

- EINFÜHRUNG -

Jeet Kune Do

... ist ein von Bruce Lee entwickeltes Kampfkonzzept, das sowohl seine Trainingsmethoden, Kampfprinzipien, Selbstverteidigungstechniken und die dazugehörige Philosophie beinhaltet. Bruce Lee vereinte Techniken aus dem Bereich Wing Chun, Boxen, Fechten, Jui Jitsu etc. um alle 4 Kampfdistanzen abzudecken (lange Distanz, mittlere Distanz, Nahdistanz, Bodenkampf).

Kali / Escrima / Arnis / Silat ist eine höchst effektive südostasiatische Kampfkunst (Ursprung: Philippinen), die sowohl den Umgang mit der Waffe, als auch waffenlose Techniken beinhaltet. Es wird nicht nur gelehrt mit Waffen wie Stöcke, Messer Dolche, Schwerter, Kerambit (philippinisches Fischermesser) und Sarong (Kampfschal) umzugehen, sondern auch Alltagsgegenstände wie Spazierstock, Schlüssel, Taschen und Regenschirme zur Waffe umzufunktionieren und sich damit verteidigen zu können. Der waffenlose Kampf, Panatukan oder auch Sikaran genannt, ähnelt dem westlichen Boxen und Thaiboxen nur mit dem Unterschied das Techniken „DIRTY Tricks“ wie offene Hände, Ellenbogenstöße, Unterarmschläge, Hebeln, Ziehen und Stoßen des Gegnere, Schläge auf den Muskel („Guntings“), Kniestöße, sowie Techniken, die das Gleichgewicht des Gegners brechen zum Einsatz kommen. Neben der realitätsnahen Selbstverteidigung werden im Kali die körperlichen Attribute wie Geschwindigkeit, Agilität, Timing, Körpergefühl, sowie die rechts- links neuromuskuläre Koordination geschult. Ziel ist es ein abgerundeter Kämpfer in allen Distanzen mit und ohne Waffe zu werden, wobei weder das Alter, noch Geschlecht dabei eine Rolle spielen. Gerade ältere oder schwächere Personen haben hierdurch die Möglichkeit sich und andere mit und ohne Alltagsgegenstände zu schützen.

- ANGEBOT -

Kali - Silat Systeme, die bei uns angeboten werden:

Dan Inosanto, Freund und Trainingspartner von Bruce Lee, studierte bei über 25 philippinischen Meistern verschiedene Kali - Systeme und entwickelte darauf basierend sein eigenes System namens **Inosanto Kali**, das heute weltweit und auch in unserem Verein durch lizenzierte Trainer angeboten wird.

Auch bietet unser Verein die Kampfkunst aus dem Brunei **Silat Suffian Bela Diri** an (Kampfkunst basierend auf Messer), in dem unsere Trainer persönlich von **Guru Maul Mornie**, einem Meister des Silat



Suffian, geschult werden. Maul Mornie eröffnete erst vor ca. 3 Jahren seinen Familienstil der Welt und hat mit seinem effektiven Kampfsstil eine große Anhängerzahl auf der ganzen Welt gewonnen, die von Jahr zu Jahr ansteigt.

FCS – Filipino Combat Systems, ein weiteres effektives Kampfsystem, das von Gründer **Ray Dionaldo**, Träger von 14 schwarzen Gürtel verschiedener Kampfsportarten, ins Leben gerufen wurde und deren Ziel es ist, alle Kali-/Arnis-/Escrima-Systeme zu einem gemeinsamen zu verbinden. Mittlerweile zählt diese Organisation mit über 60 anhängenden Ländern zu einer der größten weltweit. Und auch hier werden unsere Trainer persönlich von Ray Dionaldo betreut.

All diese Kampfkünste werden von Spezialeinheiten wie Swat, SEK , Navy Seals uvm. trainiert weil sie bekannt sind für ihre Realitätsnähe und ihrer Effektivität.



- SELBSTVERTEIDIGUNG -

In unserem Training und unseren Seminaren konzentrieren wir uns hauptsächlich auf den Bereich der „Selbstverteidigung“.

Speziell im Kinder- und Jugendbereich ist unser Trainer Lillo Puccio lizenziert vom Deutsche Ju Jutsu Verband e.V. im Projekt „Nicht mit mir - Starke Kinder schützen sich“. Die Hauptvermittlung dieses Projektes liegt in der Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

Dieses Projekt wird vom Bundesministerium für Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert.



Unter dem Namen „Ich wehre mich“ bieten wir spezielle Selbstverteidigungskurse für Frauen, Männer, Senioren, Mütter und Töchter, gegen Waffenangriffe, gegen Angriffe von mehreren Personen oder für Polizei und Sicherheitskräfte. Außerdem bieten wir ein spezielles Szenariotraining an, wie z.B. für Park, Pkw, Bus oder in der Wohnung.

Lady's Fitness Kickboxen

Ein gut durchdachtes Selbstverteidigungsprogramm kombiniert mit einem Ganzkörperfitnesstraining, das ausschließlich für unsere weiblichen Mitglieder entwickelt wurde, soll helfen sich in Notsituationen verteidigen zu können. Hierbei handelt es sich nicht um ein fades Aerobic-Programm, sondern um eine Heranführung von Selbstverteidigungstechniken und Kampfsportbasis an die weibliche Welt, die sich bis jetzt noch nicht an den Kampfsport herangetraut hat.

Verschiedene Trainingsmöglichkeiten wie Pratzentraining, Partnerübungen (**kein Sparring!**) und Muskelaufbau ermöglichen den Aufbau ...