Modern Arnis

Modern Arnis ist eine philippinische Kampfkunst, die traditionell waffenlos, mit Stöcken, Messern und Macheten trainiert wird. Es wird neben technischen Grundlagen auch viel Wert auf die Verbesserung von Kondition, Kraft und Koordination gelegt. Interessierte ab 14 Jahren sind bei uns willkommen.

Trainingsschwerpunkte:

Dienstag - Schwerpunkt Lapunti
Donnerstag - Schwerpunkt Lapunti
Freitag - Schwerpunkt Panantukan

Lapunti zeichnet sich vor allem durch die Kreuzschritte, Fächerschläge (Abanicos) und starke Schlagkombinationen aus. Im Lapunti gibt es, ähnlich wie Katas in anderen Kampfkünsten, eintrainierte Schlagkombinationen und Bewegungsmuster. Diese können dann „auf Abruf“ sehr effektiv eingesetzt werden. Auch im waffenlosen Bereich werden verschiedenste Schlag- und Trittkombinationen trainiert, auch hier gibt es eine Vielzahl von Hebeln, Würfen und Festlegern. Wie im Modern Arnis wird Lapunti hautsächlich mit einem Stock trainiert, im fortgeschrittenen Bereich kommen Macheten und Messertechniken dazu. Der Stock im Lapunti ist etwas länger (ca. 80 cm) als im Modern Arnis.

Panantukan ist das philippinische „Dirty Boxing“, das nicht auf eine sportliche Begegnung im Boxring ausgelegt ist, sondern ein effektives Nahkampfsystem zur Selbstverteidigung darstellt. Die Techniken sind analog zu den Messertechniken der philippinischen Kampfkünste und haben einen großen Fokus auf dem Kontern gegnerischer Angriffe. Viele variable Festlege-, Wurf- und Haltetechniken ergänzen das Repertoire aus klassischen Boxtechniken, Ellenbogen- und Knietechniken. Wir trainieren das Panantukan nach dem Manonuda-System von Gianfranco Lanucara.

TERMINE:

Montag	21:00 - 23:00	FGym
Dienstag	18:30 - 20:00	D
Mittwoch	20:30 - 22:00	D
Donnerstag	20:00 - 22:00	FGym
Freitag	18:00 - 20:00	GYM 2

SPORTSTÄTTEN:

Fight Gym[FGym]

Inheidener Str. 64

Dojo[D]



Inheidener Str. 64

GYM 2



Berger Str. 294

WEITERE INFOS:

Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.
Berger Straße 294, 60385 Frankfurt
Telefon 069 / 4600040
Email: info@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:
Montag - Freitag
8.00 bis 12.00 Uhr
15.00 bis 20.00 Uhr