

Arnis Fortgeschrittene

Im Training für Fortgeschrittene können alle ab Grüngurt teilnehmen- hier werden unter der Anleitung des Dojo Leiters Bernd weiterführende Techniken vermittelt und die Vorbereitung auf höhere Gürtelprüfungen intensiv begleitet. Auch das Lapunti und Panantukan (Philippinisches Boxen) wird hier trainiert.

Trainingsschwerpunkt:

Dienstag - Schwerpunkt Lapunti

Lapunti zeichnet sich vor allem durch die Kreuzschritte, Fächerschläge (Abanicos) und starke Schlagkombinationen aus. Im Lapunti gibt es, ähnlich wie Katas in anderen Kampfkünsten, eintrainierte Schlagkombinationen und Bewegungsmuster. Diese können dann „auf Abruf“ sehr effektiv eingesetzt werden. Auch im waffenlosen Bereich werden verschiedenste Schlag- und Trittkombinationen trainiert, auch hier gibt es eine Vielzahl von Hebeln, Würfen und Festlegern. Wie im Modern Arnis wird Lapunti hauptsächlich mit einem Stock trainiert, im fortgeschrittenen Bereich kommen Macheten und Messertechniken dazu. Der Stock im Lapunti ist etwas länger (ca. 80 cm) als im Modern Arnis.

TERMINE:

| | | |
|----------|---------------|---|
| Dienstag | 20:00 - 23:00 | D |
|----------|---------------|---|

SPORTSTÄTTEN:

Dojo[D]



Inheidener Str. 64

WEITERE INFOS:

Sportcenter Bornheim
Inheidener Str. 64, 60385 Frankfurt
Tel. 069 9450720
Email: info@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de