

Autor Stefan Rössel

Eine interessante, effektive und abwechslungsreiche **philippinische Kampfkunst**, in der es auch **Wettkämpfe** gibt. Sie beinhaltet einen hohen Anteil an **Selbstverteidigung** gegen unbewaffnete und bewaffnete Angreifer sowie gegen einen oder mehrere Angreifer. Sie wird beim MTV Altendorf seit fast 10 Jahren für alle interessierten Sportler, **Männer und Frauen** mit einem Mindestalter von 18 Jahren angeboten.



Unser Team an einem Trainingsabend im Dezember

In den Niederlanden/ Utrecht fand das diesjährige fünftägige **Eskrima Europa Camp** statt. Die Teilnehmer kamen aus vielen verschiedenen, europäischen Ländern wie z.B. Belgien, Frankreich, Griechenland, Österreich, Spanien und der Schweiz. Trainiert wurde täglich 5 Stunden bei schweißtreibenden Temperaturen in den unterschiedlichsten Bereichen der philippinischen Kampfkunst. Dazu gehörten unter anderem: Taktik, Ausweichbewegungen, Kontermöglichkeiten, Festlegetechniken, Entwaffnungen und der Kampf gegen mehrere Gegner. Von uns nahmen 6 Sportler teil, dies waren: Stefan Rössel, Ralph Schönfelder, Rüdiger Mendyk, Dirk Neumann, Bernd Lahme und Heidrun Gräbner. Bernd Lahme stellte sich mit seinem Prüfungspartner Dirk Neumann am Ende der Trainingswoche erfolgreich seiner zweiten Prüfung.

Stefan Rössel, Trainer und Abteilungsleiter des MTV Altendorf absolvierte dort erfolgreich seine Prüfung zum **3. Meistergrad im Eskrima**. Die intensive, fast zweijährige Prüfungsvorbereitung fand im heimischen Verein, in Bielefeld, Werdohl (Sauerland) und größtenteils in Utrecht unter der Leitung der Eskrima Großmeister Frans und Leonora Stroeven statt.

Unterstützt wurde er dabei von seinen Trainerkollegen und Vereinskameraden, insbesondere von Ralph Schönfelder und Rüdiger Mendyk, mit denen er viele Stunden die Prüfungsinhalte bis ins Detail ausfeilte und dann in die freien Bewegungsabläufe umsetzte. So brachte er es auf **9000 Kilometer und 25 Fortbildungstage mit seinem niederländischen Trainer Frans Stroeven** um seine Eskrima-Ziele in 2019 zu erreichen. Um Stefans Bielefelder Trainer Hubert Mayr zu zitieren „die Kontrolle begrenzt das Tempo“.



Das Eskrima Trainerteam des MTV Altendorf: Stefan Rössel, Ralph Schönfelder, Hakan Celik, Kajetan Nowak mit Frans und Leonora Stroeven in der Mitte

Mit Bravour bestanden, herzlichen Glückwunsch für die tolle Leistung! Der **MTV Altendorf ließ 3 weitere** erfahrene Eskrimadores zum Eskrima Basic-Instruktor/ **Trainer ausbilden**. Mit viel Leidenschaft und in zahlreichen intensiven Trainingsstunden nahmen die Trainer der Eskrima Abteilung an mehrmonatigen Aus- und Fortbildungen in Werdohl (Sauerland) teil und erlangen durch überzeugende Leistungen die angestrebten Ziele.

Ralph Schönfelder, Hakan Celik und Kajetan Nowak gehören seit Jahren zum Eskrima Team des MTV Altendorf und haben bereits vor dem Beginn ihrer offiziellen Traineraus- bzw. Fortbildung an zahlreichen Fortbildungen und Wettkämpfen teilgenommen.

Die Ausbildung beinhaltete neben den sportlichen und kampfsportlichen Inhalten auch Punkte wie Trainingsaufbau, Trainingsgestaltung, Fehleranalyse und Möglichkeiten der Wissensvermittlung sowie natürlich der effektiven Selbstverteidigung.

20 Jahre KNIFEDAY in Utrecht/ Niederlande. Am 30.06.2019 fand zum zwanzigsten Mal im 400 Kilometer entfernten Utrecht ein dreistündiges KNIFEDAY Seminar statt. Bei diesem Seminar mit 144 Teilnehmern "drehte" sich zum zwanzigsten Male alles um die Waffe Messer. Angriffe, Verteidigungen, Entwaffnungen und die waffenlose Selbstverteidigung waren Thema dieses hoch interessanten Seminars. An diesem nahmen auch 12 Eskrimadores des MTV Altendorf teil.



Unsere 12 Teilnehmer beim KNIFEDAY in Utrecht: Stefan Rössel, Ralph Schönfelder, Hakan Celik, Kajetan Nowak, Bernd Lahme, Dirk Neumann, Dörte Dewies, Heidrun Gräbner, Emilia Schmidt, Natalie Simoncini, Sascha-René Meier und Yvonne Käse.

Im Laufe des Jahres haben wir an den unterschiedlichsten Seminaren teilgenommen und auch **2 Seminare in Holzminden** ausgerichtet. Ein zweitägiges Seminar mit den unterschiedlichsten Inhalten des Doce Pares Eskrima und ein weiteres, um den etwas weniger bekannten Eskrima Stil San Miguel kennen zu lernen. San Miguel Eskrima ist ein weniger bekannter aber deshalb nicht weniger interessanter oder weniger effektiver Eskrima Stil. Viele Techniken lassen sich direkt vom Schwert zur Machete, zum Dolch, zum Messer und direkt in den waffenlosen Kampf übertragen. Die Eskrima Abteilung hatte dieses Seminar ausgerichtet, um ihr Wissen und Können zu erweitern und um die philippinischen Kampfkünste (kurz FMA, Filipino Martial Arts) weiter kennen zu lernen.



Yvonne Käse und Barbara Wedegärtner beim „Espada y daga“ Training. Im Ursprung wurden diese Techniken/ Trainingsinhalte mit Stock/Dolch oder Schwert (Machete)/ Dolch ausgeführt. Bei diesem Training wird der Umgang mit zwei (unterschiedlichen) Waffen zeitgleich geschult.

Selbstverteidigung/ Street knife fight Seminar in Utrecht

Sechs unserer Sportler/innen aus Holzminden machten sich am Sonntag, 01. Dezember 2019, auf den Weg nach Utrecht und nahmen an einem speziellen Seminar, dem "Street knife fight", teil. Auf gewohnte Weise wurde spezielles Wissen in puncto effektive Selbstverteidigung vermittelt und entsprechende Lehrinhalte beeindruckend von Frans und Leonora Stroeven demonstriert. Der Schwerpunkt dieses speziellen Seminars lag in der Bewältigung von Konflikten auf "offener Straße" und der bestmöglichen Verteidigung gegen Messerangriffe. Somit durfte ausschließlich in Alltagsbekleidung trainiert werden.



Unsere 6 Eskrimadores aus Holzminden: Dörte Dewies, Kajetan Nowak, Hakan Celik, Rüdiger Mendyk, Ralph Schönfelder mit Leonora und Frans Stroeven (3. u. 4. v.l.)

Prüfung erstmalig in Holzminden. Am 27.06.2019 fand bei sommerlichen Temperaturen, die erste Prüfung des philippinischen Kampfsports Eskrima in Holzminden statt. Eine weitere folgte im Dezember. Geleitet wurden die Prüfungen erstmalig von Stefan Rössel 3. Meistergrad mit der Unterstützung von Ralph Schönfelder 1. Meistergrad. Stefan Rössel der Eskrima Abteilungsleiter des MTV Altendorf ist seit dem Frühjahr lizenzierter Prüfer im Eskrima.



Eskrimadores nach erfolgreicher Prüfung/ Stefan Rössel lizenzierter Prüfer

ESKRIMA-Prüfungen 2019. Die Prüfung zum 3. Meistergrad im Eskrima hat bestanden Stefan Rössel, die Prüfung zum Orangegurt haben bestanden: Bernd Lahme und Yvonne Käse, die Prüfung zum Gelbgurt haben bestanden: Mattias Grunert, Sascha-René Meier, Natalie Simoncini. Im Fachbereich Messer wurden folgende Prüfungen abgelegt:
2. Prüfung/ Orangegurt: Dirk Neumann und Stefanie Celik. 1. Prüfung/ Gelbgurt: Frank Rössel, Bernd Lahme, Natalie Simoncini, Dörte Dewies

Der gesellige Teil kam im Laufe des Jahres auch nicht zu kurz. So gingen wir meistens donnerstags nach dem Training gemeinsam ins Weserstübchen, um das Eine oder Andere zu besprechen, zu planen oder um einfach die Zeit zusammen zu genießen. Organisierten mit Familie ein paar schöne Abende am Wochenende und natürlich wurde auch eine gemeinsame, sehr gesellige Weihnachtsfeier mit Weihnachtsmarktbesuch, Bowling im Bolzano Höxter und anschließendem Kickern und Billard spielen im Essighof organisiert.

Weitere Aktivitäten waren unter anderem ein gemeinsamer Kinobesuch um „John Wick 3“ zu schauen und die Teilnahme beim XLETIX im Mammut-Park Stadtoldendorf.



Xletix mit: Kajetan Nowak, Ralph Schönfelder, Stefan Rössel, Bernd Lahme, Hakan Celik, Yvonne Käse und Sascha-René Meier



Unsere Weihnachtsfeier im Bowling-Center Bolzano



Gute Stimmung gehört bei uns dazu: Natalie Simoncini, Bernd Lahme, Emilia Schmidt



Gute Stimmung gehört bei uns dazu: Rüdiger Mendyk, Yvonne Käse, Kajetan Nowak

2020 unser **Jubiläumjahr, 10 Jahre Eskrima beim MTV Altendorf**. Wir werden an einigen nationalen und internationalen Veranstaltungen teilnehmen und die **Selbstverteidigung** wird einer unserer Schwerpunkte im Trainingsbetrieb sein. Des Weiteren werden wir Schnupper-Trainingstage anbieten und ein **zweitägiges Eskrima-Seminar mit internationalen Referenten** und einen **Wettkampf in Holzminden** ausrichten.

Wir haben natürlich in 2019 viel mehr gemacht. **Schaut doch mal auf unsere Webseite**