

Autor Stefan Rössel

Diese interessante, effektive und abwechslungsreiche **philippinische Kampfkunst** beinhaltet einen hohen Teil an **Selbstverteidigung** gegen unbewaffnete und bewaffnete Angreifer und wird beim MTV Altendorf für alle interessierten Sportler, **Männer und Frauen** mit einem Mindestalter von 18 Jahren angeboten.



Die Teilnehmer des MTV Altendorf mit Frans Stroeven und Ahmed Mhaoui

Anfang des Jahres fand in **Bielefeld** ein dreitägiges **Eskrima-Europa-Camp** unter der Leitung von Frans und Leonora Stroeven sowie Ahmed Mhaoui statt.

Frans Stroeven ist 7. Dan im DOCE PARES ESKRIMA und seine Frau Leonora stammt aus einer der Begründerfamilien des ESKRIMA. Ahmed Mhaoui ist mehrfacher Schwarzgurträger im ESKRIMA sowie in weiteren Kampfsportsystemen. Die Teilnehmer kamen aus Belgien, Deutschland, Slowenien, Ungarn und den Niederlanden. Trainiert wurde insgesamt 13 Stunden in den unterschiedlichsten Inhalten des DOCE PARES ESKRIMA. Diese waren unter anderem die waffenlose Selbstverteidigung, der Stockkampf im Einzel- und Doppelstock sowie die Verteidigung gegen Messerangriffe. Vom MTV Altendorf waren sechs Eskrimadores dabei, dies waren: Stefan Rössel, Rüdiger Mendyk, Matthias Pooch, Rohit Patel, Ralph Schönfelder und Leif Schregel.

Rüdiger Mendyk und Matthias Pooch haben nach einer mehrmonatigen Vorbereitung, am Ende der drei sehr schweißtreibenden Tage ihre 4. Prüfung im Fachbereich Messer mit einem wirklich guten Ergebnis bestanden.



Rüdiger Mendyk und Matthias Pooch haben nach einer mehrmonatigen Vorbereitung, am Ende der drei sehr schweißtreibenden Tage ihre 4. Prüfung im Fachbereich Messer mit einem wirklich guten Ergebnis bestanden.

Matthias Pooch, Frans Stroeven und Rüdiger Mendyk nach der erfolgreichen Prüfung



Auf dem Foto befinden sich die Teilnehmer und Trainer des Selbstverteidigungs-Lehrgangs unter der Leitung des Bundestrainers

Mitte des Jahres richtete die Doce Pares Eskrima Abteilung des MTV Altendorf ein **vierstündiges Eskrima-Seminar** unter der **Leitung des Bundestrainers in Holzminden** aus.

Dieses äußerst interessante Seminar unter der Leitung von Hubert Mayr im Sportzentrum Liebigstraße von 12:30 Uhr bis 17:00 Uhr war ein voller Erfolg für alle Teilnehmer und den ausrichtenden Verein. 35 Teilnehmer aus Holzminden und Umgebung sowie aus: Bad Pyrmont, Bielefeld, Detmold, Hameln, Hildesheim, Steinheim und Stadthagen waren dabei, um den philippinischen Kampfsport DOCE PARES ESKRIMA kennen zu lernen, ihre Fähigkeiten zu erweitern und dieses sportliche Event zu erleben.

Die teilnehmenden Eskrimadores des MTV Altendorf waren: Hakan Celik, Judith Eisenbeis, Franziska Gilgenast, Stefanie Hamann, Jan Hanewinkel, Nils Heinzelmann, Markus Kirchhoff, Kateryna Kichapina, Sarah Kroll, Rüdiger Mendyk, Sandra Meyer, Kajetan Nowak, Marc Otto, Rohit Patel, Peter Penke, Matthias Pock, Stefan Rössel, Ralph Schönfelder, Jan Tomaszewski, Florian Werner.

Unterstützt wurde der Bundestrainer Hubert Mayr, dabei vom Holzmindener Trainer Stefan Rössel sowie Engelbert Wallek. Engelbert Wallek ist ebenfalls Doce Pares Eskrima Schwarzgurtträger sowie 5. Dan im Ju Jutsu und trainiert im "Bielefelder Kampfsport Zentrum".

Der Schwerpunkt dieses Seminars war die Selbstverteidigung. Trainiert wurde in 3 Einheiten mit 3 unterschiedlichen Themenbereichen.

Der Inhalt der ersten Einheit war die bewaffnete Verteidigung gegen einen bewaffneten Angriff. Die zweite Einheit hatte den Inhalt waffenlose Verteidigung gegen einen bewaffneten Angriff. In der dritten Einheit hieß es dann, waffenlose Verteidigung gegen einen oder mehrere bewaffnete oder unbewaffnete Angreifer.

Auch für eine Stärkung vor Lehrgangsbeginn sowie in den zwei Pausen war gesorgt. Die Abteilung des MTV Altendorf hatte für diesen Zweck, mit der Hilfe einiger Partner der aktiven Sportler, eine kleine Cafeteria eingerichtet. Nach Lehrgangsende ging es dann mit 26 Teilnehmern und Partnern zum geselligen Teil in die Gaststätte Brücktorklause, um dort den tollen Lehrgang noch einmal Revue passieren zu lassen und die Teilnehmer und Partner näher kennen zu lernen.

Ermöglicht wurde dieses vierstündige Seminar beim MTV Altendorf durch viele helfende Hände und die Unterstützung der Firma "WERNER Die Meistermaler GmbH". Der MTV Altendorf und die Teilnehmer sagen DANKE!

Um ihre **Kenntnisse und Fähigkeiten** zu erweitern nahmen die Eskrimadores und ihre Trainer im Laufe des Jahres an einigen Fortbildungslehrgängen in Deutschland und Holland teil. Dazu gehörten regelmäßige Trainerfortbildungen und Prüfungsvorbereitungsseminare unter der Leitung des Bundestrainers in Bielefeld sowie unter der Leitung von Frans Stroeve in Utrecht/ Holland. Frans Stroeve ist 7. Dan im Doce Pares Eskrima und seine Frau Leonora stammt aus einer der Begründerfamilien des DOCE PARES ESKRIMA.

Selbstverteidigung, Trainerausbildung erfolgreich abgeschlossen



6. Dan Frans Stroeve, Stefan Rössel Trainer des MTV Altendorf und Ahmed Mhaoui 3. Dan im Doce Pares Eskrima

Nach **8500 Kilometern und 27 Trainingstagen in Utrecht/ Holland** und im Bielefelder-Kampfsport-Zentrum unter der Leitung von Frans Stroeven 6. Dan und Ahmed Mhaoui 3. Dan hat der Eskrima Trainer des MTV Altendorf Stefan Rössel die Fortbildung zum PANGAMOT ADVANCED INSTRUCTOR erfolgreich abgeschlossen.

PANGAMOT ist die unbewaffnete, realistische Selbstverteidigung des Doce Pares Eskrima in deren Anwendung im Notfall, es grundsätzlich keine Einschränkungen gibt.

Unterstützt wurde er in seiner mehrmonatigen, sehr schweißtreibenden Prüfungsvorbereitung von seinen beiden Holzmindener Trainingspartnern Leif Schregel und Ralph Schönfelder, die sich zurzeit in der Vorbereitung auf ihre Braungurt-Prüfung befinden.

Die **ESKRIMA-Prüfung** zum Blaugurt hat bestanden Rüdiger Mendyk, die Prüfung zum Orangegurt haben bestanden: Frank Rössel und Florian Werner, die Prüfung zum Gelbgurt haben bestanden, Hakan Celik, Judith Eisenbeis, Stefanie Hamann, Jan Hanewinkel, Kateryna Kichapina, Sarah Kroll, Sandra Meyer, Kajetan Nowak, Marc-Niklas Otto

Im Fachbereich Messer wurden folgende Prüfungen abgelegt: 4. Prüfung: Rüdiger Mendyk, Matthias Pooch, 2. Prüfung: Norbert Jacke, Leif Schregel, 1. Prüfung: Hakan Celik, Judith Eisenbeis, Sandra Meyer, Kataryna Kichapina, Kajetan Nowak,



Nach erfolgreicher Prüfung im Dezember Stefan Rössel, Rüdiger Mendyk, Sandra Meyer, Judith Eisenbeis, Hakan Celik, Kataryna Kichapina und Hubert Mayr

Der gesellige Teil kam im Laufe des Jahres auch nicht zu kurz. So gehen 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. Wir organisierten die unter anderem: 01/2016 eine gemeinsame Feier zum sechsjährigen Bestehen in der Brücktorklausur, 05/2016 waren wir beim Maibaum aufstellen und beim Altendorfer Sommerfest Altendorf dabei, 9/2016 gemeinsames Grillen nach dem Arbeitseinsatz am Vereinsheim und natürlich wurde auch eine gemeinsame, sehr gesellige Weihnachtsfeier mit Weihnachtsmarktbesuch in Altendorf und anschließendem Spareribs- und Schnitzeessen in der Brücktorklausur organisiert.

2017 werden wir an einigen nationalen und internationalen Veranstaltungen teilnehmen und die **Selbstverteidigung** wird einer unserer Schwerpunkte im Trainingsbetrieb sein. Des Weiteren werden wir ein **zweitägiges Eskrima-Seminar mit internationalen Referenten und einen Wettkampf in Holzminden** ausrichten.