



Nicht erschrecken, wenn man die kämpfenden Männer im Schlossbereich sieht, sie üben lediglich friedlich die philippinische Waffenkunst Arnis. Foto: Hentschel

# Stöcke wirbeln durch die Luft

*Die philippinische Waffenkunst „Arnis“ beim HJC*

**Handschuhsheim.** (zg) Was machen die denn da? Die Besucher des Schlosses sehen halbnaakte Männer, Stöcke wirbeln durch die Luft, knallen rhythmisch aufeinander oder stoppen kurz vor Köpfen, Händen oder Knien der Akteure, die abwechselnd mit einem oder zwei Stöcken, Trainingsmessern oder mannshohen Stangen agieren. Bei dem wilden Treiben, das sich dem Betrachter bietet, handelt es sich um HJC-Mitglieder, und hier speziell wird „Arnis“ von der Abteilung des Heidelberger Judoclubs trainiert. Im Sommer verlegt man das Training gelegentlich aufs Schloss oder andere malerische Plätze im Freien.

Arnis ist eine leicht erlernbare philippinische Waffenkunst und Selbstverteidigung mit weit zurückreichender Tradition, in der neben Stöcken und Klingengewaffen auch waffenlose Techniken zum Einsatz kommen. Die Prinzipien hinter den Techniken, egal mit welcher Waffe, Waffenkombination oder waffenlos, sind stets die Selben.

Der HJC als Traditionsverein in Handschuhsheim bietet als weitere Kampfkunstarten auch Judo an und damit den sanften, edlen Weg. Da heißt es Siegen durch Nachgeben. Die Wurzeln des Judo gehen ebenso wie die des auch angebotenen Jiu-Jitsu auf die Kunst der Selbstverteidigung ohne Waffen der japanischen Krieger zurück.

Weitere Kampfkünste sind im Angebot wie Aikido die klassische japanische Kampfkunst, die auf der körperlichen Schulung und Entwicklung einer wachen und klaren Geisteshaltung gründet und Shotokan-Karate, das aufgrund seiner vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist ideal als Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags ist.

Wem das, vor allem als Frau, nicht zusagt, der kann an dem Damen-Fitnessprogramm teilnehmen.

① **Info:** Informationen gibt telefonisch bei Erich Budzin unter 06223/970513 (dienstlich) oder 06221/411673 (privat).