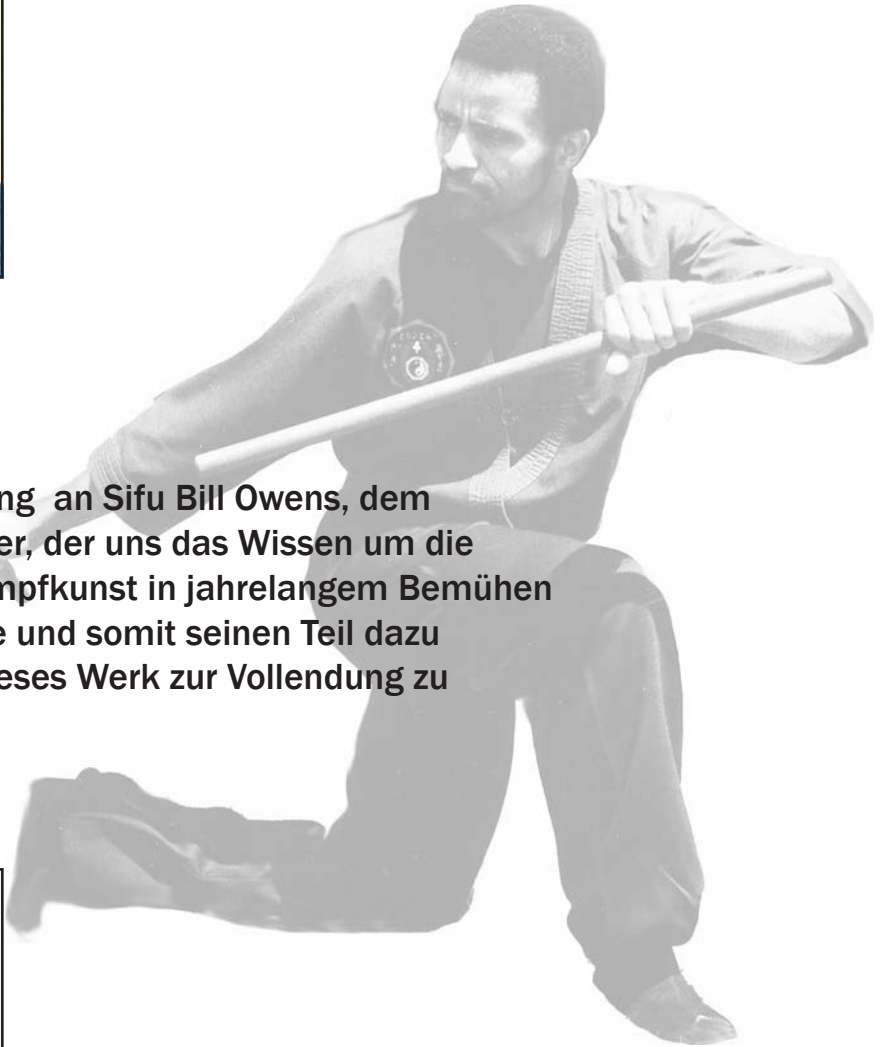
LEVEL I-V

Sifu Michael Timmermann - Sifu Jörn Tiedge



Sifu Bill Owens

Danksagung an Sifu Bill Owens, dem Lehrmeister, der uns das Wissen um die Stock- Kampfkunst in jahrelangem Bemühen vermittelte und somit seinen Teil dazu beitrug, dieses Werk zur Vollendung zu bringen.



**Gründer der V.G.T. Methode:
Sifu Bill Owens / Sitz in Oakland, Kalifornien/ USA
Vertreter für Deutschland:
Sifu Jörn Tiedge und Sifu Michael Timmermann**

INHALTSVERZEICHNIS

Impressum	2
Danksagung	4
Historie und Geschichte	6
Portrait Sifu Michael Timmermann.....	10
Portrait Sifu Jörn Tiedge.....	12
Entstehung der V.G.T. Methode	14
Voraussetzungen Eskrima Level I	16
Kontrolle des Stockes	18
6er Abanico	21
Stockkontertechniken 1 - 5	22
Einfache Sinawali	27
Doppelsinawali	28
11 Basisschläge und Blocks	30
Block- und Schlagübung	33
Voraussetzungen Eskrima Level II	34
Stockkontertechniken 6 - 10	36
Stockform (Teil 1) mit rechts	41
Reverse Sinawali	47
Reverse Sinawali, lange Version	48
Block - Check - Schlag	49
Block - Check - Schlag mit Handwechsel	50
Praktisches Einüben der Blocks und Schläge	51
Voraussetzungen Eskrima Level III	52
Stockform (Teil 2) mit rechts	53
8 Schläge Sinawali	57
Direkte Kontrolle des Angriffes	58
Sinawali mit Kreuzschritten	59
Sinawali mit 360 Grad Körperdrehung	60
Sinawali mit schwingenden Stöcken	61
Powerstrikes 1 - 4	63
Voraussetzungen Eskrima Level IV	67
Stockform (Teil 1) mit links	68
Stockform (Teil 2) mit links	74
12er Abanico	78
Schnelles Befreien (Quick Release) 1 - 10	80
Block- und Schlagübung mit Stockstichen	90
Block- und Schlagübung mit Faustschlägen	91
Block- und Schlagübung mit Tritten	92
Block- und Schlagübung mit beliebiger Verteidigung	93
Voraussetzungen Eskrima Level V	94
Cincos Teros/ 5 Schläge	95
Kurze Hebel und Haltegriffe 1 - 10	96
Ableiten des Messers	106
Messertechniken 1 - 10	107
Voraussetzungen Eskrima Level VI (Instructorlevel)	117
Specials Sifu Michael Timmermann	118
Specials Sifu Jörn Tiedge	124
Begriffserklärungen	133
Kontakte: Organisation/ Schulen/ Gruppen.....	134

ESKRIMA, KALI, ARNIS

Der Philippinische STOCKKAMPF

Mit Escrima (lat. Schirmmützel) wird die philippinische Stockkampfkunst bezeichnet. Sie besitzt eine über 500jährige Tradition und hat sich durch kriegerische Auseinandersetzungen mit den spanischen Eroberern zu einer philippinischen Kampfkunst entwickelt.

Innerhalb dieser Kampfkunst wird mit verschiedenen traditionellen Waffen gekämpft. Als Waffen dienen Stöcke verschiedener Länge aus Rattanholz, Messer und Macheten. Im Laufe der Jahrhunderte übernahmen die Philippinos Kampfprinzipien der Spanier und anderer Eindringlinge, integrierten und veränderten sie zu einer perfekten Selbstverteidigungs-Kampfkunst.

Man unterscheidet drei Hauptgruppen der philippinischen Stockkampfkunst sowie weit über 100 Stile. Sie unterscheiden sich in nördliche, zentrale und südliche Stile (Escrima, Kali, Arnis, Doce Pares u.v.a.).

In der Wun Hop Kuen Do Kung Fu- Methode (kurz: WHKD) von Sifu Michael Timmermann und Sifu Jörn Tiedge werden Elemente der philippinischen Stockkampfkunst mit den Prinzipien des Wun Hop Kuen Do vereinigt und unterrichtet. Da WHKD kein traditioneller Stil ist, sondern ein in sich lebendiger, verändernder und auf Bewegung aufgebauter Kampfstil, lassen sich die Kampfsequenzen aus dem Stockkampf (Escrima, Kali, Arnis) nahtlos in die Selbstverteidigung des WHKD eingliedern.

Die wichtigsten Stockkampfeinflüsse kommen von Sifu Bill Owens (Kusema Vijiti / Talking Sticks) aus Oakland, USA und Großmeister Ciriaco C. Canete (Escrido Doce Pares) Zebu, Philippinen.

Wun Hop Kuen Do Stockkampf

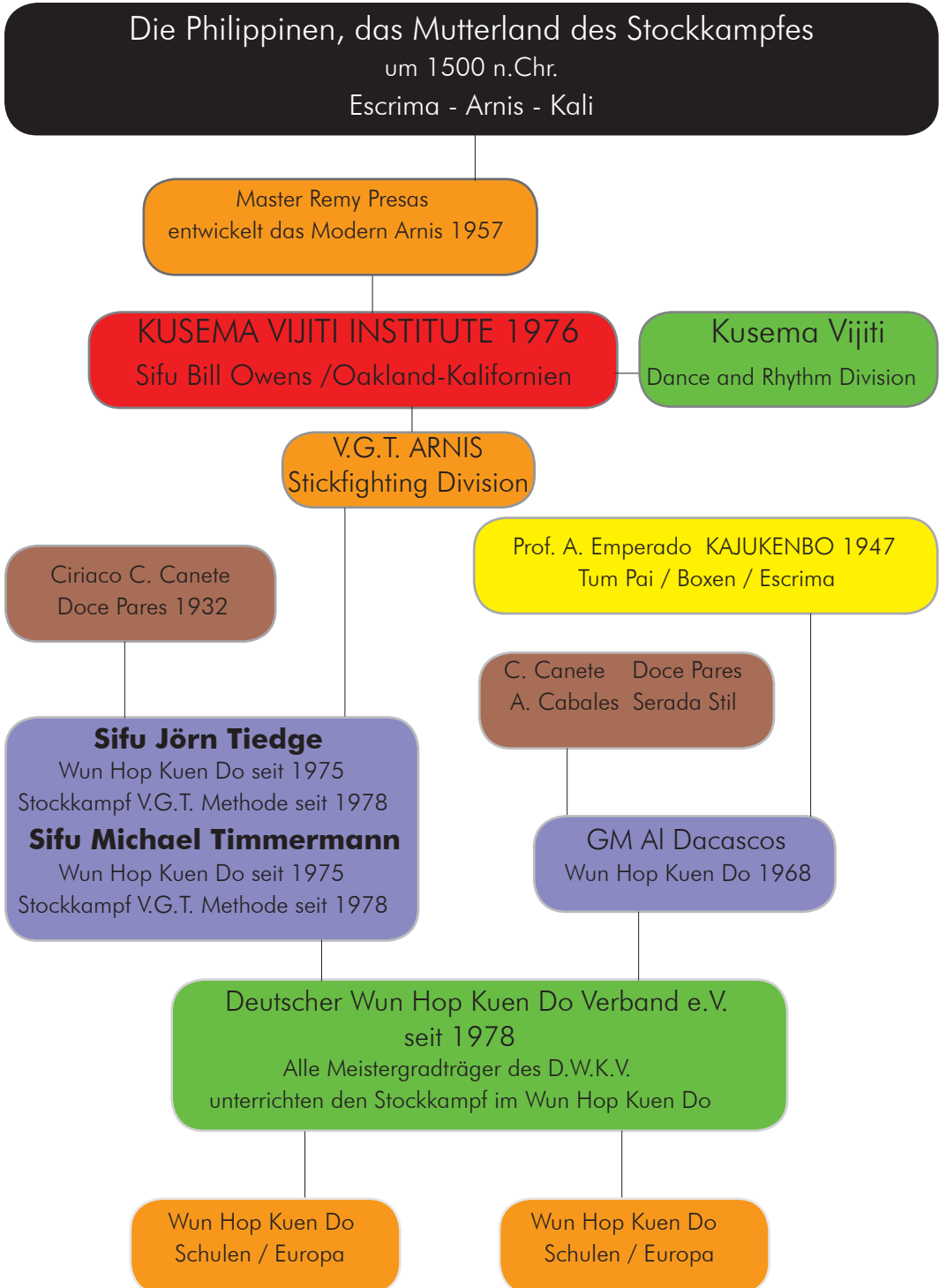
In der Selbstverteidigung des Wun Hop Kuen Do Kung Fu wird der Schwerpunkt auf die Nahdistanz (Infight) gelegt; somit müssen auch die Stocktechniken für diese Distanz effektiv sein. Sie beruhen auf kurzen, peitschenartigen Schlagsequenzen, die aus schnellen Unterarmdrehungen und dem Einsatz der Hüfte ihre Kraft entwickeln. Die Schlagrythmen sind unter der Bezeichnung „Abanico“ (philippinisch: Fächer) bekannt.

Im WHKD- Stil wird im Kampf nur ein Stock von ca. 75 cm Länge benutzt, die Stocktechniken werden mit Hand und Fußtechniken und Würfen aus dem WHKD kombiniert, um sich nicht nur auf den Stock als Waffe zu konzentrieren.

Der Stock hat keine Schnittfläche und auch keine scharfe Spitze. Es handelt sich um eine stumpfe Waffe, die bei einem ernsthaften Einsatz zu Quetschungen, möglicherweise zu Knochenbrüchen und Platzwunden beim Gegner führen kann. Der Stock entfaltet seine volle Wirksamkeit, wenn er möglichst schnell und mit Kraft eingesetzt wird. Er lässt sich auf verschiedene Art einsetzen: Als Schlag- Stichwaffe oder als Hebel.

Der Stock bietet eine praktische Anwendung und gibt uns die Möglichkeit, ihn effektiv in der Selbstverteidigung einzusetzen.

Einflüsse der Stockkampfstile im Wun Hop Kuen Do Kung-Fu



Eskrima - Kali - Arnis

Durchsucht man die Entwicklungsgeschichte der Kampfkünste nach Stilen, welche den Einsatz von Kurzstöcken besonders betonen, so fallen einem bald die philippinischen Kampfkünste auf. Uneingeweihte benutzen oft nur das Wort „Stockkampf“, ein Begriff, hinter dem die Komplexität dieser Kampfsysteme schon fast geringschätzig versteckt bleibt. Selbstverständlich haben auch diese Stile eine deutliche Ausprägung in andere Bereiche wie waffenfreies Kämpfen, Formen und traditionelle Eigenheiten. Aber es sind doch gerade die Stockkampfkünste, wegen derer die Philippinos von interessierten Kampfkünstlern aus aller Welt bewundert und verehrt werden. Zweifellos hängt dieses mit der geschichtlichen Entwicklung der Philippinen zusammen. Die alten Philippinos zogen es vor, Knochen zu zerschlagen und nutzten daher bevorzugt Stöcke anstatt z. B. Klingen. Der Stock hinterließ zertrümmerte Knochen anstatt Schnittwunden. Die Spitze des Stockes bewegte sich wesentlich schneller als die leeren Hände und spürt, egal ob Muskeln oder Knochen getroffen, keinen Unterschied.

Es ist also nicht verwunderlich, dass die flinken und nicht zu fassenden Stöcke der Philippinos gefürchtet waren. Die sich laufend verändernden Techniken, Umschwünge und elliptische Bewegungen machten das Kämpfen mit den Philippinos sehr schwierig.

Der Geschichte nach war der erste berühmte Fremde, welcher den Stöcken der philippinischen Kämpfer entgegentreten konnte, Ferdinand Magellan. Dieser von den Einheimischen als Pirat bezeichnete Seefahrer überfiel Anfang des 16. Jahrhunderts mit den spanischen Konquistadoren die Philippinen. Er verbrannte Häuser und wollte im Zuge der großen spanischen Eroberung die Einheimischen versklaven. Gestoppt werden konnte er erst durch den feurigen Häuptling Lapu Lapu der kleinen Insel Mactan. Dieser schlug mit seinen Kämpfern die gerüsteten Spanier zurück zur Küste. In Baumwollkleidung kämpften die Einheimischen gegen den feinen Stahl Spaniens nur mit Stöcken aus Kletterpflanzen und selbstgemachten, feuergehärteten Lanzen. Magellan starb auf Mactan. Seine Männer segelten heim, die Spanier aber kamen wieder. Beeindruckt von dem spanischen Degen- und Dolchkampf, imitierten die Philippinos dieses System und fanden bald die Schwächen des spanischen Stils heraus. Diese neue Methode, welche einen langen und eine kurzen Stock verwendete, wurde letztendlich „Espada y Daga“ (Dolch und Degen) genannt.

Die philippinischen Sprachen entlehnten viele Begriffe aus dem Spanischen, zusammen mit der spanischen Philosophie, Religion, Kultur, Kleidung und Umgangsformen. Einige Philippinos dienten als Söldner in spanischen Heeren und lernten deren Waffentechnik. Dazu gehörten neben dem Schusswaffengebrauch in erster Linie der Umgang mit Degen, Dolch, Schwert und Lanze. Die Andersartigkeit der spanischen Waffen zog eine Veränderung der eigenen Schwert- und Stockpraktiken mit sich. Nicht unwahrscheinlich ist daher die Annahme, dass es philippinische Soldaten waren, welche das Wort „Escrima“ (lat. esgrima = Fechtkunst) als erste benutzten. Der Begriff „esgrima“ kommt von dem germanischen skirmen (verteidigen, schützen, abschirmen). Die Insulaner waren von der Anwendung des Degens (espada) unter gleichzeitigem Einsatz eines Dolches (daga) begeistert und entwickelten diese Disziplin bis zur Perfektion, nachdem die Spanier diese Kunst ihrerseits von Italienern und Franzosen übernommen hatten. Zu Zeiten, als die Kampfkünste – und besonders Klingen - von den Kolonialherren verboten wurden, praktizierten die Einheimischen ihre Kunst mit entsprechend zugeschnittenen Rattanstöcken. Die philippinischen Großmeister sind bis heute in ihrer Fertigkeit mit Degen und Dolch unerreichbar.

Die einzelnen Methoden erhielten ihren Namen unter anderem durch ihre Taktiken (z.B. repitition = wiederholende Attacken), nach ihren Erfindern, nach dem Ort ihrer Entstehung oder sogar nach dem Namen ihrer Feinde. Es existieren wahrscheinlich über 100 Stile der philippinischen Kampfkünste, welche man in drei Hauptgruppen einteilen kann: nördliche, zentrale und südliche Stile der Philippinen. Sie bilden ein vollständiges Selbstverteidigungssystem, welches mit verschiedenen Typen von Stöcken, Knüppeln, Lanzen, Messern, Wurfwaffen, aber auch mit leeren Händen arbeitet. Interessant ist es zu wissen, dass zwei Schüler des gleichen Stils unterschiedlich in ihren Trainingsmethoden sein können. Jeder Schüler macht einen Stil für sich brauchbar und borgt sich gegebenenfalls Eigenarten aus anderen Stilen aus.

Mit der Sicherung der spanischen Herrschaft wurden die philippinischen Kampfkünste verboten. Die Spanier untersagten den besiegten Einheimischen Escrima zu praktizieren. So wurde Escrima eine geheime Kunst. Um ihre Kampfpraktiken weiterhin ausüben zu können, wurden diese in Inseltänzen versteckt. So haben die Philippinos vor den Augen der Spanier trainiert, während diese sich an den Tänzen erfreuten. Escrima wurde gegen den Willen der Besatzer...

Fortsetzung auf Seite 130...

PORTRAIT

Michael Timmermann



Am 12. Februar 54 wird Michael Timmermann in Hamburg geboren. Nach einer sportlichen Schullaufbahn, die 1970 endet, beginnt er eine Lehre als Fernmeldetechniker, die er 1973 mit Erfolg abschließt. Im November 1973 beginnt sein Kampfkunststudium (Karate am Budo Club „Nippon“ in Hamburg). Die erste Begegnung mit GM Ai Dacascos findet 1975 in der Berliner Deutschlandhalle statt. Das zweitägige Budo-Großereignis, organisiert von Herbert Kranz und Georg F. Brückner, dem späteren Präsidenten der WAKO-Germany, gilt als der Beginn des Kung Fu in Deutschland. Als GM Ai kurz darauf beginnt, im „Nippon“ Kung Fu zu unterrichten, wird Sifu Michael zu einem der ersten Schü-

ler des Wun Hop Kuen Do in Deutschland und beendet ohne Reue seine Karatelaufbahn. In den folgenden Jahren intensivierte sich sein Training sehr stark.

Eine Reise in die USA im Jahr 1978 stellt einen weiteren Schritt in der Entwicklung Sifu Michaels in den Kampfkünsten dar. Seit jenem Jahr nimmt er auch Unterricht im Eskrima-Stockkampf bei Sifu Bill Owens aus Oakland, Kalifornien. Am 15. Juli 79 erringt Michael Timmermann nach sechsstündiger Prüfung (die „schwerste seines Lebens“) den 1. Meistergrad im WHKD als einer der ersten Schüler in Europa.

Im Jahr 1980 erfolgt eine zweite Reise in die USA. Der Kontakt mit dem Pekinger Wu Shu-Team und den berühmtesten Kampfkunstlehrern der Vereinigten Staaten – Brendan Lai, Y.C. Wong, Leonhard Endrizzi, Eric Lee, Roger Tung, Kuo Lien Ying, Bucksam Kong, Wong Jack Man, Bill Wallace, Jeff Smith, Howard Jackson und Alex Kwok – vertiefen seine Erfahrungen und Erkenntnisse.

Die beiden Jahre 1981 bis 1983 sind geprägt durch das intensive Studium eines inneren Stiles. Zum Jahreswechsel 1982/83 wird endlich der Traum einer eigenen Kung Fu-Academy in Lübeck Wirklichkeit. Am 19. Januar 85 erfolgt die Prüfung zum 2. Meistergrad: Michael Timmermann wird zum Sifu (Lehrer/Vater) ernannt.

Eine erste, höchst erfolgreiche Reise nach Hongkong, in die westliche Wiege des Kung Fu, folgt im Dezember 1986. Sifu Michael tritt der „International Hong Kong Martial Arts Assoziation“ bei und hat einen großen Fernsehauftritt im Asia TV/HK zur besten Sendezeit. Sifu Michael studiert Wu Shu-Kung Fu in Kanton und Hainan bei Wu Mei Ling und ihrem Bruder Wu Runjin.

Die Reisen im Sinne der Kampfkunst werden fortgesetzt. Von 1985 an, geht es jedes Jahr mit Schülern nach Amerika. Im Dezember 1990 schließt sich eine Reise nach Bangkok, Hongkong, China und Taiwan an, im Sommer 1991 erfolgt eine Reise zum Kajukenbo-Treffen in die USA.

Am 28. Mai 1992 wird Sifu Michael zum 3. Meistergrad ernannt. Im Sommer 1993 erfolgt eine erneute Reise zum Kajukenbo-Treffen in die USA. Ein weiterer Thailand-Aufenthalt da-

tiert auf das Jahr 1994. Sifu ist zu diesem Zeitpunkt immer noch aktiver Kämpfer, einschließlich Formen und Waffendarbietungen. Er hat in den inzwischen über 30 Jahren seiner Kampfkunstlaufbahn weit über 300 Pokale und Auszeichnungen erlangt.

In den folgenden Jahren erringt Sifu Michael weitere Meistergrade: Am 6. Mai 1995 erfolgt die Verleihung des 4. Meistergrad im Wun Hop Kuen Do, am 16. Juni 2001 die Verleihung des 5. Meistergrads durch GM Al Dacascos. Dies geschieht öffentlich, auf den 21. „Dacascos Open Championships“ in Hamburg. Am 30. Mai 2007 verleiht GM Al Dacascos in der Kung Fu Academy Dehnhai den 6. Meistergrad an Sifu Michael.

Anlässlich des WHKD Banketts am 30. Mai 2010 im Hotel Hafen Hamburg verleiht GM Al Dacascos Sigung Michael den 7. Meistergrad WHKD, gleichzeitig auch seinen Schwarzgurtbrüdern der 1. Generation WHKD, Sigung Jörn, Sigung Christian, Sigung Dasos. Im Sommer 2011 schließlich erfolgt in den USA die Verleihung des 8. Meistergrades und des damit verbundenen Titels „Professor“ durch das gesamte Gremium der Kajukenbo „Grandmaster“.

April 2013: Seine Kung Fu Academy Lübeck feiert 30-jähriges Bestehen, zeitgleich mit dem 45. Geburtstag des Wun Hop Kuen Do. 31 Schwarzgurte der II. und III. Generation verzeichnet Sifu Michael bis zum Jahre 2012 in seinem Stammbaum. Sechs Schulen und neun Gruppen wurden von ihm und seinen Schwarzgurten aufgebaut. Die Leistungen seiner Schüler spiegeln sich in diesen Ergebnissen wieder. Den Schülern gilt seine Aufmerksamkeit, denn ohne sie gibt es keine Lehrer.

Im Februar 2002 wurden Sifu Michael Timmermann und Sifu Jörn Tiedge als Kampfkunstdozenten zum 1. Filipino Martial Arts Festival eingeladen, um das V.G.T. Arnis 2 Tage lang einer grossen Schar von Eskrimabegeisterten verschiedenster Stilrichtungen zu präsentieren.



PORTRAIT

Jörn Tiedge



Sifu Jörn Tiedge wurde am 1. Juni 1954 in Hamburg geboren. Schon während der Schulzeit war er aktiver Sportler, der sich viele Jahre als Ruderer betätigte und auch an Regatten teilnahm, bis er 1973 auf eine Sportart stieß, die ihn seit jeher interessiert hatte, das Karate. Im November 1973 trat er dem Budo Club Nippon bei und übte sich zwei Jahre in der Kunst des Shotokan-Karate. Seine aktive Turnierphase begann Sifu Jörn Tiedge im Jahr 1974 durch Teilnahme an traditionellen Karate-Turnieren. Im Budo Club Nippon begegnete Sifu Jörn

Tiedge auch zum ersten Mal Grand Master (GM) Al Dacascos. Dieser war vom Budo Club Nippon eingeladen worden, seinen Kampfkunststil das Wun Hop Kuen Do (Kombinierter Faustkampfstil) in Hamburg zu präsentieren. Fasziniert von den außergewöhnlichen Fähigkeiten dieses Mannes studierte Sifu Jörn Tiedge von diesem Zeitpunkt an unter dessen Leitung den Stil des Wun Hop Kuen Do Kung Fu.

In den darauffolgenden zwölf Jahren (1975 bis 1987) setzte Sifu Jörn Tiedge seine aktive Wettkampfphase fort und nahm an vielen Turnieren im In- und Ausland (USA, Europa) teil. Er erkämpfte sich in dieser Zeit zahlreiche Erst- und Zweitplatzierungen in den Kategorien „Semikontakt-Kampf“ und „Formen“, unter anderem auf Deutschen- und Europameisterschaften. Von 1976 bis 1992 war er aktives Mitglied im legendären Dacascos Kung Fu Team und präsentierte den Wun Hop Kuen Do Kung Fu Stil auf vielen nationalen und internationalen Veranstaltungen in Europa, Asien und den USA. 1979 legte Sifu Jörn Tiedge vor dem Prüfungskomitee, bestehend aus GM Al Dacascos, Sifu Malia Bernal und Sifu Bill Owens seine Prüfung zum ersten Meistergrad ab. Im Juli 1984 folgte die Graduierung zum zweiten Meistergrad, verbunden mit der Verleihung des „Sifu“-Titels. 1992 schloss sich die Graduierung zum dritten Meistergrad an. Im Mai 1995 wurde Sifu Jörn Tiedge dann der vierte Meistergrad und im Juni 2001 der fünfte Meistergrad durch Grand Master Al Dacascos verliehen. Im Jahr 2006 folgte die Graduierung zum 6. Meistergrad und der Titel Si-Gung im WHKD / KAKUKENBO. Für seine Verdienste im Deutschen Wun Hop Kuen Verband wurde ihm 2010 der 7. Meistergrad verliehen.

Im Rahmen diverser Auslandsreisen (insbesondere USA, Südostasien) knüpfte Sifu Jörn Tiedge intensive Kontakte zu bekannten Persönlichkeiten der Kampfkunstszene. Hierzu gehörten u.a. Si-Jo Adriano Emperado (Begründer des KaJuKenBo), Sifu Eric Lee (auch bekannt als „King of Kata“), Bill Wallace und Joe Lewis (Vollkontakt-Legenden), Chen Xiao Wang (Tai-ji-quan Großmeister), Cacoy Ciriaco Canete (Escrima-Großmeister „doce pares“), Sifu Wu Meiling (Wushu) sowie Sifu Bill Owens (Blossom Fist, Tum Pai, VGT-Talking Sticks). Sie alle halfen ihm, sein Wissen um die Kampfkunst zu erweitern und ihn ein Stück näher an das Ziel zu bringen, welches einen Kampfkünstler ausmacht. In den USA begann Sifu Jörn Tiedge auch mit dem Studium des Stockkampfes (VGT-Escrima) unter der Leitung von Sifu Bill Owens (Blossom Fist). Der Stockkampf hat sich zu einem festen Bestandteil im Unterrichtsrepertoire von Sifu Jörn Tiedge entwickelt

und auch heute noch ist Sifu Bill Owens sein Escrima- Lehrer.

Sifu Jörn Tiedge baute im Jahr 1979 eine eigene Wun Hop Kuen Do –Gruppe in Harburg (Neuland) auf, aus der im Juli 1984 seine erste Kung Fu Schule in Hamburg-Harburg hervorging, welche viele hervorragende Meistergradträger mit nationalen und internationalen Titeln hervorbrachte.

In den Jahren 1986 bis 1992 begann sich Sifu Jörn Tiedge u.a. intensiv mit dem europäischen Boxen zu befassen, um auch diesen westlichen Kampf-Stil besser kennen zu lernen. Im Jahr 1986 reiste er auch zum ersten Mal nach Hong Kong. Dort besuchte er einige Kung Fu Schulen und deren Lehrer. Als erstem Europäer wurde ihm dabei die Ehre zuteil, seinen Stil, das Wun Hop Kuen Do Kung Fu, im chinesischen Fernsehen (Asia TV) zu präsentieren. Vom Präsidenten der Hong Kong Martial Arts Association (Mr. So Lai Lung) und seinem Vizepräsidenten (Mr. Sunny Man Tsze Siu) wurde Sifu Jörn Tiedge zum Ehrenmitglied der Hong Kong Martial Arts Association ernannt. Anlässlich des 30 jährigen Bestehens des Wun Hop Kuen Do im Juli 1997 (die Jubiläumsfeierlichkeiten fanden auf Oahu, Honolulu, Hawaii statt) wurde Sifu Jörn Tiedge eine besondere Ehre zuteil. Für seine Verdienste um die Kampfkunst im Ka Ju Ken Bo und Wun Hop Kuen Do wurde ihm von der Northern Tai Chi Tum Pai Gung Fu Association, vertreten durch Sigung Jörn Loren, ein „certificate of honor“ (Ehren-Urkunde) verliehen. Diese Ehrung wird jährlich nur höchstens zweien von derzeit etwa 150.000 Mitgliedern der Ka Ju Ken Bo-Familie zuteil.

Mit Beendigung seiner aktiven Zeit als Kampfsportler widmete sich Sifu Jörn Tiedge noch intensiver dem Unterricht seiner zahlreichen Schüler sowie dem Aufbau seiner zweiten Kung Fu Schule in Wentorf bei Bergedorf, die im Jahr 1994 eröffnet wurde. Neben der Leitung seiner WHKD-Schulen ist Sifu Jörn Tiedge seit 1982 Präsident des Deutschen Wun Hop Kuen Do Verbandes und Autor mehrerer Kampfsport- Lehrbücher. Für seine Verdienste im Wun Hop Kuen Do / KaJuKenBo bekam er 2011 von Grand Master Al Dacascos und der WHKD Int. Ass. den 8. Meistergrad und Professor Titel verliehen.



Der Werdegang von Sifu Jörn Tiedge in der Kampfkunst zeichnet sich aus durch sein in über 40 Jahren zusammengetragenes Wissen aus vielen verschiedenen Kampfkünsten wie dem Karate, Europäischen Boxen, Philippinischen Stockkampf (Escrima), Ka Ju Ken Bo (American Mix Martial Arts) und dem Wun Hop Kuen Do (Kombinierter Faustkampfstil). Seine wichtigste Aufgabe sieht Sifu Jörn Tiedge heute darin, seinen Schülern die Idee des Wun Hop Kuen Do zu vermitteln und sie der Philosophie der Kampfkunst näher zu bringen.

Die V.G.T. Methode des Modern-Arnis / Eskrima

von Sifu Bill Owens

Sifu Bill Owens begann sein Studium der Kampfkünste unter Sigung Al Dacascos, dem Begründer des Wun Hop Kuen Do Kung-Fu Systems. Die Methode von Sigung Al Dacascos, seinen Stil, der oft als ein „systemloses System“ bezeichnet wird, zu lehren, ermutigt den Studenten, je fortgeschrittener er ist, auch umso kreativer zu sein. Sifu Bill wurde in mehrere Kampfkünste eingeführt, die er mit sich und seiner Kultur als vereinbar ansah. Obwohl er von den auffallenden chinesischen und japanischen Waffen der Kampfkünste sehr beeindruckt war und auch den Wunsch hatte, sie alle zu erlernen, war er nicht daran interessiert, sehr viel mit ihnen zu trainieren. Die meisten traditionellen Waffen sind für die Anwendung in heutigen Lebenssituationen ungeeignet. Sifu Bill war aber von der praktischen Anwendung und den Möglichkeiten des Stockes beeindruckt, worauf er in den frühen 70er Jahren mit seinen fortgeschrittenen Schülern begann, mit verschiedenen Stöcken unterschiedlicher Länge zu trainieren.

1976 begegnete Sifu Bill Owens Professor Remy Presas, der mit seinem Bruder Ernesto Presas den Stil Modern-Arnis entwickelt hat. Er nahm an Seminaren für Schwarzgurte teil und stellte fest, dass die Lehrmethode von Prof. Presas der des Wun Hop Kuen Do Kung Fu glich. Auch er ermutigte seine Schüler kreativ zu sein und nicht einer starren Trainingsform zu folgen. Sifu Bill war von dieser Methode beeindruckt.

Sifu Bill begann den Stockkampfstil von Prof. Presas zu studieren; dieser vermittelte ihm die Grundlagen für seine eigene Art des Stockkampfes und den Ansporn dazu, seine eigenen Fähigkeiten und Kenntnisse der Kampfkünste zu nutzen, um kreativ zu sein. Er begann einige Prinzipien und Theorien aus dem Capoeira (afrikanisch-brasilianische Kampfkunstform), dem Wun Hop Kuen Do und aus anderen Künsten und Tänzen, von denen er beeinflusst war, in seine Stockkampfform einzufügen. Als Ergebnis bezeichnete Sifu Bill Owens seine Methode des Modern-Arnis als die V.G.T. Methode, welche sich eben durch die Einfügung von anderen Künsten vom Modern-Arnis unterscheidet. Er bezeichnet sie als V.G.T., weil der Klang des afrikanischen Wortes Vijiti mit der Aussprache der englischen Schriftzeichen V-G-T übereinstimmt. Vijiti ist aus dem Namen „Kusema Vijiti“ abgeleitet, was soviel wie „sprechende Stöcke oder talking sticks“ bedeutet. Talking Sticks ist der Name einer Kunstform, die aus dem Stockkampf (Stick Fighting Division) und aus Rhythmus und Tanz (Kusema Vijiti Division) besteht.

Die Grundlage der V.G.T. Methode aber besteht aus einer direkten Ableitung vom Modern Arnis. Hauptsächliches Merkmal und Unterschied ist der auf einem rhythmischen Fluss und tanzähnlichen Bewegungen liegende Schwerpunkt, was auf den Einfluss von Kusema Vijiti zurückzuführen ist.

V.G.T. steht für

Very guarded techniques

Very good training

Very good thoughts

Sehr kontrollierte Techniken

Sehr gutes Training

Sehr gute Gedanken

Sifu Jörn Tiedge und Sifu Michael Timmermann sind die Repräsentanten für die Stickfighting-Division der V.G.T Methode in Europa und integrieren diese Form des Stockkampfes mit dem Stil des Wun Hop Kuen Do (Kombinierter Faustkampf Stil) aus dem Ka Ju Ken Bo.



Sifu Bill Owens mit Sifu Michael Timmermann und Sifu Jörn Tiedge in Oakland/ Kalifornien

VORAUSSETZUNGEN ESKRIMA

Anforderungen für die V.G.T. Methode des Arnis-Eskrima

LEVEL I

1./ Kontrolle des Stockes (Wirbel, Handwechsel und Handhabung)

2./ 6er Abanico, Peitschenschläge (spanischer Fächer)

3./ Stockkontertechniken Nr. 1 bis Nr. 5

4./ Einfache Sinawali mit einem Stock Schlag 1 schräg nach oben (von rechts mit der rechten Hand) Schlag 2 schräg nach unten (von rechts mit der rechten Hand) Schlag 3 schräg nach oben (von links mit der rechten Hand) Schlag 4 schräg nach unten (von links mit der rechten Hand) Dieses Sinawali wird in verschiedenen Variationen ausgeführt

5./ Sinawalis mit zwei Stöcken (Doppelsinawali) Ausgangsposition: Beide Stöcke liegen auf den Schultern, Buttenden zeigen nach außen. Schlag 1 schräg nach oben mit rechts, Stock auf die linke Schulter zurücknehmen, Schlag 2 schräg nach unten mit rechts, Stock auf die rechte Schulter in die Ausgangsposition zurücknehmen. Schlag 3 schräg nach oben mit links, Stock auf die rechte Schulter zurücknehmen, Schlag 4 schräg nach unten mit links, Stock auf die linke Schulter in die Ausgangsposition zurücknehmen.

Anmerkung: Bei den Sinawalis ist darauf zu achten, daß der Winkel des Schlages etwa 45 Grad beträgt. Die Trefferfläche soll zwischen Scheitel und Schläfe liegen. Die Schläge nach unten sollen etwas oberhalb des Knies liegen.

6./ 6 Count Übung Ausgangsposition: Der rechte Stock liegt auf der rechten Schulter, Butt nach außen, der linke Stock liegt unter dem rechten Arm, Butt nach vorn. Schlag 1 Schräg nach oben mit rechts, Stock auf die linke Schulter zurücknehmen, Schlag 2 schräg nach unten mit links, Stock auf die linke Seite zurücknehmen. Schlag 3 oben mit rechts, Stock auf die linke Seite unter den Arm zurücknehmen. Schlag 4 wie Schlag 1 nur mit der linken Hand Schlag 5 wie Schlag 2 nur mit der rechten Hand Schlag 6 wie Schlag 3 nur mit der linken Hand.

7./ 11 Basisschläge (Strikes)

1. Schlag von rechts zur linken Schulter / Kopf
2. Schlag von links zur rechten Schulter / Kopf
3. Schlag von oben auf den Kopf
4. Stich zum Unterleib
5. Schlag von links zum rechten Ellenbogen / Hüfte
6. Schlag von rechts zum linken Ellenbogen / Hüfte
7. Stich rechts zum Schlüsselbein / Kopf (im Training immer am Kopf vorbei, damit es keine Verletzung gibt)
8. Stich links zum Schlüsselbein / Kopf (im Training immer am Kopf vorbei, damit es keine Verletzung gibt)
9. Schlag von der linken Seite auf den Kopf (mit Handdrehung)
10. Schlag zum rechten Knie
11. Schlag zum linken Knie

8./ 11 Basisblocks (Blocks)

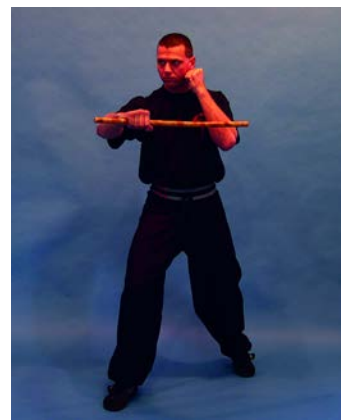
1. Block nach links (Stock steht senkrecht nach oben)
2. Block nach rechts (Stock steht senkrecht nach oben)
3. Block über dem Kopf (Stock waagrecht über dem Kopf, Stockspitze nach links)
4. Block nach innen (Stockspitze zeigt nach unten, die linke Handfläche zeigt nach außen)
5. Block nach rechts (Stockspitze nach unten)
6. Block nach links (Stockspitze nach unten)
7. Block nach links (mit einer wischenden Bewegung die Stockspitze nach links oben bringen)
8. Block nach rechts (mit einer wischenden Bewegung die Stockspitze nach rechts oben bringen)
9. Rückwärtiger Block nach oben (die Stockspitze zeigt über den eigenen Arm nach hinten)
10. Block nach rechts unten (aus dem Rückwärtigen Block Schlag nach rechts unten)
11. Block nach links unten (wie beim Schlag 11)

9./ Schlag- Block- Schlag- Block, dabei den Stock nur in der rechten Hand halten, Schlag- Block- Schlag- Block, dabei den Stock nur in der linken Hand halten. Schlag- Block- Schlag- Block, dabei den Stock zu einer beliebigen Zeit in die andere Hand wechseln.



Wirbel, Handwechsel, Basisschläge

in Kombination dienen zur Handhabung der Waffe; sie sollte bei der Übung locker in der Hand geführt werden, um ein Gefühl für den Stock zu bekommen. (Im Kampf wird der Stock fest in der Hand gehalten!)

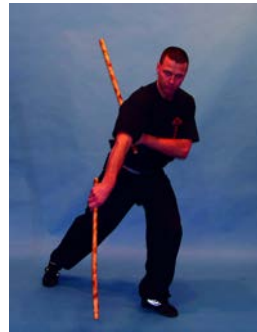
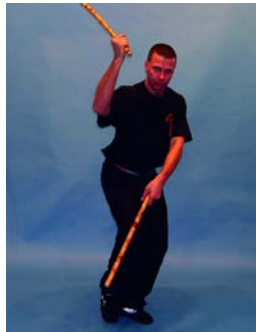
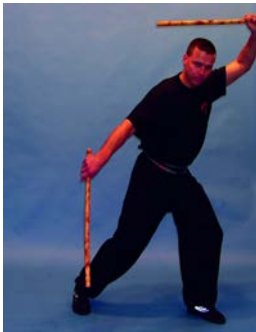
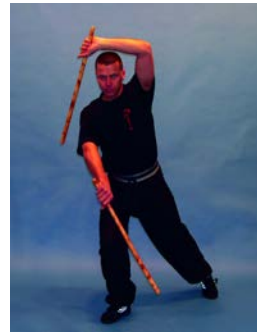
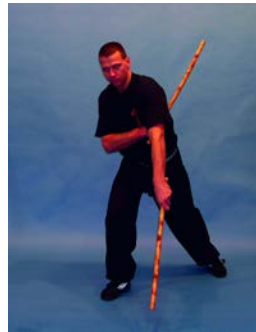
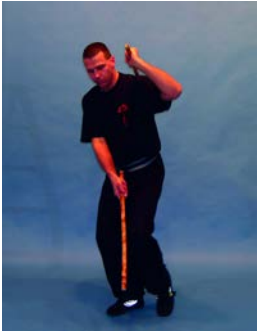
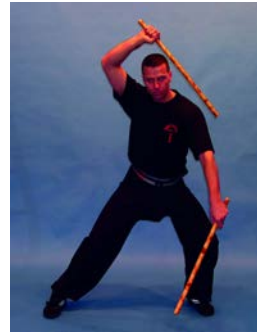
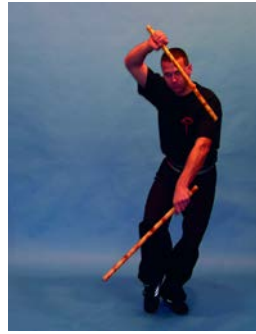




Beispiele für Basisschläge

in Kombination aus Wirbel und Handwechsel mit Angriffspunkten im oberen Körperbereich. (Bei den Kampftechniken wird der Stock fest in der Hand gehalten).

Kontrolle des Stockes (Basisschritte - Ginga)



Die Basisschritte „Ginga“ dienen zur Koordination der Schrittrhythmen im Kampf und unterstützen die Explosivität der Technik.

6er- Abanico, Peitschenschläge (spanischer Fächer)



Der 6er- Abanico ist eine Schlagkombination, die später auf zwölf Schläge erweitert wird, um in ununterbrochener Reihenfolge schnelle Schläge auszuführen.



Angriff: Stockschlag rechts von aussen nach innen

Innenblock mit dem Stock, den gegnerischen Stock mit links greifen, Stock und Handgelenk des Gegners nach aussen überdrehen, ihn so entwaffnen und Angriff mit dem Buttende zum Kopf des Gegners.



Angriff: Stocks Schlag rechts von innen nach aussen

Aussenblock mit dem Stock, mit der linken Hand über den Stock des Angreifers im Uhrzeigersinn drehen und das Handgelenk des Gegners mit einen Haltehebel an die eigene Hüfte ziehen. Angriff mit Schlag zum Kopf des Gegners.



Angriff: Stocks Schlag rechts von aussen nach innen

Innenblock mit dem Stock, diesen über den geblockten Stock des Gegners mit der linken Hand gegen den Uhrzeigersinn zurückziehen und hebeln. Angriff durch Stoss mit dem Buttende zu den Rippen des Gegners.



Angriff: Stocks Schlag rechts von innen nach aussen

Stock mit Aussenblock rechts stoppen, mit links im Stockkreuz beide Stöcke greifen. Mit dem eigenen Stock über den des Gegners den Daumen hebeln und den Gegner entwaffnen.



Angriff: Stockschlag rechts von aussen nach innen

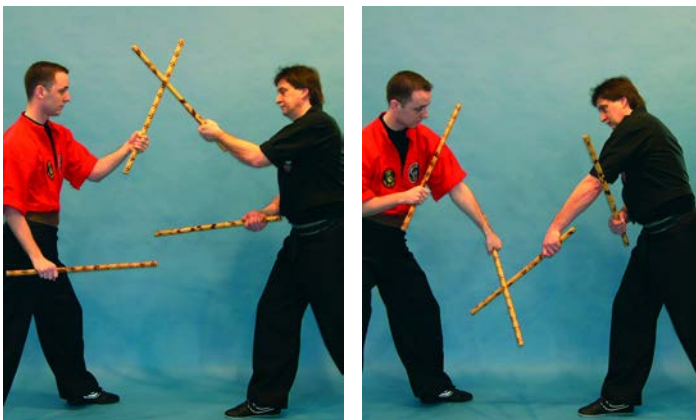
Stock mit Innenblock stoppen und den Stock des Gegners mit der linken Hand greifen. Den eigenen Stock auf den Unterarm ablegen und im Uhrzeigersinn mit dem Buttende unter den Stock des Angreifers einen Hebel am Handgelenk ansetzen. Den Gegner mit Körperdrehung (rechts herum) entwaffnen.



Einfacher Sinawali mit einem Stock

Schlag 1 schräg nach oben (von rechts mit der rechten Hand)
Schlag 2 schräg nach unten (von rechts mit der rechten Hand)
Schlag 3 schräg nach oben (von links mit der rechten Hand)
Schlag 4 schräg nach unten (von links mit der rechten Hand)
Dieser Sinawali wird in verschiedenen Variationen ausgeführt

Sinawalis mit zwei Stöcken



Sinawalis mit zwei Stöcken (Doppel Sinawali)

Ausgangsposition: Beide Stöcke liegen auf den Schultern, Buttenden zeigen nach außen.
Schlag 1 schräg nach oben mit rechts, Stock auf die linke Schulter zurücknehmen.
Schlag 2 schräg nach unten mit rechts, Stock auf die rechte Schulter in die Ausgangsposition zurücknehmen.

Schlag 3 schräg nach oben mit links, Stock auf die rechte Schulter zurücknehmen.
Schlag 4 schräg nach unten mit links, Stock auf die linke Schulter in die Ausgangsposition zurücknehmen.

Anmerkung: Bei den Sinawalis ist darauf zu achten, daß der Winkel des Schlages etwa 45 Grad beträgt. Die Trefferfläche soll zwischen Scheitel und Schläfe liegen. Die Schläge nach unten sollen etwas oberhalb des Knies liegen.



Schlag 1 schräg nach oben mit rechts, Stock auf die linke Schulter zurücknehmen,
Schlag 2 schräg nach unten mit links, Stock auf die linke Seite zurücknehmen.



Schlag 3 oben mit rechts, Stock auf die linke Seite unter den Arm zurücknehmen.
Schlag 4 wie Schlag 1 nur mit der linken Hand.



Schlag 5 wie Schlag 2 nur mit der rechten Hand.
Schlag 6 wie Schlag 3 nur mit der linken Hand.

6 Count Übung

Ausgangsposition: Der rechte Stock liegt auf der rechten Schulter, Butt nach außen, der linke Stock liegt unter dem rechten Arm, Butt nach vorn.

11 Basisschläge und Blocks



Schlag 1
Schläfe links



Schlag 2
Schläfe rechts



Schlag 3
Kopf



Stich 4
Unterleib



Schlag 5
Hüfte/Knie rechts



Schlag 6
Hüfte/Knie links



Stich 7
Schlüsselbein links



Stich 8
Schlüsselbein rechts



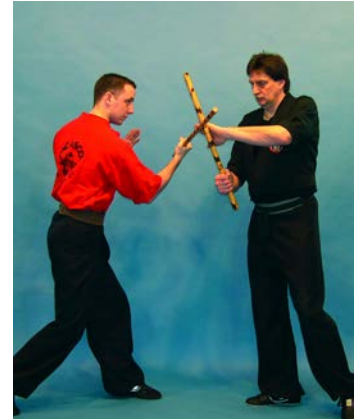
Schlag 9
Kopf



Schlag 10
Knie rechts



Schlag 11
Knie links



Block 1
Angriff Schläfe/Schulter

Blocks



Block 2
Angriff Schläfe/Schulter



Block 3
Angriff Kopf



Block 4
Angriff Unterleib

11 Basisschläge und Blocks



Block 5
Angriff Hüfte/Knie



Block 6
Angriff Hüfte/Knie



Block 7
Angriff Schlüsselbein



Ableiten



Block 8
Angriff Schlüsselbein



Block 9
Angriff Kopf



Block 10
Angriff Knie



Block 11
Angriff Knie



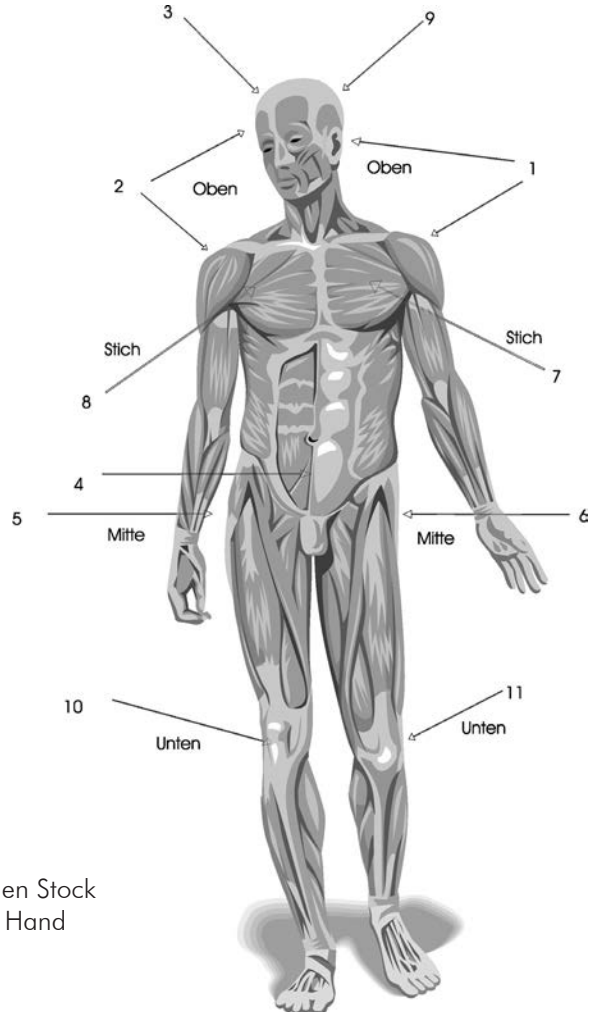


Schlag- Block- Schlag- Block, dabei den Stock nur in der rechten Hand halten,
Schlag- Block- Schlag- Block, dabei den Stock nur in der linken Hand halten.



Schlag- Block- Schlag- Block, dabei den Stock zu einer beliebigen Zeit in die andere Hand wechseln.

Angriffspunkte



LEVEL II

1./ Stock-Kontertechniken Nr. 6 bis Nr. 10

2./ Stockform Teil 1 mit rechts

3./ Reverse Sinawali. Ausgangsposition: Beide Stöcke liegen auf der rechten Schulter. Alle Schläge zielen nach unten zum Knie. Schlag 1 mit rechts nach unten zum Knie, Stock unter den linken Arm zurücknehmen. Schlag 2 mit links nach unten zum Knie, Stock nach links außen zur linken Schulter nehmen. Schlag 3 mit rechts nach unten zum Knie, Stock auf die linke Schulter zurücknehmen. Schlag 4 mit links nach unten zum Knie, Stock unter den rechten Arm zurücknehmen. Schlag 5 mit rechts nach unten zum Knie, Stock nach rechts außen zur rechten Schulter nehmen. Schlag 6 mit links nach unten zum Knie, Stock nach rechts auf die rechte Schulter zurücknehmen.

Reverse Sinawali 2, lange Variation. Ausgangsposition wie oben. Mit Schlag 2 wird der Stock von rechts über den Kopf auf die andere Seite genommen. Mit Schlag 5 wird der Stock von links über den Kopf auf die andere Seite genommen.

4./ Block - Check - Schlag

Kontrollübungen. Blocken - Kontrolle - Schlag. Merke: Es wird immer mit dem Stock geblockt, dabei wird die linke Hand zur Kontrolle der Angriffshand eingesetzt. Also: Stock gegen Stock, jetzt die linke Hand auf die Hand des Angreifers legen, eigenen Stock und Hand zurückziehen und erst jetzt mit Schlag angreifen.

5./ Block - Check - Schlag

Kontrollübungen. Blocken- Kontrollieren mit Handwechsel

Block- Check- Schlag, dabei den Stock nur in der rechten Hand halten. Block- Check- Schlag, dabei den Stock nur in der linken Hand halten. Block- Check- Schlag, dabei den Stock zu einer beliebigen Zeit in die andere Hand wechseln. z.B. Block - Check mit links auf die Angriffshand, Handwechsel - Schlag.

6./ Praktisches Einüben der Blocks und Schläge

Person A: Mit Stich	4	Person B: Block	4
Person B: Mit Schlag	9	Person A: Block	9
Person B: Mit Stich	4	Person A: Block	4
Person A: Mit Schlag	9	Person B: Block	9

Variante mit Drehung an der rechten Hüfte

7./ Alle Sinawalis in der Bewegung

8./ Techniken zum I. Level in Anwendung. Abläufe müssen flüssig vorgeführt werden.



Ferdinand Magellan

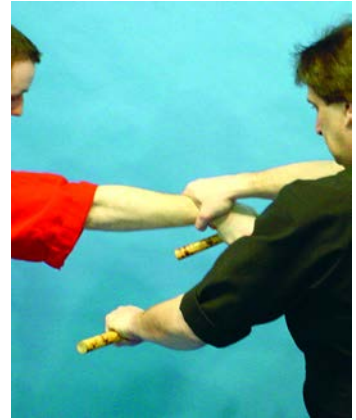


Lapu Lapu



Angriff: Stocks Schlag von innen nach aussen

Aussenblock rechts mit dem Stock, Stock des Angreifers mit der linken Hand (Finger nach unten) greifen, den Arm des Gegners entgegen dem Uhrzeigersinn drehen, Schlag mit dem Buttende auf das Handgelenk und zum Kopf des Angreifers.



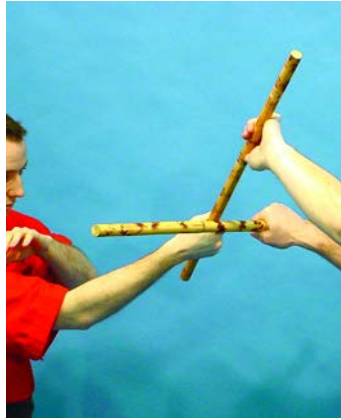
Angriff: Stocks Schlag mit rechts von oben

Ausweichen nach links und Aufwärtsblock mit rechts, den Angriff am Stock abgleiten lassen, umgreifen am eigenen Stock mit der linken Hand und mit der rechten Hand das Handgelenk des Angreifers fassen und den Arm über den Stock hebeln.



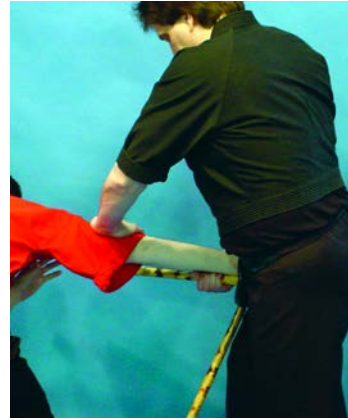
Angriff: Stockschlag rechts von aussen nach innen

Innenblock mit dem Stock. Mit der linken Hand über den eigenen Stock das Handgelenk des Gegners greifen. Schlag mit dem Stock zum Rippenbogen. Hebel am Arm des Gegners ansetzen und ihn mit einem Feger zu Fall bringen.



Angriff: Stockschlag schräg von oben nach aussen

Aufwärtsblock mit Stock nach aussen, den Stock des Gegners greifen (Finger nach unten) und entgegen dem Uhrzeigersinn über den eigenen Stock entwaffnen.



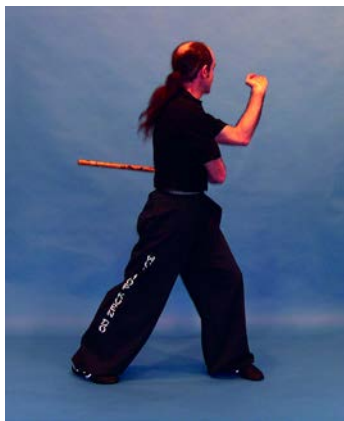
Angriff: Stockschlag von oben schräg nach innen

Aufwärtsblock mit rechts nach innen, unter dem Angriff hindurch tauchen. Mit dem Buttende den Arm des Gegners hebeln (am Handgelenk ansetzen) und den Gegner durch Körperdrehung zu Boden bringen.



Stockform Teil 1 mit rechts





Stockform Teil 1 mit rechts





Stockform Teil 1 mit rechts





Schlag 1 mit rechts nach unten zum Knie, Stock unter den linken Arm zurücknehmen.

Schlag 2 mit links nach unten zum Knie, Stock nach links außen zur linken Schulter nehmen.



Schlag 3 mit rechts nach unten zum Knie, Stock auf die linke Schulter zurücknehmen.

Schlag 4 mit links nach unten zum Knie, Stock unter den rechten Arm zurücknehmen.



Reverse Sinawali

Ausgangsposition: Beide Stöcke liegen auf der rechten Schulter, alle Schläge nach unten zum Knie.

Schlag 5 mit rechts nach unten zum Knie, Stock nach rechts außen zur rechten Schulter nehmen.

Schlag 6 mit links nach unten zum Knie, Stock nach rechts auf die rechte Schulter zurücknehmen.

Reverse Sinawali, lange Variation



Mit Schlag 2 wird der Stock von rechts über den Kopf auf die andere Seite genommen.



Bei Schlag 5 wird der Stock von links über den Kopf auf die andere Seite genommen.





Kontrollübungen

Blocken-Kontrollieren- Schlagen. Merke: Es wird immer mit dem Stock geblockt und die linke Hand wird zur Kontrolle der Angriffshand eingesetzt. Also: Stock gegen Stock, jetzt die linke Hand auf die Hand des Angreifers legen, eigenen Stock und Hand zurückziehen und erst jetzt mit Schlag angreifen.

Block-Check-Schlag mit Handwechsel



Block- Check- Schlag

Kontrollübungen. Blocken- Kontrollieren mit Handwechsel

Block- Check- Schlag, dabei den Stock nur in der rechten Hand halten. Block-Check-Schlag, dabei den Stock nur in der linken Hand halten. Block-Check-Schlag, dabei den Stock zu einer beliebigen Zeit in die andere Hand wechseln, z.B. (Block - Check mit links auf die Angriffshand, Handwechsel - Schlag)





Praktisches Einüben der Blocks und Schläge

Person A: Mit Stich	4	Person B: Block	4
Person B: Mit Schlag	9	Person A: Block	9
Person B: Mit Stich	4	Person A: Block	4
Person A: Mit Schlag	9	Person B: Block	9

Variante mit Stockdrehung an der rechten Hüfte

LEVEL III

1./ Stockform Teil 2 mit rechts

2./ 8 Schläge Sinawali

3./ Direkte Kontrolle des Angriffs ohne Blocken d.h.: Wir versuchen mit der linken Hand den Angriff des Gegners ohne Einsatz des Stockes zu kontrollieren. Das bedeutet, dass wir dem Angriff ausweichen müssen.

4./ Single, Doppel- und Reverse Sinawali. Alle Sinawalis hintereinander, durcheinander und in der Bewegung

5./ Sinawali mit Kreuzschritten. Ausgangsposition: Doppel Sinawali. Es wird jetzt aber mit Kreuzschritten ausgeführt. Die Kreuzschritte werden links und rechts übergesetzt.

6./ Sinawali mit einer Körperdrehung um 360 Grad

Ausgangsposition: Doppel Sinawali. Nach Schlag 2 und nach Schlag 5 wird links und rechts über den Rücken gedreht. Es kann auch vorn herum gedreht werden.

7./ Sinawali mit schwingenden Stöcken. Ausgangsposition : Doppel Sinawali. Nach Schlag 3 wird ein zusätzlicher Schlag zu den Beinen des Partners ausgeführt. Dabei geht der Angreifer in die Knie, der Verteidiger springt hoch um dem Schlag auszuweichen und schlägt von oben einen Schlag 3. Dieser wird vom Knienden mit Block 3 geblockt. Die Übung wird wechselseitig ausgeführt.

8./ Powerstrikes 1 - 4 (Kraftschläge)

9./ Techniken des I. und II. Levels in Anwendung

Die Techniken sollen aus einem flüssigen Bewegungsablauf, d. h. aus einer kampfähnlichen Situation heraus ausgeführt werden.



Stockform Teil 2 mit rechts







8 Schläge Sinawali



1. Schlag mit links von der rechten Seite zum Kopf - nach dem Schlag Stock auf die linke Seite nehmen.
2. Schlag mit rechts von der rechten Seite zum Kopf - nach dem Schlag Stock auf die linke Schulter nehmen.
3. Schlag mit links von der linken Seite zum Kopf - nach dem Schlag Stock auf die linke Seite zurücknehmen.
4. Schlag mit rechts von der linken Seite zum Kopf - nach dem Schlag Stock unter die linke Schulter nehmen.
5. Schlag mit links von der linken Seite zum Kopf - nach dem Schlag Stock auf die linke Seite zurücknehmen.
6. Schlag mit rechts von links zu den Knien - nach dem Schlag Stock auf die rechte Seite nehmen.
7. Schlag mit links von der linken Seite zu den Knien - nach dem Schlag Stock auf die rechte Seite nehmen.
8. Schlag mit rechts von rechts zum Kopf - nach dem Schlag Stock auf die rechte Seite nehmen. Bei Schlag 6 + 7 gehen wir in die Hocke. Dieses Sinawali wird auch ohne Stöcke mit den Händen ausgeführt.



Direkte Kontrolle des Angriffes



Direkte Kontrolle des Angriffes ohne Blocken

Wir versuchen, mit der Hand den Angriff des Gegners ohne Einsatz des Stockes zu kontrollieren. Das bedeutet, dass wir dem Angriff ausweichen müssen.



Sinawali mit Kreuzschritten

Ausgangsposition ist das Doppel Sinawali. Es wird jetzt aber mit Kreuzschritten ausgeführt. Die Kreuzschritte werden links und rechts übergesetzt.

Sinawali mit 360 Grad Körperdrehung



Ausgangsposition ist das Doppel Sinawali.



Nach Schlag 2 und nach Schlag 5 wird links und rechts über den Rücken gedreht. Es kann auch vorn herum gedreht werden.



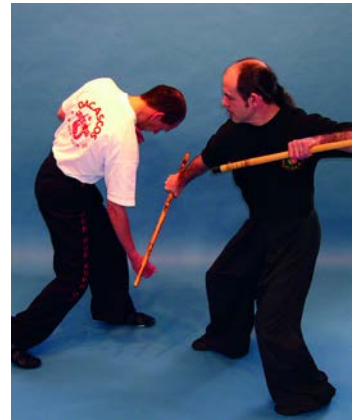


Sinawali mit schwingenden Stöcken



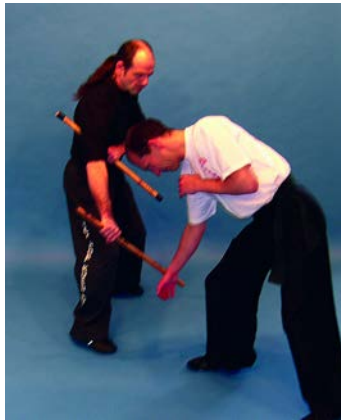
Sinawali mit schwingenden Stöcken

Ausgangsposition ist das Doppel Sinawali. Nach Schlag 3 wird ein zusätzlicher Schlag zu den Beinen des Partners ausgeführt, dabei geht der Angreifer in die Knie, der Verteidiger springt hoch um dem Schlag auszuweichen und schlägt von oben einen Schlag 3. Dieser wird von dem Knienden mit Block 3 geblockt. Die Übung wird wechselseitig ausgeführt.



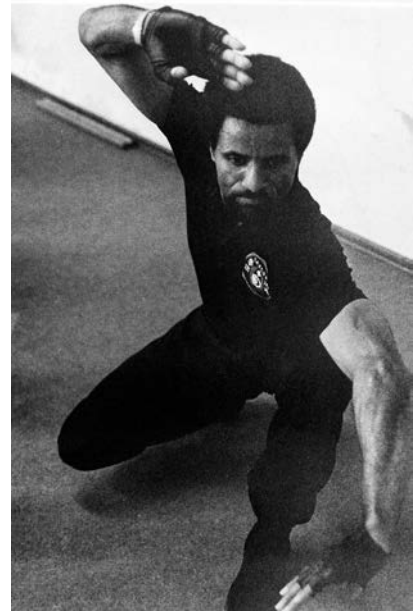
Powerstrikes

werden mit voller Kraft und dem Einsatz der Hüfte ausgeführt und dienen als Technik, den Gegner kampfunfähig zu machen.



Beispiele

für Powerstrikes aus verschiedenen Angriffswinkeln



Sifu Bill Owens

Angriff: Schlag von außen nach innen

Konter mit zwei Stöcken. Außenblock mit links, den Stock des Gegners herunterdrücken und Powerstrike mit rechts zur Schlaghand des Gegners.



Angriff: Schlag von innen nach außen

Konter mit zwei Stöcken. Außenblock mit rechts, den Stock des Gegners mit links herunterdrücken und Powerstrike mit rechts zur Schlaghand des Gegners und Nachfolgetechnik mit links zum Kopf.

LEVEL IV

1./ Die Stockform Teil 1 und Teil 2, mit links und rechts.

2./ 12er- Abanico (Fächertechnik).

3./ Schnelles Befreien mit Quick-Release - Technik 1 bis 10.

Von Sifu Jörn Tiedge und Sifu Michael Timmermann.

4./ Block- und Schlagübungen mit Stockstichen.

Blocken mit einem der 11 Basisblocks und dann Kontern mit Stockstichen.

5./ Block- und Schlagübungen mit Faustschlägen.

Blocken mit einem der 11 Basisblocks und dann mit einem Faustschlag Kontern. Der Schlag kann auch mit dem Stock gekontert werden.

6./ Block- und Schlagübungen mit Tritten.

Blocken mit einem der 11 Basisblocks, und dann mit einem Tritt Kontern. Der Tritt kann auch mit dem Stock gekontert werden.

7./ Block- und Schlagübung mit beliebiger Verteidigung.

Jede Verteidigungstechnik ist möglich, Tritt, Stich, Buttangriff, Schlag, Entwaffnung. (Freikampf)

8./ Alle Techniken aus dem I. + II. und III. Level in Anwendung.

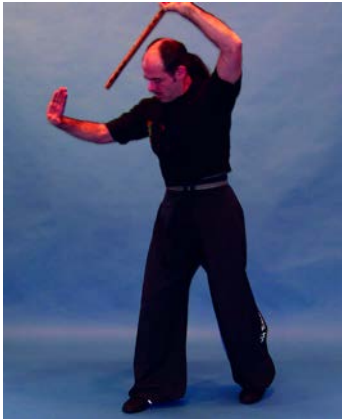
Die Techniken müssen alle kämpferisch ausgeführt werden.

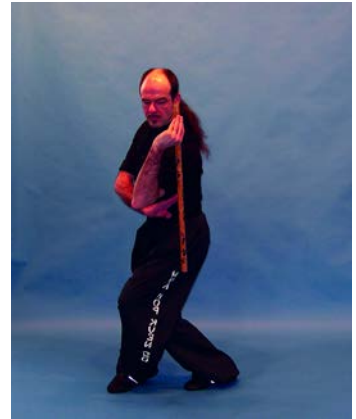
Es soll gezeigt werden, dass das Prinzip des V.G.T. Arnis verstanden und angewandt werden kann.



Sifu Jörn Tiedge auf der Asien Sport Gala

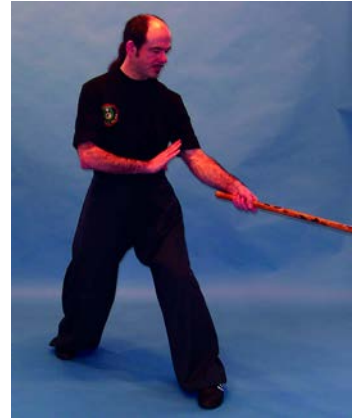
Stockform Teil 1 mit links





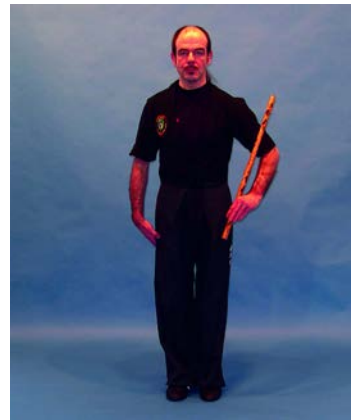
Stockform Teil 1 mit links



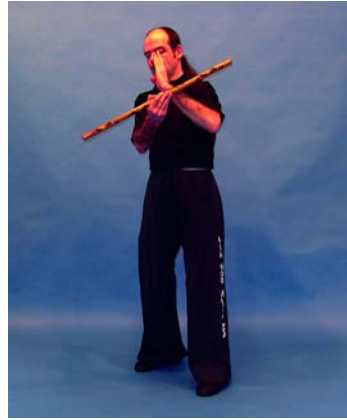


Stockform Teil 1 mit links





Stockform Teil 2 mit links





Stockform Teil 2 mit links





Die Stockform (Loose Stick Exercises Part 1 und Part 2) ist eine Übung für die Handhabung und das Gefühl sicherer Stockführung. Sie ist auch die Ausdrucksform des VGT Stockkampfstils.

12er- Abanico (Fächertechnik)





Der 12er- Abanico

ist eine Schlagfolge die es ermöglicht, in ununterbrochener Reihenfolge schnelle Schläge auszuführen (Peitschenschläge).



Sifu Michael Timmermann
und Sifu Bill Owens in
Oakland/ Kalifornien



Angriff: Stockschlag zur Hüfte von aussen

Innenblock tief, Handgelenk des Gegners greifen mit links, den Stock mit dem Uhrzeigersinn durch Drehung lösen.



GM Ron Lew,
Sigung Michael Timmermann,
GM Eric Lee



Angriff: Stocks Schlag zur Hüfte von innen

Aussenblock tief, Handgelenk des Gegners greifen mit links, den Stock gegen den Uhrzeigersinn durch Drehung lösen.

Cacoy Canete, Sifu Michael, Gunnar Siebert und Sifu Jörn auf einem Seminar in Berlin





Angriff: Stockschlag zum Ellenbogen von aussen

Aussenblock mittlerer Höhe, den Stock des Gegners mit links greifen, den Stock durch Drehung gegen den Uhrzeigersinn lösen.



Angriff: Stockschlag zum Ellenbogen von innen

Aussenblock mittlerer Höhe, die Hand des Gegners mit links greifen, den Stock des Gegners durch Druck mit dem eigenen Stock und öffnen der Hand lösen. Gleichzeitig Stockstich zum Gesicht des Gegners.



Angriff: Stocks Schlag zum Ellenbogen von aussen

Innenblock mittlerer Höhe, den Stock des Gegners mit links greifen, über den Stock und unter das Handgelenk des Gegners mit dem eigenen Stock den Stock des Gegners nach oben hebeln und entwaffnen. Gleichzeitig Stockstich mit dem entwaffneten Stock zum Gesicht des Gegners.



Angriff: Stocks Schlag zum Ellenbogen von innen

Aussenblock mittlerer Höhe, den Stock des Gegners mit links greifen (Handfläche nach oben) und über den Stock auf das Handgelenk des Gegners mit dem eigenen Stock den Stock des Gegners nach oben hebeln und entwaffnen. Gleichzeitig Schlag zum Gesicht des Gegners.



Angriff: Stockschlag von aussen nach innen

Doppelter Block, mit dem linken Arm gegen den Uhrzeigersinn über den Arm und Stock des Gegners diesen durch Drehung entwaffnen und Handkantenschlag zum Hals des Gegners.



Angriff: Stocks Schlag von innen nach aussen

Aussenblock mit rechts, mit dem linken Arm im Uhrzeigersinn über den Arm und Stock des Gegners diesen durch Drehung entwaffnen und Stockschlag zum Kopf des Gegners.



Angriff: Stockschlag von aussen nach innen zur Hüfte

Abwärtsblock mit links und das Handgelenk greifen, mit der rechten Hand den Stock im Uhrzeigersinn unter den Arm des Gegners durch Drehung entwaffnen, gleichzeitig Tritt zum Bauch des Gegners.

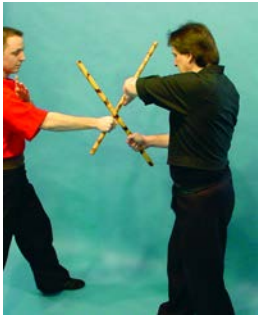




Angriff: Stocks Schlag von innen nach aussen zur Hüfte

Abwärtsblock mit rechts und das Handgelenk greifen mit der linken Hand, mit der rechten Hand den Stock gegen den Uhrzeigersinn unter den Arm des Gegners durch Drehung entwaffnen, gleichzeitig Schlag zum Gesicht des Gegners.

Block- und Schlagübungen mit Stockstichen



Block- und Schlagübungen

Angriff und Entwaffnung mit Konter, Stockstich oder Buttstichende.



Block- und Schlagübungen mit Faustschlägen

Blocken mit einem der 11 Basisblocks und dann mit einem Faustschlag kontern. Der Schlag kann auch mit dem Stock gekontert werden.



Block- und Schlagübungen mit Tritten

Blocken mit einem der 11 Basisblocks, dann mit einem Tritt kontern. Der Tritt kann auch mit dem Stock gekontert werden.



Freikampf mit einer beliebigen Verteidigung. Jede Verteidigungstechnik ist möglich:
Tritt, Stich, Buttangriff, Schlag, Entwaffnung.



LEVEL V

1./ Cincos Teros/ 5 Schläge

Ausgangsposition: Linkes Bein vorn

1. Schlag diagonal von rechts oben nach links unten- rechtes Bein vorn
2. Schlag diagonal von links oben nach rechts unten- linkes Bein vorn
3. Schlag waagerecht von rechts nach links in Hüfthöhe- rechtes Bein vorn
4. Schlag waagerecht von links nach rechts in Schulterhöhe - linkes Bein vorn
5. Stich zum Bauch / Unterleib- dabei wird der Stock im Handgelenk gedreht. - rechtes Bein vorn.

Nach jedem Schlag wird das vordere Bein gewechselt.

(Anwendbar für Stock und Messer)

2./ Kurze Hebel und Haltegriffe 1 - 10.

Von Sifu Michael Timmermann und Sifu Jörn Tiedge.

3./ Ableiten des Messers

4./ Messertechniken 1 - 10.

Messertechniken 1 -10 von Sifu Winfried Jozsko.

5./ Level I - IV in Anwendung



GM Cacoy Canete

Anmerkung

Von allen Waffen, die Zivilpersonen zum Schutz frei käuflich erwerben können und die durch Kino oder Film bekannt wurden, ist das Messer die Waffe, mit der viele unwahrscheinliche und unrealistische Kampfszenen gezeigt werden. Dieses führt schnell zu einem Mythos, der mit der Realität nichts zu tun hat. Diese Basis-Messertechniken sollen vermitteln, wie gefährlich der Umgang mit dem Messer sein kann.



Ausgangsposition: Linkes Bein vorn

Nach jedem Schlag wird das vordere Bein gewechselt. (Anwendbar für Stock und Messer)

1. Schlag diagonal von rechts oben nach links unten- rechtes Bein vorn.
2. Schlag diagonal von links oben nach rechts unten- linkes Bein vorn.
3. Schlag waagrecht von rechts nach links in Hüfthöhe- rechtes Bein vorn.
4. Schlag waagrecht von links nach rechts in Schulterhöhe- linkes Bein vorn.
5. Stich zum Bauch / Unterleib- dabei wird der Stock im Handgelenk gedreht- rechtes Bein vorn.



Angriff: Stocks Schlag von innen nach aussen

Halshebel

Nach dem Armhebel (Bild 3) den Stock unter dem Kinn des Gegners nach oben drücken und mit der rechten Hand greifen. Mit dem rechten Ellenbogen durch Druck auf den Hals des Gegners diesen kontrollieren.



Angriff: Stockschlag von aussen nach innen
Halshebel

Nach dem Schlag zum Rippenbogen (Bild 2) den Stock von hinten unter dem Kinn des Gegners nach oben drücken und mit der linken Hand hinter den Kopf den Stock greifen. Mit dem rechten Ellenbogen einen Schlag auf das Brustbein des Gegners ausführen.



Angriff: Stockschlag von aussen nach innen Handhebel

Innenblock mit dem Stock, das Handgelenk des Gegners mit links greifen und Schlag mit dem Stock zum Rippenbogen. Den eigenen Stock zurücknehmen und die Hand des Angreifers zwischen seinem und dem eigenen Stock einklemmen.



Angriff: Stocks Schlag von innen

Block nach aussen, den Stock unter den Arm des Gegners hindurch stecken und den Stock mit links greifen, den Rippenbogen des Gegners eindrücken.



Unsere Dacascos Truppe beim Eskrima Festival am 23/ 24. Februar 2002
(v.l. Christian Wulf, Martina Baumgardt, Michael Timmermann, Olaf Skreber, Wolfgang Müller - Lameco Arnis (Mitte) -
Mario Eismann, Jörn Tiedge, Bajram Mustafa, Martin Krebs, Ingo Burggraef.)



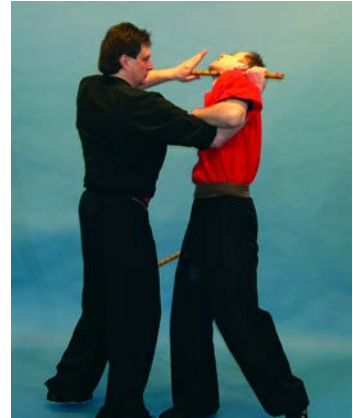
Angriff: Stocks Schlag von aussen nach innen

Armhebel

Innenblock mit dem Stock, das Handgelenk des Gegners mit links greifen, Schlag mit dem Stock zum Rippenbogen. Den Stock zurück zum Ellenbogen des Angreifers nehmen. Mit links unter den Stock zum Gesicht des Gegner greifen und den Kopf zurückdrücken.



2002 - VGT Arnis wird der Öffentlichkeit vorgestellt



Angriff: Stockschlag von aussen nach innen
Kopfhebel

Aussenblock mit links und Stockstich zum Bauch, den Stock unter den linken Arm über die gegnerische Schulter hinweg, unter das Kinn des Angreifers schieben und den Kopf nach hinten drücken. Den Gegner zu Boden zwingen.



Halshebel. Gegner greift mit Stockschlag von aussen nach innen an. Innenblock mit dem Stock, doppelter Schlag zum Kopf des Gegners.



Von hinten um den Kopf des Gegners mit dem Stockende (Butt) Druck auf die Halsschlagader ausüben und den Gegner zu Boden zwingen.





Armhebel. Gegner greift mit Stockschlag von oben an. Aufwärtsblock mit dem Stock. Mit dem Stockende (Butt) über den Stock des Angreifers



dessen Stock nach unten drücken. Mit links das Handgelenk greifen, drehen und entwaffnen. Den eigenen Stock greifen und den Gegner mit Armhebel zu Boden zwingen.

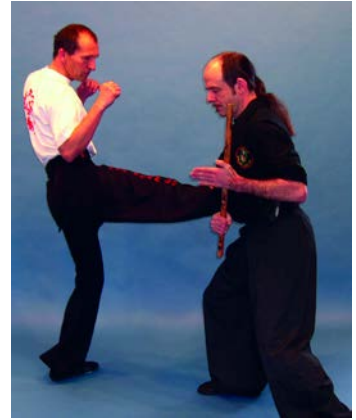




Angriff: Rundtritt mit dem rechten, hinteren Bein

Fusshebel

Innenblock mit dem Stock. Unter das Bein des Angreifers hindurch den eigenen Stock greifen und ihn zu Boden zwingen. Mit Beinhebel den Angreifer am Boden kontrollieren.



Angriff: Gegner greift mit Tritt nach vorn an
Fusshebel

Zurückweichen, den Fuss abfangen, den Stock unter dem Fuss hindurch mit links greifen und über die Achillessehne den Fuss hochziehen.



Basis Cincos Teros / Schnitt- Stich mit dem Messer von oben nach unten in wiederholender Reihenfolge (Block-Übung)





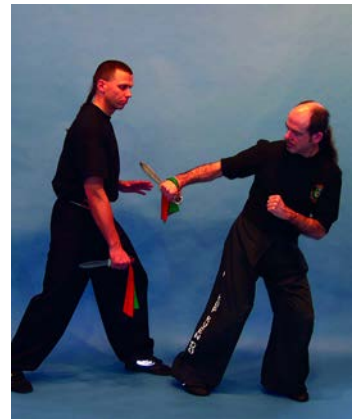
Konter gegen Greifen

der Messerhand mit der gegenüberliegenden Hand
des Gegners



Konter gegen Greifen

der Messerhand mit der Hand des Gegners über
kreuz



Angriff: Stich von oben

Das Messer mit der eigenen Messerhand blocken, nach unten führen und Stich in den Oberschenkel des Gegners. Schnitt mit dem Messer zum Hals des Gegners. Den Gegner mit seitlichem Fusstritt auf Abstand bringen.



Angriff: Stich zum Bauch

Die Messerhand des Gegners mit der linken Hand ablenken, Schnitt über die Messerhand des Gegners von innen nach aussen und von aussen nach innen zum Hals des Gegners.



Angriff: Stich von oben

Aufwärtsblock mit links, direkter Schnitt zum Hals des Gegners, den Arm des Gegners nach aussen drehen und das Messer mit Schnitt lösen.



Angriff: Stich zum Bauch

Die Messerhand des Gegners mit der linken Hand ablenken, Stich in das Ellenbogengelenk der Messerhand. Handkipphebel hinter dem Rücken des Gegners ansetzen und den Gegner entwaffnen.



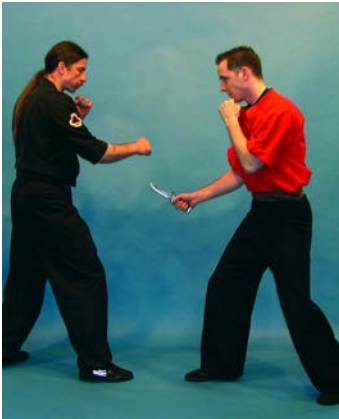
Angriff: Stich zum Bauch

Die Messerhand des Gegners mit der rechten Hand nach aussen ablenken, mit der linken Hand die Messerhand greifen und einen Handkipphebel nach innen ansetzen. Den Gegners entwaffnen, Stich zum Hals.



Angriff: Stich zum Körper

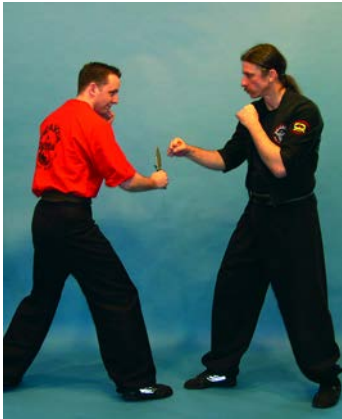
Die Messerhand des Gegners mit beiden Händen greifen, den Gegner am eigenen Körper vorbeiziehen. Mit Kopfwendehebel den Gegner drehen, zurückreißen und mit dem Rücken auf das Knie fallen lassen.



v.l. Sifu Bill, Sigung Jörn, Sifu Emanuel,
Sigung Christian, Sigung Dasos

Angriff: Stich zum Bauch

Die Messerhand des Gegners mit beiden Händen abfangen, den Gegner nach unten zu Boden reißen und einen Armbeugehebel am Rücken ansetzen.



Angriff: Schnitt von innen nach aussen zum Körper

Die Messerhand des Gegners mit beiden Händen abfangen. Tritt zum Unterleib des Gegners, den Arm nach innen und nach aussen drehen. Handbeugehebel ansetzen und den Gegner zu Boden bringen.

Level VI

Voraussetzungen für Lehrer (Level VI, Instructorlevel)

Nachweis über absolvierte Prüfungen Level I- V in der V.G.T. Arnis Organisation.

1./ Anerkannte Lehrer- oder Meistergraduierung in einer Kampfkunstart

(z.B. Kung Fu, Karate, Judo oder Aikido eines anerkannten Fachverbandes.)

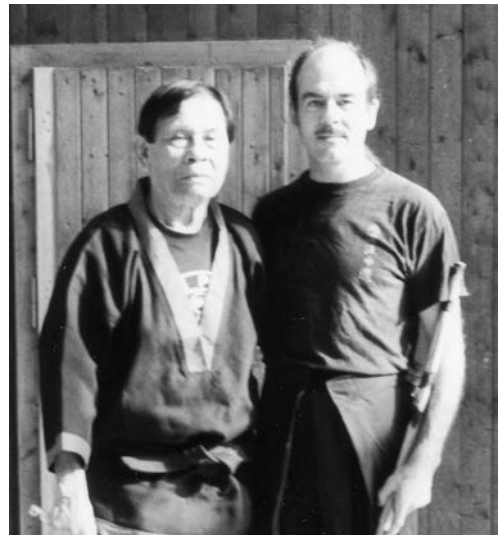
2./ Level I bis V in Anwendung

3./ Nachweis über einen Erste Hilfskurs



Kajukenbo- Treffen USA 1993

v.l. Sifu Jörn Tiedge, Prof. Emperado (Eskrima)
hinten v.l. Sigung Gary Forbach, Sifu Winfried
Joszko, Sifu Dasos Efstathiadis



Stockkampfseminar Berlin 2000

v.l. Cacoy Canete (Doce Pares), Sifu Michael
Timmermann (VGT)

Specials

mit Sifu

Michael Timmermann

und Sifu

Martina Baumgardt



Die folgenden 3 Spezialentwaffnungen gehen von heftiger Gegenwehr des Angreifers aus, den eigenen Stock loszulassen oder seine Hand zu öffnen. Deshalb die Technikserie mit der Entwaffnung am Ende.

Angriff zur linken Schläfe. Linke Hand greift den Stock außen. Peitschenschlag zur linken Schläfe. Über den gegnerischen Arm hinweg...



nach innen gezogener Ellbogenblock, gegnerischen Stock unter den rechten Arm klemmen, Handgelenk checken. Mit einer Rechtsdrehung, Stockspitze vorweg, den Stock unterdurchführen,



Schlag zum Knie. Stich zum Gesicht. Stock rechts zwischen Schulter und Kinn klemmen, Hebel eng am Gegner. Druck auf den Gegner zu nach hinten, kontrollieren und entwaffnen.



Angriff: Stocks Schlag zur rechten Schläfe von innen nach aussen

Linke Hand greift den Stock innen.

Schlag nach innen zur Schläfe und Peitschenschlag oder Stich zum Bauch. Mit dem Stock den gegnerischen Ellbogen nach außen drehen, gleichzeitig den gegriffenen Stock mit einer Linksdrehung, Spitze vorweg, auf den Rücken drehen, Stöcke kreuzen sich auf dem Rücken des Gegners (Polizeigriff). Druck nach links unten, kontrollieren und entwaffnen.



Angriff zum rechten Knie. Blocken mit der Handfläche oben.
Stock heranziehen zum eigenen Körper, links überweg Schlag auf das rechte Knie,



Stock unter dem gegnerischen Arm durch nach links, Spitze vorweg, Schlag zum Kopf.
Gegnerischen Stock auf die eigene linke Brust drücken, fixieren.



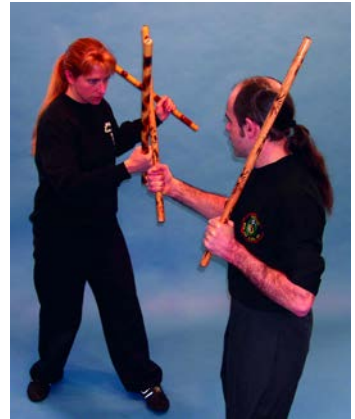
Handwechsel, eigene Stockspitze greifen, nach links Armhebel. Entwaffnen.

Der folgende Sinawali hat 12 Bewegungen und im Umkehrmodus wird die ganze Technikserie andersherum ausgeführt. Dies geschieht fortlaufend ohne Pause.



Specials

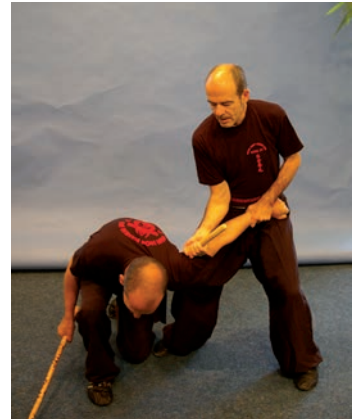
mit Sifu
Michael Timmermann
und Sifu
Gaby Ittmann







Stockkonter mit Schulterheber gegen Schlag von rechts aussen nach innen.



Specials

mit Sifu
Jörn Tiedge



Die folgenden Techniken zeigen die vielfältigen Möglichkeiten, den Stock und das Messer in der Selbstverteidigung zu nutzen und sollen den Schüler zur Kreativität ermutigen.



Angriff: Stockschlag von aussen nach innen

Beispiel für die Anwendung eines Halshebels.





Angriff: Stocks Schlag zur Hüfte von innen nach aussen

Beispiel für eine schnelle Entwaffnungstechnik in Anwendung mit anschließendem Halshebel.



Beispiel für eine schnelle Entwaffnungstechnik gegen Messer

Die Messerhand des Gegners mit der linken Hand nach innen ablenken, mit der rechten Hand die Messerhand greifen und nach aussen drehen, Handkipphebel ansetzen.

Den Gegner entwaffnen und Stich zum Hals.



Beispiel für eine schnelle Entwaffnungstechnik gegen Messer

Die Messerhand des Gegners mit der linken Hand nach aussen ablenken, mit der rechten Hand die Messerhand greifen und nach innen drehen, Handkipphebel ansetzen. Den Gegners entwaffnen.



Beispiele von Anwendungen aus der Stockform (Loose Stick Exercises)





Stockkonter mit Handhebel gegen Schlag von rechts aussen nach innen.



Historie und Geschichte

Fortsetzung von Seite 9...

aus Spanien und später Amerika und Japan als Geheimkunst innerhalb der Familien und im engsten Freundeskreis von Generation zu Generation weitergegeben. Das Escrima, eine der gefürchtetsten und effektivsten Kampfkünste, wurde nicht durch sportliche oder religiöse Aspekte geprägt, sondern durch den täglichen Überlebenskampf der Philippinos.

Eine entscheidende Bedeutung für die philippinischen Kriegskünste sollten die 1637 von spanischen Mönchen eingeführten Comedia sein, die unter den Einheimischen als Moro-Moro-Spiele bekannt waren. Bei den Vorführungen wurde der siegreiche Kampf der christlichen Spanier gegen die islamischen Mauren dargestellt, welche auf die spanischen „Comedia de Cappa y Espada“ (Mantel- und Degen-Lustspiele) des 17. Jahrhunderts zurückzuführen sind. Die Philippinos jedoch schlüpften während dieser Moro-Moro-Spiele in die Rolle spanischer Soldaten. Zu den bunt gefärbten Kostümen gehörte auch ein Harnisch (Rüstung), sowie Unterarmschützer (arnes de mano). Die Schauspieler übten sich hierbei auch in der Handhabung der Waffen der Spanier. So war eine Verbindung der neuen Fertigkeiten mit den eigenen nahe liegend. Kaum ein Kampfstil erreicht die außergewöhnliche Flexibilität der philippinischen Kriegskünste. Diese vermitteln die Fähigkeit aus einem beliebigen Angriffswinkel heraus präzise Schläge auszuführen und zu kontern.

Die Moros aus dem Süden behielten trotz der Verbreitung der katholischen Kirche ihre Kultur und Religion bis zum Ende des spanischen Regimes bei. Diese Moslems leisteten der römisch-katholischen Kirche erbitterten Widerstand. Abgesehen von ihrem religiösen Glauben war es die Kunst hinter ihren Waffen, dem „Kali“, der ältesten Form der philippinischen Bewaffnung und Vorfahre des Arnis und Escrima, welche sie so wirkungsvoll machte. Das Wort „Kali“ stammt von dem Wort „Kalis“ (Klinge) ab. Diese Kampfkunst, welche mit leeren Händen, Stöcken und anderer Bewaffnung arbeitet, schützte die Philippinos für viele hundert Jahre vor den spanischen Invasionen.

Viele der Einheimischen Kali- und Escrimakämpfer siedelten während und nach dem 2. Weltkrieg in die Vereinigten Staaten (USA) um. Ihre Kinder wussten nicht viel von den Künsten ihrer Väter, sie sollten ein friedvolles Leben führen. Jedoch blieb die Kampfkunst den Kindern nicht völlig verborgen und begann neu zu erwachen. Erst Mitte des 20. Jahrhunderts begann eine von modernen Interessen geprägte, sportliche Orientierung der philippinischen Kampfkünste. Die Effektivität dieser einst gefürchteten Kampfkunst wurde so zu neuen Leben erweckt.

Es reicht wohl ein Leben nicht aus, um die vielfältigen Möglichkeiten, welche die Kampfkunst bietet, in ihrer Vollständigkeit zu erfassen.

In diesem Buch sind Stock-, Messer- und artverwandte Techniken dokumentiert, mit denen dem lern- und suchenden Kampfkünstler, sowie der nachwachsenden Generation Impulse für die Kreativität und den Fortschritt gegeben werden sollen.

Der Schwerpunkt dieses Bildbandes liegt auf der visuellen Nachvollziehbarkeit der Techniken.

Zum Verständnis der umfangreichen Historie und Geschichte ist eine Zusammenfassung der wichtigsten Geschehnisse in diesem Buch enthalten.

Einige bekannte Methoden (Stile) sind:

1. Abecedario Stil
2. Doublecado Stil
3. Trisello oder Crosses Stil
4. Redondo Stil
5. Disalon Stil
6. HeradaBatanqueno Stil
7. Abanico Stil
8. Etalanio Stil
9. Largada Stil
10. Sumkeate Stil
11. Precia Punialada Stil
12. Rompipan Cempiapa Etalonia Stil
13. Abierta Stil
14. Serada Stil
15. DOS Manos Stil
16. Fondo Puerta Stil
17. Reterida Stil
18. Lastico Stil
19. Toledo Stil
20. Bergonia Stil
21. Magalaia Stil
22. Toledo-Collado Stil
23. Doce Pares Stil
24. Bohol Stil
25. MoroStil
26. Tagalos Stil
27. Pampango Stil
28. Illonga Stil
29. Taosug oder Sulu Stil
30. Cebuano Stil
31. Waray Stil
32. Ilocano Stil
33. Pangasinan Stil
34. Samar Stil
35. Mountain Stil (nördliche Art)
36. Derobio Stil
37. Largo Mano Stil
38. Repetition Stil
39. Numerado Stil
40. Literada Stil
41. Cabisedamo Stil
42. Sumbrada Stil
43. Villabrille Stil
44. Modern Arnis Stil
45. VGT- Arnis (Deutschland)

Einflüsse für das V.G.T. Arnis Deutschland

MODERN ARNIS



Remy Presas (1936-2001)

DOCE PARES



Cacoy Canete

SERRADA ESCRIMA



Angel Cabales (1917-1991)

PERALTA ESCRIMA



Sijo Adriano D. Emperado

FILIPINO COMBATIVE MA



GM Al Dacascos

KUSEMA VIJITI



Sifu Bill Owens

VGT ARNIS



Sifu Michael Timmermann

VGT ARNIS



Sifu Jörn Tiedge

VGT ARNIS



Sifu Winfried Jozsko

Begriffserklärungen

6 Count	Sich wiederholender Schlagwechsel, bestehend aus sechs Schlägen.
Abanico	(span.) Fächer / schnelle Schlagfolge zum Kopf im Stockkampf.
Adriano D. Emperado	Hawaiianische Kampfkunstpersönlichkeit und Gründer des KaJuKenBo Kampf-Systems auf Hawaii (1947).
Al Dacascos	Amerikanische Kampfkunstpersönlichkeit, Gründer des Wun Hop Kuen Do Kung Fu Stils (1968).
Angel Cabaless	Stockkampflehrer Serrada Stil. (1917-1991).
Arnis	Philippinisches Kampfsystem (Arnis de Mano).
Butt	Unteres Stockende (wird zum Schlagen und Hebeln genutzt), (Punyo).
Cincos Teros	Spanisch= fünf Bewegungen.
Ciriaco C. Canete	Philippinische Stockkampfpersönlichkeit, Gründer des Escrido Stils und Mitglied des Doce Pares Clubs.
Doce Pares	Doppeltes Dutzend, philippinische Stockkampfmeister, die 1932 die Doce Pares Organisation gegründet haben.
Escrido	Stockkampfstil von Ciriaco C. Canete (aus dem Doce Pares).
Eskrima/ Escrima	Fechten (schirmen, abschirmen- aus dem germanischen).
Espada y Daga	span. Dolch und Degen.
Ferdinand Magellan	span. Eroberer. Hat den Versuch unternommen, im 16. Jahrhundert die philippinischen Ureinwohner zu unterwerfen und starb auf Mactan.
Ginga	Basis Schrittbewegung (aus dem brasil.Capoeira).
Kajukenbo	Kampfsystem aus Karate, Judo, Ju-Jiutsu, Kenpo, Boxen.
Kali	(Hand/ Bewegung) Alte philippinische Kampfkunst.
Konquistador	spanischer Eroberer.
Kung Fu	Chin: Harte Arbeit. (Überbegriff für Chinesische Kampfkünste)
Kusema Vijiti	sprechende Stöcker (afrikanisch)
Lapu Lapu	Häuptling auf der Insel Mactan. (1484-1564)
Loose Stick Exercises	fließende Stockform.
Mactan	philippinische Insel.
Modern Arnis	Stockkampfstil von Remy Presas (1957).
Moroland	Gebiet auf den Philippinen. (Mindanao, Sulu, Palawan) (Moros- Muslime)
Powerstrikes	Kraftschläge.
Quick Release	schnelle Entwaffnung.
Remy Presas	Gründer des Modern Arnis Stockkampfstils (1957).
Serrada	Stockkampfstil von Angle Cabaless.
Sifu	Meister (chin: Lehrer/Vater)
Sinawali	Stockschläge in sich wiederholender Reihenfolge (Partnerübungen).
Stickfighting	Stockkampf.
Talking Sticks	Sprechende Stöcke.
V.G.T.	Ableitung aus der Vijiti Methode.
Wun Hop Kuen Do	Kombinierter Faustkampfstil. 1968 gegründet von Sigung Al Dacascos aus dem System des Ka Ju Ken Bo.

Sitz der KUSEMA VIJITI ORGANISATION

Cascos Martial Arts / Kusema Vijiti Institute
Oakland Kalifornien
Sifu Bill Owens
7415 Mc Arthur Blvd
94605 Kalifornien / USA

Vertretungen in Deutschland

Deutscher Wun Ho Kuen Do Verband
www.whkd.de

KUNG FU ACADEMY LÜBECK

Sifu Michael Timmermann
Speckmoorstr. 6
23568 Lübeck-Schlutup
Tel. 0451/ 69 05 10
Fax: 0451/ 69 25 71
www.whkd-luebeck.de

KUNG FU & FITNESS CENTER HARBURG

Sifu Jörn Tiedge
Schloßmühlendamm 34
21073 Hamburg
Tel.: 040/ 77 55 83
www.sifu-joern.de

KUNG FU & FITNESS SCHOOL WENTORF

Sifu Jörn Tiedge
Hamburger Landstr. 41
21465 Wentorf
Tel.: 040 / 720 98 80
www.sifu-joern.de

KUNG FU SCHOOL HAMBURG

Sifu Winfried Joszko
Friesenweg 5
22763 Hamburg
Tel.: 040/ 8810249
Fax: 040/ 8807938
www.whkd-hamburg.de

V.G.T. ARNIS-ESKRIMA HISTORIE FOTOS



1. Filipino Martial Arts Festival im Februar 2002



VGT Arnis Seminar 2004 in der Kung Fu Academy Lübeck





VGT Arnis Seminar 2008 in der Kung Fu School Bahrenfeld



VGT Arnis Seminar 2012 in der Kung Fu Academy Lübeck