

# Escrima: Stockarbeit, bei der sich Persönlichkeit, Körper und Geist entwickeln

TEXT UND FOTOS: SIGRID RÖMER-EISELE

„Klack“, „Klack“, „Klack“, machen die Stöcke in der Eresinger Turnhalle, während Karl Felgenhauer und Adrian Schmidt hochkonzentriert die schlagenden Bewegungen ausführen und je nach Position des momentan Schnelleren vor und zurück gehen. Die anderen Mitglieder der Gruppe passen sich dem Rhythmus der Beiden an und klopfen ihn mit ihren Stöcken am Rande mit.

So schnell und so heftig treffen die etwa 65 cm langen Rattanstöcke der erfahrenen Sportler aufeinander, dass die Stöcke nach einer Weile zu stinken beginnen. Sie riechen nach Brand, nach Feuer. Durch Schläge mit hoher Geschwindigkeit und Präzision – oft in zyklischen Schlagfolgen – entsteht zunächst Wärme, später Hitze im Stock. Der ist bandagiert, auch um bei Splitter-Verletzungen zu vermeiden.

Die Heftigkeit dieser „Begegnung“ ist aber freilich eher eine Ausnahme im üblichen Trainingsablauf. „Man ist dabei so hochkonzentriert, dass man das nur wenige Minuten machen kann“, sagt Adrian Schmidt. Ansonsten stehen Schlagfolgen (paarweise oder in der Gruppe) im Vordergrund, die oft tänzerisch und leicht wirken. Manche Abläufe, bei denen die Stöcke und Fußsohlen auf den Boden stoßen (Elemente aus den afrikanischen Talking Sticks), erinnern gar entfernt an einen Schuhplattler.

Wie hoch ist denn die Verletzungsfahr?“ fragt man sich angesichts der Schnelligkeit und der lauten Geräusche. „Obwohl die Schläge so heftig sind, dass man bei einem Treffer seinem Gegenüber die Finger brechen würde, ist so etwas bisher noch nie vorgekommen“, beruhigt Karl Felgenhauer. Denn das ist ja genau das Besondere an Escrima. Diese Sportart wird nicht in erster Linie zur Selbstverteidigung geschult, sondern hat einen anderen Fokus: „Die Arbeit mit den Stöcken kultiviert Präsenz und Entwicklung von Körper, Geist und Seele. Man muss ganz wach und aufmerksam sein, um sein Gegenüber genau einzuschätzen“, erklärt er. Man konzentriert



Sebastian Kreuzmann (links) und Adrian Schmidt (rechts) begegnen sich mit den kurzen Stöcken.

sich nicht nur auf die Stöcke, sondern auch auf die Körpersprache des Partners: „Wenn der kaum noch atmet und verkrampt, dann ist ihm der Schlagabtausch zu schnell“, so Karl Felgenhauer. Auf die Spitze getrieben könnte diese

Technik sogar als Gewalt-Ausweich-Training bezeichnet werden, weshalb Escrima auch immer häufiger in Schulprojekten zur Gewaltprävention eingesetzt wird. „Wenn ich mein Gegenüber richtig einschätze, kann ich ihn ins Leere laufen lassen, blocken oder seinen Schwung abfangen, Schwachstellen ausmachen und auf die Rückseite des Angreifers kommen“, beschreibt Adrian Schmidt.

Durch das Spielerische dieser Sportart lassen sich gewissermaßen nebenbei viele positive Effekte erzielen: Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit,

Ausstrahlung und Bodenhaftung sowie die Konzentration werden geschult. Bewegungsabläufe und Übungen (insbesondere die mit zwei Stöcken) regen beide Gehirnhälften an – hilfreich bei einer ergotherapeutischen Behandlung oder einer Lese-Rechtschreibschwäche.

„Außerdem befördern die Elemente aus Qi Gong, Körperwahrnehmung, Rhythmus und Theaterarbeit die eigene Stärke und Klarheit“, sagt Adrian Schmidt.

Es ist insbesondere dieser ganzheitliche Aspekt, der Adrian Schmidt und Karl Felgenhauer seit nunmehr vier Jahren an der Escrima-Gruppe in Eresing begeistert, die vor 22 Jahren von der Greifenberger Bewegungstherapeutin Christina Haaser gegründet wurde und immer noch von ihr trainiert wird. Es ist kein Kampfsport, der sich nach Verordnungen regelt, es ist eine Art Begegnung unterschiedlicher Persönlichkeiten auf sportlicher Ebene. In der Eresinger Gruppe kann man ab einem Alter von 10 Jahren mit-



trainieren, sie ist – im Hinblick auf Alter und Können – bunt gemischt. Infos unter: [www.tsv-eresing.de](http://www.tsv-eresing.de) oder Adrian Schmidt Tel 08193/998132 oder Email [agit.schmidt@t-online.de](mailto:agit.schmidt@t-online.de)

## Escrima:

*Selbstverteidigungstechnik, bei der der Stock als verlängerter Arm des Kämpfers fungiert. Escrima entstand auf den Philippinen in der Zeit der spanischen Besetzung, zu der das Tragen einer Machete ebenso verboten war wie jene Stocktechnik, die dann aber doch im Verborgenen geübt und als „Tanz“ vorgeführt wurde, und dann doch auch den Besatzern gefiel. Eine gute Fußarbeit, das Gefühl für die richtige Distanz und exzellentes Timing sind ebenso Voraussetzungen wie die richtige Körperhaltung und peripheres Sehen, d. h. Angriffe zu erkennen und korrekt auf sie zu reagieren, ohne sich ablenken zu lassen.*

# PIO'S SPORT-SHOP

Augsburger Straße 54  
86899 Landsberg am Lech  
Tel. 08191-50060

**INTERSPORT**  
GRUPPE

## ZELTVERLEIHKLAS

Partys | Geburtstage | Hochzeiten

[www.zeltverleihklas.de](http://www.zeltverleihklas.de)

Nähere Infos unter:  
Mobil 0160/96255399

## Feste flexibel feiern!

Wir bieten Ihnen

für jedes Event das passende Zelt. Von 24–72m<sup>2</sup>. Von edel bis zünftig – für Ihr schönstes Fest geben wir uns richtig Mühe. Fragen Sie uns nach den Möglichkeiten: Catering & Partyservice, Beheizung & Licht ...

... und für die Kleinen eine Hüpfburg dazu?

flexibel | zuverlässig | professionell | klas