

**Die philippinische Stockkampfkunst ESCRIMA
als Modell handlungsorientierter Rhythmusschulung**

Wir wollen

- mit dem ganzen Körper Rhythmus erfahren
- mit viel Spaß und Energie am Puls und Metrum arbeiten
- mit immer wieder neuen Varianten Bewegungen erfinden und daraus Rhythmen entstehen lassen.
- mit Stöcken einen mitreißenden Sound und Groove produzieren
- energiegeladene Choreographien entwickeln

Das Ziel

Dies alles und noch viel mehr ist mit zwei Rattanstöcken (66 cm lang, 2,5 cm stark) möglich, den (von mir so bezeichneten)

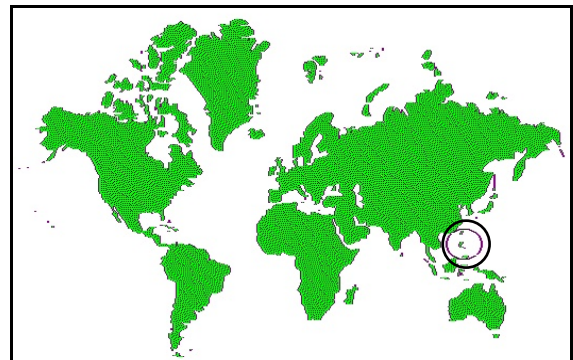
**Die "Hardware":
Die Stöcke**

"Rhythm-Sticks",

Kampfgeräten aus der philippinischen Stockkampfkunst ESCRIMA, auch ARNIS DE MANO genannt.

ESCRIMA ist eine mit einem oder zwei Stöcken betriebene jahrhundertealte Kampfkunst. Im Laufe der spanischen Kolonialherrschaft über die Philippinen entstand eine Mischform aus dem traditionellen Kampfsport mit den Fechttechniken der Kolonialherren. Bis vor ca. 60 Jahren war ESCRIMA eine im Laufe der Historie gewachsene Kunstform, für die es keine Weiterentwicklung mehr zu geben schien. Mit der Familie Canete, und vor allem deren jüngstem Sohn - Cacoy - entwickelte sich die Tradition entscheidend weiter. Einflüsse der Kampfsportarten Judo und Karate, bessere Schlagtechniken, das Einbeziehen der Füße, der Schlag aus dem Handgelenk und viele andere Techniken machten Cacoy zum unschlagbaren Meister der nun wieder populären Kampfkunst, die sich von den Philippinen über Amerika in die westliche Welt verbreitete.

Die Historie



Im vorliegenden Unterrichtskonzept spielt das rhythmische Element die größte Rolle. Mit ESCRIMA-Stücken läßt sich das elementare Rhythmus-Fundament ganzheitlich erarbeiten: Unterschiedliche Rhythmen können mit den Stöcken erzeugt und mit dem ganzen Körper erfahren werden. Die rhythmische Basis - Puls und Metrum - kann durch ständige Wiederholungen und Variationen (unterschiedliche Sounds, nichtklingende Bewegungen etc.) unwillkürlich "in Fleisch und Blut übergehen". Aufbauend auf Übungen zu Tempo, Takt und Rhythmus werden einfache Rhythmusklichees erarbeitet.

**Die "Software":
Das rhythmische
Element**

Vor der Arbeit mit den Stöcken ist ein ausgedehntes WARMING UP mit der Gruppe sehr zu empfehlen, um die Schüler an die Stöcke zu gewöhnen, Respekt vor der "Waffe" zu schaffen und Muskeln und Sehnen für die Übungen zu lockern. Die Aufwärmphase sollte keine statischen Elemente beinhalten, sondern bereits das für Kampfsportarten typische "Auf-der-Hut-sein" vorbereiten (die Füße sollten ständig in Bewegung sein).

Die konkrete Arbeit:

I. Systematisierung der Übungen

Die Übungen mit den "Rhythm-Sticks" lassen sich in vier Bereiche einteilen:

a) alleine im Stehen

Bewegungsmuster werden erarbeitet. Durch Aufeinanderschlagen der beiden Stöcke entstehen unterschiedlich komplexe symmetrische und asymmetrische Muster.

b) alleine mit Tanzbewegungen

Boden und Füße werden als Schlagwiderstand miteinbezogen. Durch die unterschiedlichen Sounds entstehen einfache Rhythmusmuster, die durch Überlagerung in der Gruppe zu komplexeren Gebilden zusammengesetzt werden können.

c) alleine am Boden knieend

Die Sticks werden sowohl auf den Boden als auch aufeinander geschlagen. Diese Übungen eignen sich sehr gut für Gruppenspiele mit den Themenschwerpunkten "Puls", "Metrum" oder "Rhythmus".

d) mit Partner im Stehen und Tanzbewegung

Hier stehen vor allem Koordinationsübungen im Mittelpunkt: die Stöcke der Partner werden aufeinander geschlagen. Diese Übungen erfordern sehr viel Konzentration, können sehr animierend sein, bergen aber auch Gefahren.

Konkrete Rhythmusübungen können nach folgendem Schema aufgebaut werden:

Übungen zu:

a) Tempo, Puls, Beat

Ausführung im Stehen, am Boden und mit Partner: Aufeinanderschlagen der Stöcke nach Vorgabe

b) Takt, Metrum

Ausführung im Stehen, am Boden, im Tanz, mit Partner: Betonungen gliedern die Zeit. Ausgehend von einer Zweier- und einer Dreiereinheit werden gerade und ungerade Metren erarbeitet; zu den Sticks kommt die verbale Zeitgliederung durch Silben ("TA-KI" = 2er-Einheit bzw. "GA-MA-LA" = 3er-Einheit).

c) Erarbeitung von Rhythmusprinzipien

Ausführung im Stehen, am Boden und mit Partner:

- Schläge des Pulses zusammenfassen bzw. auslassen;
- Puls unterteilen in zwei oder drei Schläge;
- Unterteilungen wieder als Puls auffassen -> weiter von Anfang an.

d) Grundlagen der Rhythmusklischees

Ausführung im Stehen, am Boden und mit Partner:

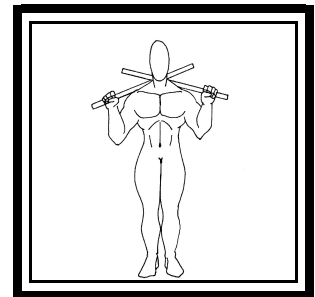
- Rockklischee: spielerische Erarbeitung von elementaren Rockrhythmen durch Aufteilung der Gruppe "Bassdrum", "Snare", "HiHat";
- afro-cuban-Klischee: Erarbeitung typischer Clave-, Glocke usw. - Rhythmen und Übertragung auf Instrumente.

II. Beschreibung der Übungen mit den "Rhythm-Sticks" (Escrima-Stöcke) mit optischer Hilfe

A) Warming up

- die Stöcke ca. 5 cm über dem Stockende halten;
- die Hand fixiert den Stock vor allem mit dem kleinen Finger;
- die Stöcke ruhen grundsätzlich auf den Schultern:

Ausgangsstellung:

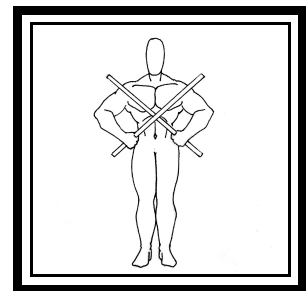
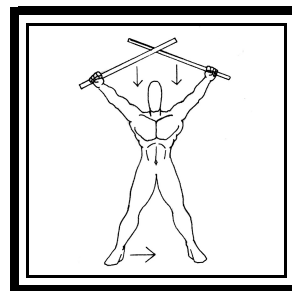
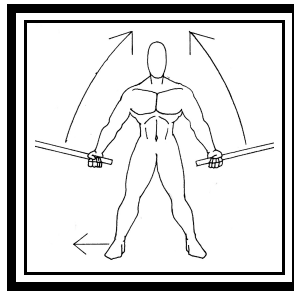
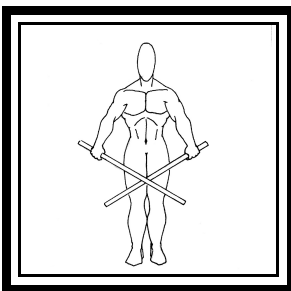


- wir beginnen immer mit einem kleinen **Ritual**:

Ausgangsposition

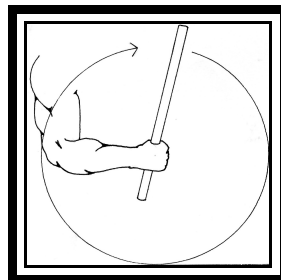
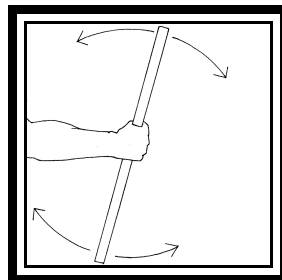
hochziehen + Sticks - einatmen - nach unten ziehen

ausatmen



- **Handgelenke** erwärmen:

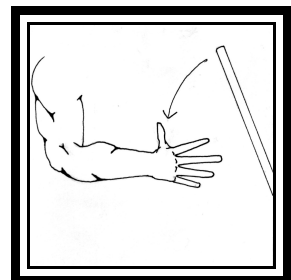
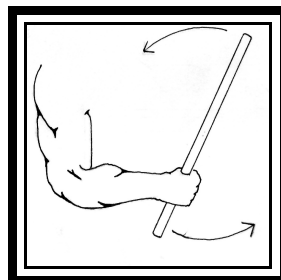
Stock in der Mitte anfassen und links und rechts drehen; erst mit jeder Hand einzeln; dabei im Raum bewegen



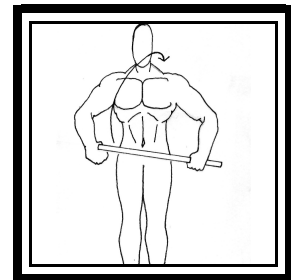
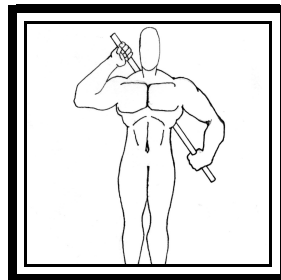
Stock aus einer Kerzenhaltung nach vorne fallen lassen und ums Handgelenk drehen; nach vorne, hinten, mit linker und rechter Hand einzeln, zusammen und gegenläufig drehen

- **Stockgeschicklichkeit**

einen Stock jonglieren: halbe/ganze Umdrehung; rechte und linke Hand; beide Hände vorwärts und rückwärts.

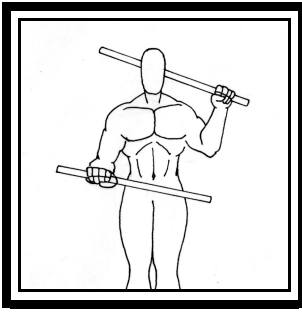


Stock über den Rücken schieben von rechter zu linker Hand reichen; Hände wechseln; Richtung wechseln; von unten nach oben reichen.

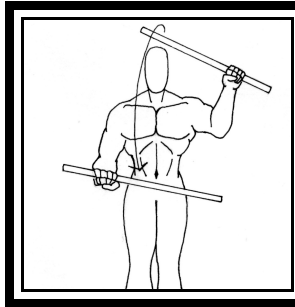


B) Puls-Übungen im Stehen

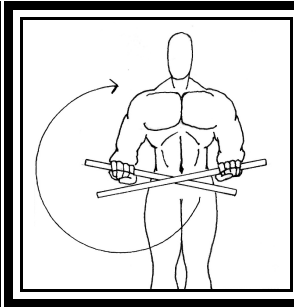
- Aufeinanderschlagen der Stöcke im Puls: pro Stock ein Schlag



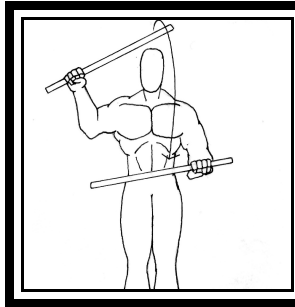
Ausgangshaltung



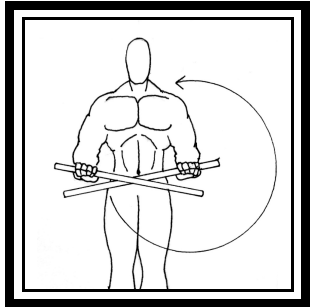
der Schlag ...



... Schlagstock bleibt, wo er getroffen hat; getroffener Stock dreht sich ums Handgelenk ...

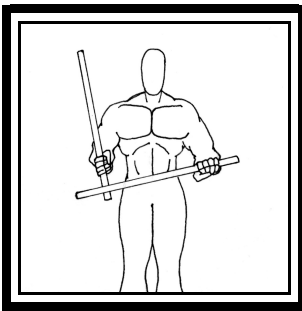


... und holt zu einem neuen Schlag aus ...

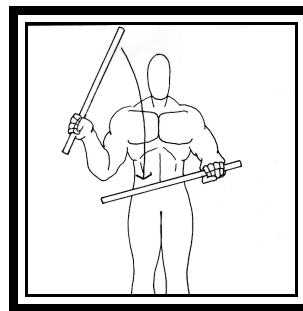


... damit beginnt der Kreis wieder von vorne mit der anderen Hand.

- Aufeinanderschlagen der Stöcke im Puls: pro Stock zwei Schläge:



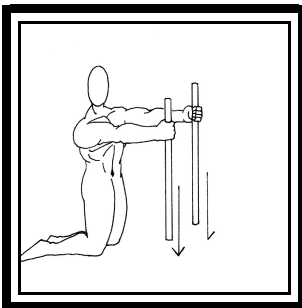
Schritt 1, 2 und 3 wie oben (Ausgangshaltung, Schlag, Drehung) dann: getroffener Stock dreht sich ums Handgelenk und geht zum Abbremsen mit dem etwas verlängerten Stockende unter der Hand vor den Schlagstock und berührt diesen ...



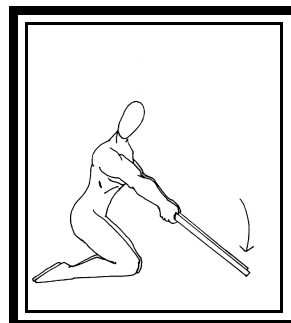
... aus dieser Stellung zieht man den Stock nach oben und holt zum nächsten Schlag aus.

C) Rhythmen auf dem Boden:

- auf dem Boden knien oder bequem sitzen:



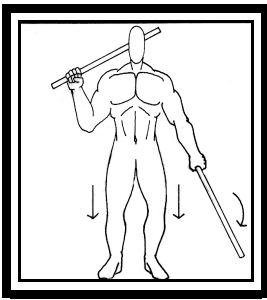
Stock in der Mitte anfassen: auf den Boden stampfen; gemeinsamer Puls; Puls im Kreis herumgehen lassen ...



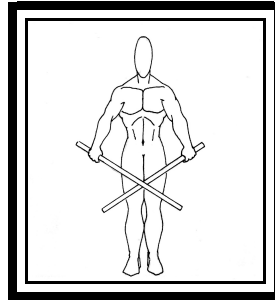
... zwei Sounds: stampfen und schlagen -> Rhythmen mit diesem Soundmaterial improvisieren.

D) Rhythmen in Bewegung:

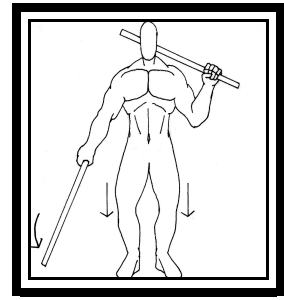
- Zweier-Schlag im Stehen auf Boden und Stöcke:



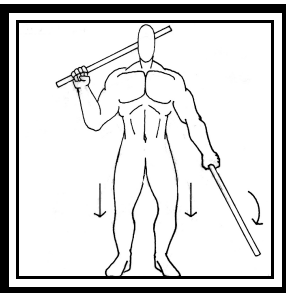
... auf der Seite: Schlag auf den Boden; in die Knie gehen; nicht Oberkörper wegbeugen ...



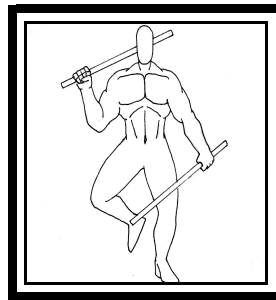
... Stöcke aufeinander schlagen, dann Seite wechseln.



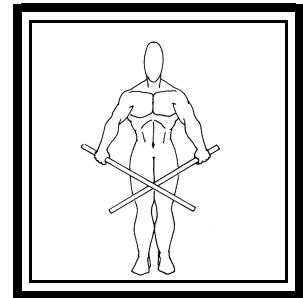
- Dreier-Schlag



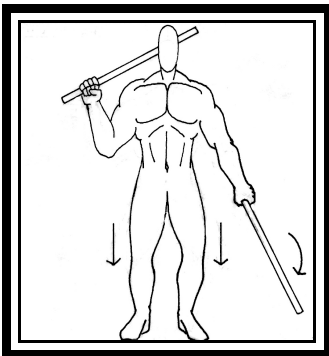
... auf der Seite: Schlag auf den Boden; in die Knie gehen; nicht Oberkörper wegbeugen ...



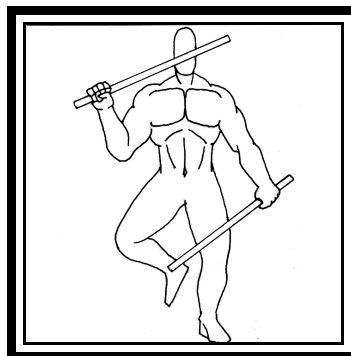
... auf die Fußsohle des linken Fußes schlagen ...



- Vierer-Schlag

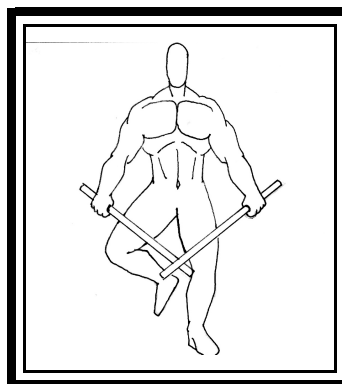


auf der Seite: Schlag auf den Boden ...

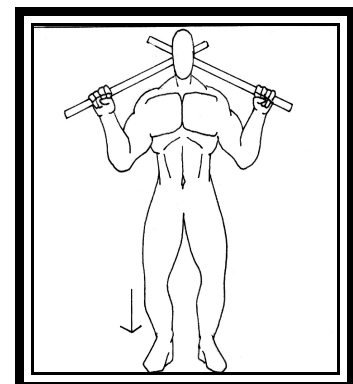


... auf die Fußsohle; Fuß geht nicht zum Boden zurück ...

... Stöcke aufeinander schlagen, dann Seite wechseln.



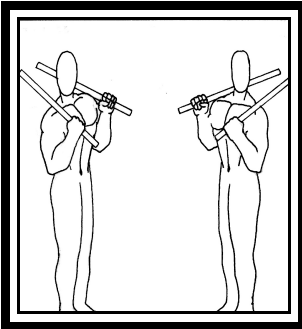
... Stöcke aufeinander schlagen ...



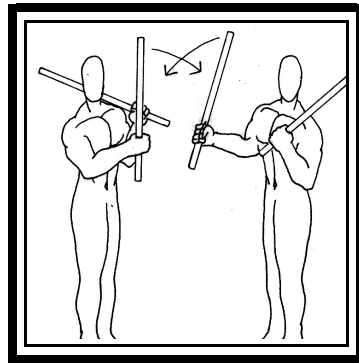
... Fuß auf den Boden aufstampfen ...

E) Rhythmen mit Partner:

- einfacher Rhythmus mit zwei Stöcken:

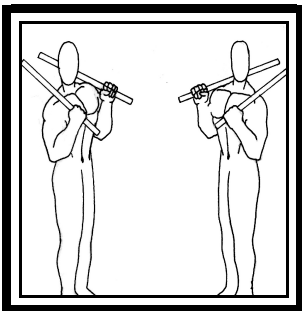


Grundstellung ...

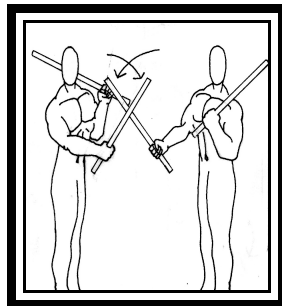


... erst rechts, dann links, später im rhythmischen Wechsel: Stock schlägt in Richtung Halsschlagader des Partners. Dabei treffen sich die Stöcke in der Mitte; dann wieder zurück zur Schulter.

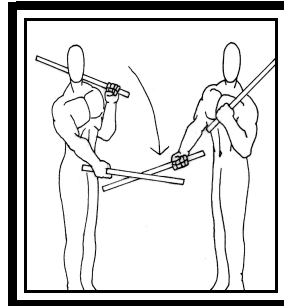
- doppelter Schlag pro Hand:



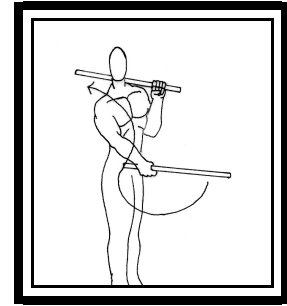
Grundstellung ...



... Stöcke treffen sich, gehen aber nicht zurück zur Schulter, sondern ziehen weiter durch ...



... Stöcke treffen sich wieder in Hüfthöhe. Ziel des Schläges sind die Knie des Partners ...



... Schlag fortsetzen, bis der Stock wieder auf Schultern ruht. Gleichzeitig beginnt der andere Stock seinen Schlag.

Literaturhinweise:

Cordes, Hiltrud: *Pencak silat: die Kampfkunst der Minangkabau und ihr kulturelles Umfeld*, Frankfurt/Main 1994

Heim, Werner: *Ju-Jutsu*, Bd. 3, Wiesbaden 1984

Latoso, Rene: *Escrima*, Burg/Fehm. 1979

Reid, Howard/Croucher, Michael: *Der Weg des Kriegers. Kampfsportarten. Tradition, Technik, Geist*, München 1994

Siebert, Gunnar: *Arnis, Escrima, Kali: die Kunst der wirbelnden Stöcke*, Berlin 1997

Rattanstöcke:

H. Schreiber: Fränkische Flechtwerkstätte, 96260 Weismain, Tel: 06575/7477