

# Pangamut

## 2004



Die alljährliche Hauspostille  
der Modern Arnisabteilung  
der Turngemeinde Bornheim

# INHALT

Editorial.....	3
Modern Arnis Kinder- und Jugendtraining 2004.....	5
Arnisbilder 2004.....	6
Rück- und Ausblick der Arnisabteilung innerhalb der TGB.....	8
Ein Brief von Michael.....	9
Rückblick auf die Montagsgruppe im Jahr 2004.....	10
Arnis - Rätsel.....	11
Der Arnis Almanach.....	12



Im ZDF-Fernsehgarten

# Editorial

Liebe ArnisadorInnen!

Wieder ist ein Arnis-Jahr vorbei. Und wieder gibt es viel zu berichten. Viele Etappen, die den Weg ins neue Jahr gepflastert haben und dabei, bunt wie Mosaiksteine, einmal aufs Neue die Vielfalt philippinischer Kampfkünste auf-

zeigten. Angefangen mit der alljährlichen Arnis-Mutterland-Reise unserer Master Instructoren Bernd und Sunny, die von ihrer Reise wieder viele neue Eindrücke und



Ideen mitbrachten. Weiterhin der traditionelle Lehrgang mit Datu Dieter Knüttel in Frankfurt mit vielen internationalen Gästen aus Heddesheim, Darmstadt und nicht zuletzt aus Offenbach. Außerdem gab es, nicht nur auf diesem interessanten Lehrgang, viele erfreuliche Gratulationsanlässe zu neuen Gurten.

Im Februar ein neues FMA, sicher Höhepunkt für die Arnis-Gemeinschaft in Europa.

Im Mai wurden wir wiederum Zeugen

einer Tradition, die sich dieses Jahr nunmehr zum siebten Mal wiederholte: das Trainings-Frühlings-Lager der Frankfurter Gruppe, ein Name, der sein Echo bis tief ins Sauerland verbreitet hat: die Loreley-Fahrt, Muttererde vieler Le-

genden, des Limbo, des Äppler-Timo, des Herberg-Übervaters Ralf; erstklassige Möglichkeit, tiefe und neue Erkenntnisse rund um philippinische Kampfkünste zu gewinnen, unter

Anleitung erfahrener und professioneller Trainer, die nicht nur Kampfkunst, sondern zudem viel Spaß beim Erlernen und Trainieren neuer Techniken garantieren, jedes Jahr aufs Neue.

Im Juni trat die Modern Arnis Gruppe wiederholt ins Rampenlicht der großen weiten Welt: Auftritt im ZDF-Fernsehgarten. Unter 3 Millionen wach-samen Augen schrieben wir Fernsehgeschichte, auch wenn wir lernen mussten, dass manche Träume aus Pappe, nicht alle Kabelträger bemit-

leidenswert und Überblendungen kränkend sind. Dennoch war es die Geburtsstunde des Slow-Mo (Slow Motion)-Stils.

Im Juli dann jährte sich die Zugehörigkeit der Arnis-Gruppe zur TG Bornheim zum 10. Mal, ein Grund mehr, das Arnis-Sommerfest unter dieses Motto zu stellen, alte ReckInnen zu treffen und gemeinsam in Erinnerungen zu schwelgen. Nicht zu vergessen sei im Sommer das Museumsuferfest und die tüchtigen Drachenbootler, die aufs Neue die Fahne der TG hochhielten.

Im Herbst dann der graeco-romanische Einzug in den Arnis-Olymp: die Fachwelt staunte über die überzeugende Leistung der frisch gebackenen Lakan Dalawas Elias und Marcello bzw. über Timos 3. Dan (Lakan Tatlo) ein weiterer Schritt für ihn, sein eigenes Arnis zu entwickeln. Unter den wachsamen Augen Cristino Vázquez (9. DAN) und Bundestrainer Dieter Knüttel, brachte dieser Lehrgang nicht nur den Prüflingen viel Spaß und neue Einblicke.

Als Belohnung wohnte die Trainer-Innenschaft und andere Meilensteine des Frankfurter Arnis einer Kampfkunstnacht bei (diesmal nur als Sitzplatz-Gäste),

auch um später Shaolin-Techniken im Stockkampf-Training zu integrieren (so zumindest die Theorie)

Bleibt noch zu sagen, dass auch dieses Jahr wieder ein erfolgreiches Arnis-Jahr war: ein Jahr voller Training, Freundschaft auch jenseits der Stöcke; ein Jahr neuer alter Mitglieder, die sich freiwillig dem Mythos Sinawali stellten, ein Jahr erfolgreicher Jugendarbeit unter Anleitung von Pogy, Sandra und Felix.

Freudige Ausblicke auch für 2005: wieder ein Loreley-Camp (25.-29.05.2005), bei dem man, frei nach Stevens Motto, bedenken sollte: Wer sich jetzt anmeldet, muss später nicht weinen, wenn die anderen davon schwärmen... Außerdem hoffen wir auf rege Beteiligung des jugendlichen Arnisnachwuchses bei diesem Training der Extraklasse.

Weiterhin freuen wir uns auf ein weiteres Sommerfest, viele Trainingsstunden, ein neues Pangamut und viel mehr...

In diesem Sinne hoffen wir auf ein ebensolches 2005

Euer Marcello

# Modern Arnis Kinder- und Jugendtraining 2004

Tja, dass Jahr ist um ich schaue auf ein interessantes Jahr zurück. Viele Wechsel haben stattgefunden. Einige sind gegangen, neue dazu gekommen. Auffallend vor allem die Größen.

War es nicht gestern, wo ich noch die Stöcke absägen musste? Hosen selber färkte, weil es diese Größen gar nicht gab?

Als ich Hosen bestellte, waren es noch Kids. Bis zur Auslieferung dauerte es diese Jahr ja ein wenig lang. Als die

Zusage für die Kleidung kam, waren alle ihren Größen entwachsen und wir mussten noch mal neu Bestellen.

Alles Schnee von gestern. Ich bestelle jetzt Hosen Größe 180 und T-Shirts Größe L. Ich kann den meisten beim Training in die Augen schauen. Die Kindergruppe wird sich nächstes Jahr auflösen. Spätestens im Herbst. Es sind dann keine Kinder mehr.

Dann hat die Kindergruppe 4 Jahre Bestand gehabt. Aus ihr werden viele gute Arnisadorinnen und Arnisadoren hervorgegangen sein.

Ich werde auch keine neue Gruppe mehr ins Leben rufen. Ich nehme keine Kinder mehr an. Genug ist genug. Auch wenn es mir sehr viel Spaß gemacht hat. Mein Nervenkostüm ist auch nur begrenzt belastbar (ich hab ja auch noch 2 Töchter).



Die bis dahin Jugendlichen werden mit ihrem Elan dann ihre Heimat in unseren anderen Trainingsgruppen finden. Nic hat ja schon einige von uns Empfangen.

So will ich mich im nächsten Jahr neuen Herausforderungen des Arnis stellen.

Dieser kleine Rückblick entsteht nicht in Trauer sondern in Freude.

Ich möchte hier vor allem noch meine beiden Gehilfen Sandra und Felix erwähnen. Sie haben mich in unermüdlicher Arbeit im Training

unterstützt.

Dafür noch mal **DANKE**.

Wir haben bis zum Herbst ja auch noch ein bisschen Zeit. Bis dahin werden meine Schülerinnen und Schüler auch im Gelb-Grüngurt Programm sein. Ihre nächste Prüfung wird dann die offizielle Grüngurt Erwachsenen Prüfung sein.

Es schrieb der Trainer selbst, weil meine Co-Trainer wahrscheinlich gerade mal wieder – oder noch immer – für irgendeine Arbeit auf der HHS lernen.

Ein schönes Fest und einen guten Rutsch wünschen euch allen

Thomas (der Chef)  
Sandra (die Chefin) und  
Felix (der Mächtgernchef)

# Arnisbilder 2004





## Rück- und Ausblick der Arnisabteilung innerhalb der TGB

Die Liste der absolvierten TGB-Veranstaltungen, bei denen aus unserer Abteilung jemand dabei war, kann sich auch dieses Jahr wieder sehen lassen. Jedes Mal wenn man uns gebraucht hat, waren wir auch da. Deshalb darf ich hier ein recht herzliches Dankeschön des gesamten

Vorstandes der TGB weitergeben. Der Berner Mittwoch, das



Drachenbootrennen am MUF, Auf- und Abbau am Lerchenherbst und die Supervveranstaltung mit Roy Hammer. Da traten wir das erste mal als Wachpersonal auf und haben unsere Aufgabe gut gelöst. Aus Datenschutzgründen darf ich hier nicht erwähnen, daß es jemanden gab, der diese Aufgabe auch gerne mit Vollkontakt durchgeführt hätte. Alle diese Veranstal-

tungen haben wir mit der TGB gemacht. Eigene Veranstaltungen wie, Loreley, Sommerfest oder 10 jähriges Arnisbestehen seien hier nur nebenbei erwähnt.

Für 2005 stehen alle o.g. Veranstaltungen wieder auf dem Programm,

natürlich mit Ausnahme des 10 jährigen.

Auch Roy Hammer kommt wieder. Neben diesen Dingen wollen wir die für dieses Jahr abge-

sagte Kanutour machen. Auch wird im Herbst die neue Turnhalle der TGB eingeweiht. Dadurch wird sich auch für uns einiges ändern. Wir werden wahrscheinlich neue Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt bekommen. Dazu aber mehr, wenn ich genaueres weiß.

Euer Frank

## Ein Brief von Michael

**Es ist soweit, das Jahr neigt sich dem Ende zu.  
Und die Ereignisse werfen ihre Schatten voraus.**

Schüler kommen und gehen, aber jetzt wird ein Trainer gehen.

Nach 10 Jahren Modern Arnis, werde ich mich aus dem aktiven Geschehen zurück ziehen. Andere Aufgaben warten auf mich, denen ich mich genauso leidenschaftlich hingeben will wie einst dem Modern Arnis.

Ich habe mir die Entscheidung nicht leicht gemacht, lange überlegt, ob es richtig ist. Nie werde ich ganz aus der Welt sein, und auch die Traditionellen Lehrgänge in Frankfurt besuchen. Auch das Sommerfest werde ich mit Spannung erwarten, was natürlich gerne noch in meinem Garten stattfinden kann.

Wir haben so viele gute Leute bei uns und mit Stolz darf ich sagen, einen kleinen Teil dazu beigetragen zu haben. Und ich bin mir sicher, dass das Mittwochs Training einen guten Trainer-Nachfolger bekommt.

Ich möchte mich an der Stelle bei allen bedanken, mit denen ich trainieren durfte, und die das Arnis zu dem gemacht haben, was es heute ist, nämlich die größte und beste Gruppe in Deutschland.

Und ich war dabei.

Besonders vielen Dank an Bernd, Sunny, Bela, Timo und alle anderen in unsere Gruppe. Ich wünsche Euch noch viele gute Trainings-Einheiten.

Michael Görisch

( Dr. Schmerz)



## Rückblick auf die Montagsgruppe im Jahr 2004

Wie im letzten Jahr möchte ich an dieser Stelle einen kurzen Einblick in unsere Montagsgruppe geben. Es gab für die Gruppe meiner Meinung nach im Jahr 2004 kein besonderes Highlight bzw. keine tiefgreifende Veränderung. Die Gruppe harmoniert gut und ist weiterhin mit den gleichen Trainierenden besetzt wie die letzten Jahre. Ab der zweiten Hälfte des Jahres war ein erfreulicher Anstieg von Arnisbegeisterten in der Gruppe zu verzeichnen. Vor allem der weibliche Zuwachs sorgte dafür, daß die Gruppe mehr durchgemischt wurde.

Das angestrebte Konzept, mit zwei Trainern das Training zu gestalten, ist in der Montagsgruppe leider fehlgeschlagen. Es ist wohl an einer Hand abzuzählen, wann Dejan und ich mal beide

da gewesen sind. Dies liegt aber einfach an unseren Arbeitszeiten.

Ein weiteres Phänomen in dieser Gruppe ist die wöchentlich sehr schwankende Anzahl von Trainierenden. Für die Trainer, zumindest was meine Person angeht, finde ich diese Situation etwas schwierig. Man kann mit dem, womit man letzte Woche aufgehört hat nicht weitermachen, weil die Leute nicht gekommen sind. Vielleicht liegt es aber auch nur an unseren Trainingszeiten. Es ist eine ungünstige Zeit, die vielleicht die Leute manchmal abschreckt.

Nichts desto Trotz wollen verschiedene „Schüler“ zur Weihnachtsfeier Prüfung machen. All diesen Prüflingen wünsche ich guten Erfolg.

Euer Frank

## Arnis - Rätsel

<p><b>1. Wer war der Stammeshäuptling, der Ferdinand Magellan bei der Schlacht von Mactan tötete?</b></p> <p>a) Panganoy misa b) Calantiao c) Chief LapuLapu d) Andres Molong</p>	<p><b>2. Olisi y baraw heisst:</b></p> <p>a) Schwert und Dolch b) Doppelstock c) Stock und Dolch d) Doppeldolch</p>
<p><b>3. Das waffenlose Kämpfen wird im Kali und Escrima oft wie genannt:</b></p> <p>a) Dumog b) Panantukan c) Pangamut d) Banatang</p>	<p><b>4. ein „Gunting“ heisst wörtlich:</b></p> <p>a) Gliedmaßen-Zerstörung b) eine Schere c) ein Schloß d) ein Schlag</p>
<p><b>5. Balintawak Escrima kommt von welcher Insel?</b></p> <p>a) Negros b) Cebu c) Luzon d) Mindanao</p>	<p><b>6. Kino-mutai ist die philippinische Kunst des:</b></p> <p>a) Beissens b) Augen ausdrückens c) Kneifens d) alle obigen</p>
<p><b>7. Arnis , die Abkürzung von "Arnis de Mano" meint wörtlich:</b></p> <p>a) Handschuh b) Manndeckung c) Schutz der Hand d) nichts von allen</p>	<p><b>8. Welches ist keine traditionelle philippinische Waffe?</b></p> <p>a) balisong b) parang c) lahot d) panabas</p>
<p><b>9. Musang Dumog und Agaw patid Buno kommen vermutlich aus:</b></p> <p>a) Luzon b) Mindanao c) The Visayas d) keinem der obigen</p>	<p><b>10. Ilustrisimo Kali ist in erster Hinsicht:</b></p> <p>a) ein Stock basiertes System b) ein klingenbasiertes System c) ein waffenloses System d) keins der obigen</p>

**Quelle:** <http://www.black-eagle.org/martialquiz.htm>

Lösungen auf der letzten Seite!

# Der Arnis Almanach

## Trainingstermine

Wann	Wo	Wer	Was
Mo 19 Uhr	Empore	Frank, Dejan	Modern Arnis für alle
Di 18 Uhr	IGS	Pogy, Sandra, Felix	Kinder+Jugendliche 10-16 Jahre
Di 19 Uhr	Dojo	Bernd	Lapunti ab blau
Di 20:30 Uhr	Dojo	Bernd	Modern Arnis ab blau
Mi 21 Uhr	Empore		Modern Arnis für alle
Do 18 Uhr	Gartenhallenbad Fechenheim	Stefan	Modern Arnis für alle
Do 19 Uhr	Dojo	Nick	Modern Arnis für alle
Do 20:30 Uhr	Dojo	Marcello, Steven	Modern Arnis für alle
Fr 18 Uhr	Dojo	Timo	Modern Arnis für alle

## Modern Arnis – Termine 2005

5./6. März	Lehrgang und Prüfung mit Datu Dieter Knüttel in Frankfurt
25.-29.05.2005	Trainingscamp Loreley 2005
	Modern Arnis Sommerfest
1. - 7. August	9. Sommerlager des DAV in Osterburg
10. Juli	Kanufahrt
5./6. November	DAN-Lehrgang ab 3. DAN in Frankfurt
?	Weihnachtsfeier

**Antworten zum Rätsel:** 1.c) Chief LapuLapu 2.c) Stock und Dolch 3.c) Pangamut  
4.b) eine Schere 5.b) Cebu 6.d) alle obigen 7.c) Schutz der Hand 8.b) parang  
9.a) Luzon 10.b) ein klingenbasiertes System

**Redaktion:** Marcello, Frank, Michael, Pogy, Stephan E.

**ViSdP:** Bernd Vieth. **Layout:** Stephan E.