

Teori Dansk Arnis Forbund

Hvidt til sort bælte



5. klasse, hvidt bælte

- Dojoetikette
- Påklædning i Arnis
- Gradueringsystemet
- Tekniske spørgsmål
- Det filippinske flag

4. klasse, gult bælte

- Den spanske og amerikanske besættelse af Filippinerne
- Udviklingen af Modern Arnis
- Metoder og stilarter
- Tekniske spørgsmål

3. klasse, grønt bælte

- Forskellen mellem klassisk Arnis og Modern Arnis
- Forskellen mellem Arnis / Kali / Eskrima
- Kendte Arnismestre
- Tekniske spørgsmål

2. klasse, blå bælte

- Selvforsvar og nødværgeparagraffen
- Generel viden om Filippinerne
- Tekniske spørgsmål

1. klasse, brunt bælte

- Overblik over de vigtigste principper i Arnis
- Hvad er Arnis?
- Tekniske spørgsmål

Lakan/Dayang Isa, 1. dan, sort bælte

- Skriftligt teoriarbejde, minimum 3 A4 sider omkring Arnis eller selvvalgt emne, som godkendes af den der skal graduere.
- Nerve/muskelpunkter
- Tekniske spørgsmål

Generelt om teori programmet

Programmet omhandler Dansk Arnis Forbunds teori program fra 5. klasse, hvidt bælte til 1. klasse brunt bælte.

Emnerne, dojo-etikette, tekniske spørgsmål, de vigtigste principper i Arnis, det filippinske flag og nødværgeparagraffen skal beherskes i fremlagte form.

Derudover kan den interesserede Arnisudøver lære mere omkring følgende emner:

- Den spanske og amerikanske besættelse af Filippinerne
- Variationerne mellem Arnis, Kali og Eskrima
- Kendte Arnis mestre
- Modern Arnis udvikling

Der vil til de forskellige bælte prøver også blive stillet spørgsmål i denne retning. Til prøverne skal man kunne de vigtigste forklaringer og datoer for hvert kapitel.

Vi ønsker jer en interessant læsning.

Mabuhay

Dansk Arnis Forbund

Teori Dansk Arnis Forbund

Hvidt til sort bælte



5. klasse – hvidt bælte

Etikette

Definitionene på etikette, er de skrevne og uskrevne regler for god opførsel under træningen, samt i almindelig væremåde.

Når man beskæftiger sig med en asiatisk kampsport, må man også kende de mest almindeligt kendte og anvendte måder at opføre sig på i Budo-sport – det man kalder etikette.

De første regler der skal læres er at man hilser når man træder ind i træningssalen og når man forlader salen. Dette gør vi for at tilkendegive at vi fralægger os den daglige væremåde og underkaster os Budo-sportens holdninger.

Når lærer og elever før træningsstart hilser på hinanden vises den gensidige respekt. Elevens hilsen viser endvidere at man anerkender trænerens/lærerens faglige kvalifikationer og vil efterkomme de givne anvisninger.

Hilsen til vores træningspartner før og efter træningen, betyder at vi respekterer ham som person. At vi ikke glemmer ham under træningen, men vil arbejde på at begge får noget godt ud af træningen.

Hvis træneren stiller eleven en opgave, skal han udøve denne indtil der bliver stillet en ny. Selvom øvelsen skulle blive eleven triviell, skal han træne sin viljestyrke ved fortsat at indøve opgaven. Eleven skal stole på at træneren underviser, for elevens fremskridt og er i stand til at bedømme elevens standpunkt. Det er trænerens skøn, der afgør om teknikken er så god at en anden opgave kan stilles eleven.

Har eleven brug for at forlade salen, uanset af hvilken årsag, sker det først efter at træneren er blevet underrettet. Eleven går til træneren, hilser og afventer hans opmærksomhed.

Under træningen skal eleven koncentreret arbejde på de stillede opgaver uden unødigt tale, pjat eller støj. Ved tvivls-spørgsmål står træneren altid til rådighed og er klar til at rådgive og støtte eleven.

Træningen starter præcis på det aftalte tidspunkt. Skulle træneren ved træningsstart ikke være tilstede, begynder den højst graduerede elev med opvarmningsprogrammet indtil træneren kommer.

Eleverne skal komme korrekt påklædt og til træningsstart. Skulle det hælde at eleven kommer for sent til træningen melder eleven sig til træneren og hilser. Derefter går eleven i gang med sin egen opvarmning for hurtigt derefter at deltage i træningen.

Ved tvivl eller uklarheder i de stillede opgaver henvender eleven sig til træneren, for at få klarlagt disse. I træningen skal elevernes disciplin og selvdisciplin styrkes og udvikles.

Det er en selvfølge at ingen elev møder op til træningen i påvirket tilstand. Sker dette vil eleven blive bortvist øjeblikkeligt.

For at undgå unødige skader, må eleven ikke træne med smykker, ringe, ørenringe eller armbånd af nogen art. Af samme grund skal eleven også sørge for at have korte negle.

Skulle nogen komme til skade under træningen og ikke selv være i stand til at meddele dette, skal træningspartneren hurtigst muligt melde dette til træneren, så denne kan foretage de nødvendige handlinger. Kommer en elev til at bløde under træningen skal blodet stoppes inden man fortsætter med træningen.

De højst graduerede elever har ansvaret for at nybegyndere får kendskab til disse etiketteregler.

Påklædning

Modern Arnis trænes i den traditionelle filippinske træningspåklædning, som er anvist af Grandmaster Ernesto A. Presas og Prof. Remy Presas.

Denne består af røde bukser med 2 sorte striber ned langs siderne, samt en T-shirt med det internationale filippinske forbunds tryk.

Endvidere bærer eleven sin bæltegrad med knuden siddende i højre side af hoften.

Dan-bærere må bære en rød Bolero-jakke.



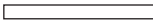




Teori Dansk Arnis Forbund

Hvidt til sort bælte



Gradueringsystemet

Gradueringsystemet er inddelt i 5 farvede elevgrader og 10 sortbæltegrader. Elevgraderne hedder **Klaser** og er struktureret på følgende måde:

- Uden bælte Nybegynder
- Hvidt bælte 5. Klasse, begynder-trin 
- Gult bælte 4. Klasse, begynder-trin 
- Grønt bælte 3. Klasse, mellem-trin 
- Blåt bælte 2. Klasse, mellem-trin 
- Brunt bælte 1. Klasse, Øverste-trin 

Mellem gradueringerne ligger der i begyndelsen ca. 3 måneder, fra grønt bælte og op ca. 5-12 måneder, alt afhængigt af træningsindsats.

Sortbælterne, der i Modern Arnis er omkranset af en rød kant, kaldes for mændenes vedkommende **Lakan** og hos kvinderne **Dayang**. De kan også som i anden Budo-Sport kaldes **Dan**-grader.

Sortbæltegraderne er struktureret på følgende måde:

	Mænd Lakan	Kvinder Dayang	Betegnelse
1. Dan	Isa	Isa	Ekspert
2. Dan	Dalawa	Dalawa	Ekspert
3. Dan	Tatlo	Tatlo	Ekspert
4. Dan	Apat	Apat	Ekspert
5. Dan	Lima	Lima	Ekspert
6. Dan	Anim	Anim	Mester (Junior mester)
7. Dan	Pito	Pito	Mester (Senior mester)
8. Dan	Walo	Walo	Stormester
9. Dan	Siam	Siam	Stormester
10. Dan	Sampu	Sampu	Stormester

3

Tiden mellem ekspertgraderne er i reglen, 2 år til 2. Dan, 3 år til 3. Dan, osv.

I Dansk Arnis Forbund er der ydermere kvalifikationen til C-, B- og A-licens. Der også benævnes:

C-licens: Hjælpetræner i klub

B-licens: Træner i klub, samt hjælpeinstruktør på kurser

A-licens: Instruktør i Dansk Arnis Forbund

Tekniske spørgsmål

Grundlag

I basistræningen findes der 2 forskellige grundstillinger. Angrebsstillingen og forsvarsstillingen.

I angrebsstillingen står man som højrehåndet med venstre ben forrest. Er man venstrehåndet er højre ben forrest. Denne stilling indtages for at man kan angribe med et helt skridt fremad. I denne stilling står eleven, som højrehåndet, med højre fod forrest og med højre angrebshånd.

For en venstrehåndet gælder det samme blot spejlvendt.

Forsvarsstillingen er en skulderbred stilling med fødderne parallelle, for højrehåndede er den højre fod lidt foran den venstre fod, man har vægten på fodballerne og står med letbøjede knæ. Når angrebet udføres går eleven med højre (venstre) fod et skridt frem. For at forkorte angrebsstokkens vinkel og for at formindske kraften i angrebet, går forsvareren et skridt fremad med højre, henholdsvis venstre ben, når der bliver angrebet.

Denne fremgangsmåde bevirker også at man ikke drejer hoften unødigt, og derved kommer ud af balance. Højrehånden kommer frem med højre ben, venstrehånden med venstre ben.

Våbnet

Arnis-stokken kan opdeles i 3 dele. Den øverste, den midterste og den nederste tredjedel. På den nederste del griber vi om stokken, den midterste parerer vi med og den øverste del udfører vi angrebet med. Man holder på stokken, så ca.

Teori Dansk Arnis Forbund

Hvidt til sort bælte



3-5 cm. Stikker bagud. Denne ende kaldes bat / punyo.

Paraden sker med den midterste tredjedel af stokken og understøttes af venstre (højre) hånd, primært for at kunne gribe modstanderens stok (trapping) og for at få en større understøttelsesflade for paraden.

Modangrebet sker med den øverste tredjedel af stokken, fordi den største kraft ligger der. Der kan udføres efterfølgende modangreb af forskellig art.

Sinawali

Sinawali træningen kræver kontrol af stokken, timing, præcision, koordination, udholdenhed og træner man tilstrækkeligt vil man kunne opnå et periferisk syn og en øget hurtighed.

En yderligere fordel er at Sinawali kan trænes samtidigt af højre og venstre-hånds elever.

For at kunne lave et perfekt modangreb, hvis f.eks. første slag bliver pareret, bliver det dobbelte modangreb det anden slag udført fra den modsatte side af hovedet.

I Modern Arnis griber vi fat i modstanderens stok efter udført parade (trapping), så der ikke kan udføres yderligere angreb. I modsætning til den klassiske Arnis, hvor stokken symboliserer et sværd, er den i Modern Arnis blot en stok.

Det filippinske flag

Det filippinske flag blev tegnet i 1898 af General Emilio Aguinaldo. I 1919 fik Filippinerne lov til at måtte hejse deres flag ved siden af "Stars and Stripes". Først i 1955, da Filippinerne blev en del af Commonwealth landene, blev flaget anerkendt som Nationalflag.

Det filippinske flag består af en hvid trekant med en sol der har 8 stråler og 3 stjerner. Resten af flaget er opdelt i en blå del foroven og en rød del forned.



4

Den hvide farve skal udtrykke den ro, som landet er bygget på. Den hvide trekant symboliserer med de tre hjørner, den filippinske modstandsbevægelse fra den spanske besættelsestid, kaldet:

"Ang Kataastaasan, Kagalanggalangang Kaptipunan ng Anak ng Bayan". ("Den højeste og mest ærefulde udnævnelse til nationens sønner"), kort kaldet "Katipunan" eller "Tripple K" (3 K'er).

De tre hjørner står altså for de tre K'er.

Solens 8 stråler symboliserer de første 8 provinser, der rejste sig mod spanierne. Disse var: Rizal (Manila), Bulacan, Nueva, Ecija, Tarlac, Cavite, Laguna, Batangas og Pampanga. Provinserne ligger alle omkring Manila.

De tre stjerner repræsenterer 3 store filippinske landsdele, Luzon mod nord, Visayas (udtales Bisayas) i midten og Mindanao i syd.

Den blå farve står for et forenet folk, trods geografiske forskelle og kulturelle problemer.

Flagets røde farve står for filippinernes vilje og beredskab til at give sit liv for fædrelandet. I tilfælde af krig bliver flaget vendt på hovedet, så den røde farve vender opad.

Teori Dansk Arnis Forbund

Hvidt til sort bælte



4. Klasse - Gult bælte

Den spanske og amerikanske besættelse af Filippinerne

Allerede i 1521 forsøgte den portugisiske søfarer Ferdinand Magellan, der sejlede under spansk flag at erobre Filippinerne. Han forlod Spanien den 10. september 1519 og sejlede med 5 skibe vestpå.

Efter 18 hårde måneder nåede Magellan med sit udhungrede mandskab Filippinerne. Han blev modtaget venligt af de forskellige stammer og fik forplejninger. Han blev også venligt modtaget på øen Cebu og blev blodsbror til høvdingen Humabon som havde problemer med Lapu-Lapu, en af sine vasaller.

Magellan ville imponere sin ven med den spanske kampkraft og besluttede derfor at sejle til Mactan på Cebu, der var nabooen, for at underkaste Lapu-Lapu for Humabon.

Spanierne blev dog allerede her overrasket på lavt vand, hvor de blev angrebet og havde på grund af deres tunge rustninger svært ved at kunne bevæge og forsvare sig. De letpåkledte filippinere angreb spanierne med sværd, bue og pile og med ildhærdede stokke. Og vandt.

Lapu-Lapu skal efter sigende i denne kamp have dræbt Magellan med et specielt filippinske sværd kaldet Kampilan. Lapu-Lapu er siden dette blevet betragtet som den første stormester (Grandmaster) i Arnis. Dette hed dengang "Pengamut".



Kun eet spansk skib vendte 6. september 1522 tilbage til Spanien og fuldendte den, for menneskeheden historiske rejse: Den første anerkendte verdensomsejling.

Tre yderligere erobningsforsøg mislykkedes. Roi Lope de Villalobos, der grundlagde Filippinerne i 1543 omdøbte øgruppen til ære for Prins Phillip til "Filippina". Denne konge, Philip II, sendte 1559 Miguel Lopez de Legazpi med 5 ekspeditionsskibe til den filippinske ø Archipel, hvor han ankom den 21. 11 1564.

Legazpi omvendte filippinerne til den katolske tro. Ved denne missionering fik han indflydelse over det centrale og nordlige Filippinerne. Dermed fortrængte han muslimerne fra deres sultanat "Maynila" det senere Manila, hvor Islam i 150 år havde været hoved religionen.

Den sydlige del af Filippinerne, Mindanao, kunne stadig kæmpe mod Legazpi på grund af deres religiøse overbevisning og deres kendskab til filippinske kampkunste. Med dette terroriserede muslimerne (Moroe) deres besætter.

I de spansk kontrollerede områder florerede de filippinske kampkunste og hurtigt erkendte spanierne faren ved dette og begyndte i 1576 at gøre Arnis upopulær og forbød det i 1764. Den officielle begrundelse var at filippinerne trænede for meget Arnis og glemte at passe deres arbejde. Det formodes dog at spanierne fandt det for farligt at hver filippinerne var en trænet sværdkæmper.

Selvom Arnis var forbudt, blev der trænet videre og kampbevægelserne blev gemt i folkedanse såsom "Moro-Moro", "Sayaw" og "Sinulog", sådan at filippinerne når de festede kunne træne deres kampkunst foran øjnene af deres besættere. Samtidigt med forbuddet af Arnis, brændte spanierne filippineres bøger og forsøgte at udrydde det filippinske alfabet og kultur. Filippinerne vævede alfabetet ind i deres folkedragter og sådan overlevede den filippinske kultur.

I slutningen af 1900 – tallet opstod under dr. Jose Rizal en bevægelse mod den århundrede lange spanske besættelse, der blev ledet af Andres Bonifacio. Modstandsbevægelsen (Katipunan) havde til formål at befri sig fra spanierne gennem revolution. I 1896 havde Katipunan mellem 100.000 og 200.000 tilhængere.

Ikke mindst gennem deres kendskab til den filippinske kampkunst kunne filippinerne under revolutionen tilføje spanierne svære tab.

Med den spanske sænkning af det amerikansk krigsskib "Maine" i 1898 kom det til den spansk-amerikanske krig.

Amerikanerne gik i forbund med Katipunan og nedkæmpede hurtigt spanierne. Filippinerne blve lovet uafhængighed af amerikanerne og erklærede Filippinerne for republik den 23. 11 1899.

Amerikanerne ignorerede dette, da de under fredsforhandlingerne med spanierne i Paris havde købt Filippinerne for 20 millioner dollars. Amerikanerne erkærede overherredømmet over Filippinerne uden at anerkende uafhængighedserklæringen.

Teori Dansk Arnis Forbund

Hvidt til sort bælte



Den 4.2. 1899 begyndte den filippinske opstand mod amerikanerne, denne krig varede i 4 år idet amerikanerne undervurderede den filippinske slagkraft.

Særligt i Mindanao, hvor filippinerne længe havde levet under fremmed styre, mærkede amerikanerne deres kampvilje. Nogle muslimer (Juramenado) som var kendetegnet ved et rødt pandebånd gik bersærk ved at binde en våd læderstrimmel omkring testiklerne. Når strimmelen tørrede fik smerterne manden til at glemme at omkring sig og han nedkæmpede alt på sin vej med sit sværd indtil døden.

Det fortælles at en amerikansk løjtnant tømte hele magasinet på sin kaliber 38 pistol i en Juramenado, men denne nåede at hugge hovedet af amerikaneren inden døden indtraf. Denne episode medførte efter sigende at amerikanerne udviklede deres kaliber 45 militærpistol.

De amerikanske "læderhalse" har deres tilnavn, fordi de under patruljer gennem den filippinsek jungle, beskyttede deres halse mod giftpile og sværdhug, ved at spænde en lædergamache om halsen.

Først omkring 1902 var den filippinske opstand nedkæmpet og tilstanden normaliseret. Dette ændrede sig først da filippinerne gik sammen med amerikanerne for at kæmpe mod japanerne ca. 10 timer efter angrebet på Pearl Harbor.

I denne junglekrig blev filippinerne perfekte teknikker med kniv og machete af stor betydning for japanernes store tab. Arnis blev efter uafhængigheden den 4.7. 1946 og 2. Verdenskrigsårene kun trænet indenfor familien, da man ville glemme krigsårene. Det var ikke mere nødvendigt at beherske Arnis for at kunne overleve. Det er folk som brødrene Remy og Ernesto Presas og Canete familien, vi kan takke for videreførelsen og udviklingen af Arnis, til at være en kampkunst og selvforsvarsmetode fremfor guerillakamp og junglekrig.

Udviklingen af Modern Arnis

Den 19.12. 1936 blev Remy A. Presas født i fiskerbyen Hinigaran der ligger i provinsen Negros Occidental. Allerede som barn begyndte han at træne Arnis og lærte det grundlæggende i denne kunst. Han startede med at træne med sin fader Jose Bongo Y Presas, en repræsentant for Abanico stilen, men allerede som 14-årig rejste han rundt på Filippinerne for at træne hos de forskellige mestre. Han blev undervist på Cebu, Panay, Bohol og på Leyte. Blandt forskellige mestre i filippinsk kampkunst, mestrer han Balintawak-stilen.

Tilbage i Hinigaran trænede han med sin bror Ernesto for at gøre sig endnu bedre. De udviklede kontra-teknikker og principper der kunne bruges i de klassiske arnisteknikker. Dette drejer sig hovedsageligt om gribeteknikker og teknikker som virker vinkelforkortende. Presas brødrene ændrede måden i at undervise i kampkunsten.

Angrebet blev blokket på stokken og ikke længere på partnerens hånd. Yderligere forenkledede, ændrede og moderniserede de, de gamle klassiske kamp teknikker for at undgå skader. På denne måde blev det muligt for alle interesserede elever at lære Arnis uden fare for at få skader og varrige mén.

De opfordrede deres elever i at træne denne modificerede version af Arnis og eleverne tog begejstret imod den, da den tilmed viste sig at være meget effektivt som selvforsvar.

En anden ændring kom i undervisningen idet de forlangt disciplin og andre moralske værdier af deres elever. Disse ændringer havde som så meget andet deres hovedårsag i historien og den deraf følgende udvikling.

Før i tiden lærte eleven Arnis hos Mesteren for at overleve, nu ændredes denne "Krigskunst" (Martial Art) til en kampkunst- sportsgren og selvforsvar, der trænede ikke længere bare for at overleve. De store elevhold gjorde at man ikke havde samme indflydelse på eleverne som før hvor der kun blev undervist enkelte elever.

Da Arnis ændrede sig til en sport forbandt Presas-brødrene træningen med begrebet sportslig "fairness", som er respekt for hinanden og beskedenhed overfor andre.

De forlangte at Arniseleverne skulle opfylde følgende principper: god karakter, ærlighed, disciplin, selvkontrol, etikette og loyalitet overfor deres lærer.

Ligesom i japanske og koreanske kampsportte skulle Arnis også være en metode til at opbygge karakter med. Denne nye form for Arnis kaldte de for " Modern Arnis".

På grund af sit årelange arbejde med Arnis blev Remy Presas den 19.3. 1979 beæret af parlamentet i staten Iloilo, i resolution nr. 388 for at have genoplivet og genindført filippinerne urgamle kampkunst : Arnis.

I dag står han som "Faderen til Modern Arnis".

Metoder og stilarter

Metoder er begrebet over stilarterne. Vi kender som grundelement til 3 metoder i Arnis: enkeltstok, dobbeltstok og kampen med et sværd eller kniv, Espada y Daga.

I enkeltstoksmetoderne er der forskellige stile som f.eks. Banda y Banda, Rompida, Figure 8, Hirada, Palis Palis, osv. De er alle forskellige stilarter, men har en fælles metode, at kæmpe med en stok.



Også under dobbeltstokmetoderne og Espada y Daga er der forskellige stilarter selvom de endnu ikke er så udbredt på vore breddegrader.

Teori Dansk Arnis Forbund

Hvidt til sort bælte



Tekniske spørgsmål

Modangreb med bat eller stik bliver trænet, så der på forskellige afstande kan tilpasses forskellige modangreb.

Ved forsvar med forskellige genstande skal genstandens egenskab ved paraden eller modangrebet kendes og udnyttes.

Skridtøvelsen med fuldt gennemførte angreb tjener den nøjagtige indøvelse af afstanden til angriberen, så man frit kan afgøre om man vælger at parerer eller om man er i en passende afstand så angrebet kan ignoreres uden fare for kontakt.

I den klassiske Arnis udføres bevægelserne mere blødt og smidigt end i Modern Arnis, idet de foreskrevne teknikker symboliserer snit med et sværd eller machete.

Vær vidende om hvordan hver enkelt teknik virker og hvordan teknikkerne udføres. Skulle der være tvivl ved enkelte teknikker, så tal med din træner.

Teori Dansk Arnis Forbund

Hvidt til sort bælte



3. Klasse – Grønt bælte

Forskellen mellem Klassisk Arnis og Modern Arnis

Den største forskel mellem klassisk og Modern Arnis består i indstillingen til teknikkerne og til angriberens våben. I denne henseende er det en kendsgerning, at et angreb med sværd ikke sker så ofte mere i vores tidslder. Desuden bliver angriberens stok ikke betragtet som en genstand der kan være et sværd, men skal udelukkende behandles som en stok.

En anden væsentlig ændring var, at Presas brødre lod eleverne parere på stokken for derved at undgå de ofte smertefulde klassiske parader. Denne ændring havde en betydelig indflydelse på teknikken.

Som grundregel kan siges, at Klassisk Arnis altid også kan udføres med et sværd eller en machete, hvorimod Modern Arnis altid anvender ting fra dagligdagen. (stok, sko, avis, osv.).

I klassisk må der aldrig gribes om modstanderens stok, der symboliserer et sværd, og der pareres altid på hånden. I modsætning til Modern Arnis, hvor man gerne må gribe om modstanderens stok, idet denne ikke symboliserer et sværd.

I klassisk findes der et stort udvalg af skridtteknikker, der alle har til fælles at man undviger angrebet, idet man bevæger sig til siden eller bagud. I Modern Arnis bevæger man sig direkte på angriberens linie for derved at formindske stokkens angrebsvinkel, og derved også kraften.

Modangrebebe i Klassisk Arnis er ofte en snittende bevægelse, idet dette skal symbolisere et sværdsnit. Dette snit sker ved at sværdets eller stokkens midtpunkt har kontakt før snittet gennemføres. Denne bevægelse fører til bløde bevægelser. I Modern Arnis bliver angrebet oftest udført med spidsen af stokken, for at opnå optimal kraft. Dette giver en hårdere bevægelse, som også kan udføres som klassiske snit/slag teknikker (f.eks. palis palis eller abanico).

Forskellen imellem: Arnis – Kali – Eskrima

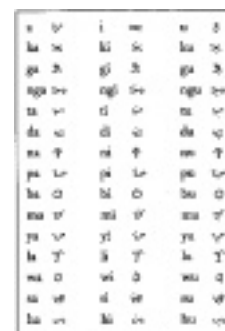
På Filippinerne findes der ca. 90 forskellige sprog. Disse sprog er ingen dialekter fra et fælles sprog, men så forskellige, at man ikke kan forstå hinanden.

Det officielle sprog er engelsk, og det nye sprog "Filipino", der er et sprog baseret på "Tagalog" (et sprog fra Manila regionen).

I dette sprog, er der også lingvistiske elementer fra andre filippinske sprog.

I Manila regionene og på Luzon bliver "Arnis" brugt som synonym på den filippinske kampkunst.

Arnis kommer fra det spanske ord der betyder armbeskyttelse, "Arnes" eller "Arnes de mano" og "Armes de mano". Gennem århundreder blev Arnes til Arnis. Der findes stadig andre betegnelser som f.eks. Estoque, Estocada, Fraile eller Panadata.



På Cebu, en af de vigtigste øer i den centralfilippinske region Visayas, taler man "Cebuano".

Øboerne på Cebu bruger hovedsagelig ordet "Eskrima", når de taler om filippinsk kampkunst.

"Eskrima" kommer af det spanske ord "Esgrima" som betyder at fægte.

Men også i Visayas området, er der flere udtryk for dette på de andre øer, f.eks. "Baston" eller "Garote".

I den sydlige del af Filippinerne taler man hovedsageligt om "Kali". Dette udtryk, der nok er det ældste, bliver også brugt til at betegne alle forskellige filippinske kampkunstarter incl. "Sikaren", "Panatukan" og "Kuntaw". Oprindelsen bliver skildret på forskellig vis. På Mindanao findes der en sværdform der minder om Kris. Denne form kaldes "Kalis". Af dette udtryk kan der være blevet det enkle ord "Kali".

En anden forklaring er, at "Kali" afstammer af de indonesiske ord "Tjakalele", en art indonesisk fægtning. En sidste forklaring er at ordet kan føres tilbage til begrebet "Ka-li", hvilket betyder håndbevægelse (teknikken).

Kali indgår også i andre begreb af filippinsk kampkunst som:

"Kaliradman", "Kalirongan" eller "Pankalikali".

Som man bemærker står der bag ved udtrykket "Arnis", "Kali" og "Eskrima" ingen stilarter, men afhænger fra hvilken region og sprog kampkunsten blev udført.

Det har også været et problem for Filippinerne at finde et fælles udtryk, hvilket også kan bemærkes ved at der for nyligt blev grundlagt et forbund ved navn "National Arnis-Kali-Eskrima Association of the Philippines".

I Tyskland ligger sagsforholdet noget anderledes. Stilen der bliver repræsenteret af Latose og Bill Newman, blev i Tyskland kendt som "Eskrima". Dan Inosanto repræsenterede "Kali" og det der bliver undervist i DAV (Deutscher Arnis Verband) og i Dansk Arnis Forbund bliver kaldt "Arnis".

I sproglig sammenhæng er det altså samme ting bare på forskellige sprog.

Teori Dansk Arnis Forbund

Hvidt til sort bælte



Egentlig burde man nævne stilbetegnelsen også, for at tydeliggøre hvilken art filippinsk kampkunst, der menes. Eksempelvis kunne nævnes PMAS (Philippine Martial Arts Society) Eskrima eller Modern Arnis, der som bekendt blev udviklet af Presas brødrenen. Figure 8 eller Abanico er også to stilarter der bliver undervist i Dansk Arnis Forbund. Kali fra Dan Inosanto er for så vidt ikke forkert, idet han underviser i udpluk fra flere forskellige stilarter.

Når man taler om ordenes egentlige betydning kan man også sige at vi underviser i Kali, Latosa Arnis eller Inosanto escrima.

Ser vi det fra teknikkens synspunkt kan man sige at Dan Inosantos Kali fremhæver de våbenløse teknikker mere sammen med den ædle filippinske kunst og tradition. Hvorimod Rene Latosa fremhæver sværdets synspunkter og muligheder, der findes i klassisk arnis.

I Modern Arnis som den trænes herhjemme, ligger tyngdepunktet i selvforsvarets muligheder i at overføre teknikkerne til forskellige genstande og tilpasse den traditionelle teknik til kravene i Modern anvendelse. I den klassiske Arnis trænes det grundlæggende i sværdkampteknikkerne.

Kendte Stormestre og mestre i Arnis, Kali og Eskrima

De vigtigste mestre indenfor Modern Arnis er grundlæggerne Remy Presas (10. dan) og Ernesto Presas (10.dan) og deres bror Roberto Presas (9.dan). Deres far, Jose Bongco y Presas, der døde i 1989, var en fortræffelig repræsentant for Abanico og Espada y Daga.

J. Cui Brocka var elev af Ernesto Presas. Han bragte en modificeret form af Arnis til Tyskland – kaldet Combat Arnis. Brocka døde i 1984, og herefter blev der ikke undervist eller trænet i Combat Arnis.

Efter Brocka blev Ernesto Presas inviteret til Tyskland og de der trænede Combat Arnis gik over til Modern Arnis.

De mestre der lever på Filippinerne og andre repræsentanter af Grandmaster Ernesto Presas er:

Crestino Vasquez, 8. dan Modern Arnis og Arnis nærkamp specialist.

Rene Tongson, 7. dan Modern Arnis og specialist i Arnis nærkamp, klassisk Arnis, Balisong og Bo.

De mest berømte elever af Remy Presas er:

Datu Kelly Worden (6. dan/USA), Datu Shishir Inocalla (6. dan/Canada), Datu Dieter Knuttel (6. dan/Tyskland), Datu Tim Hartman (6.dan/USA), Dan Anderson (7.dan/USA), Roland Dantes (7.dan/Australien) – han er for øvrigt en meget berømt filippinsk skuespiller.

I Tyskland samt i Danmark bliver der stadig undervist i Rene Latosas system, der som stedfortræder har Bill Newman fra London.

Dan Inosanto er en af de mest kendte filippinske mestre. Også i kraft af hans venskab med Bruce Lee, som han underviste i våbenteknikker (bla. Nunchaku og Kali), og blev undervist i Jeet Kune Do. Dan Inosanto der nu lever i Los Angeles, er med sikkerhed den vigtigste person i USA indenfor filippinske systemer. Dan Inosantos lærermestre var Floro Villabrille, Ben Largusa, Angel Cabaes og John Lacoste samt flere andre.

På Filippinerne spillede familien Canete fra Cebu en stor rolle. De grundlagde i 1932 den berømte Doce Pares Club, der arbejder for bevarelsen af Arnis, hvilket familien Presas også arbejder for.

De vigtigste familiemedlemmer i "Doce Pares Club" var:

Eulogio (Yoling) Canete, der siden 1932 har været formand, fik tildelt 12. dan i Doce Pares efter 71 års træning (siden 1911). Døde i en alder af 88 år i 1988.

Felimon (Momoy) Canete, 11. dan i Doce Pares. Er traditionalist og specialist i Espada y Daga, døde i 1997, i en alder af 86 år.

Ciriaco (Cacoy) Canete, 75 år og 10.dan. Revolutionær og fornyer af Doce Pares stilen. Siden 1985 ubesejret filippinsk mester og ubesejret i over 100 udfordringskampe. Stadig aktiv.

Dinosio (Dinoy) Canete, nevø af Cacoy, 8.dan og bla. Dan Inosantos lærer, blev udnævnt Grandmaster i 1996.



Teori Dansk Arnis Forbund

Hvidt til sort bælte



Andre stilarter og deres mestre

Pekiti Tirsia (Kali) – Tuhon Leo Gaje
Balintawak Arnis – Stormester Arnulfo Moncal
Serrada Eskrima – Stormester Angel Cabales
Villabrille Kali – Stormester Floro Villabrille
Warrior Eskrima – Stormester Abner Pasa
Lameco Eskrima – Punong Guro Edgar Sulite
Lapunti Arnis – Stormester Ondo Carburnay
Felices Eskrima – Guro Julio Felices

Andre kendte mestre og stormestre som man bør kende

Anonio Ilustrissimo (ilustrissimo Kali)
Bob Breen (Kali)
Ted LucayLucay (Kali)
Mike Inay (Inayan Serrada Eskrima)
Leo Giron (Eskrima)
Richard Bustillo (Kali)

Tekniske spørgsmål

Her skal udførelsen af teknikkerne til 5. og 4. klasse kunne forklares og beskrives.

Teori Dansk Arnis Forbund

Hvidt til sort bælte



2. Klasse – Blåt bælte

Selvforvar og Nødværgeparagraffen

§13 i Straffeloven

Stk.1.

Handlinger foretagne i nødværge er straffri, for så vidt de har været nødvendige for at modstå eller afværge et påbegyndt eller overhængende uretmæssigt angreb og ikke åbenbart går ud over, hvad der under hensyn til angrebets farlighed, angriberens person og det angrebne retsgodes betydning er forsvarligt.

Stk. 2.

Overskrider nogen grænserne for lovlig nødværge, bliver han dog straffri, hvis overskridelsen er rimeligt begrundet i den ved angrebet fremkaldte skræk eller ophidselse.

Stk. 3.

Tilsvarende regler finder anvendelse på handlinger, som er nødvendige for på retmæssig måde at skaffe lovlige påbud adlydt, iværksætte en lovlig pågribelse eller hindre en fanges eller tvangsanbrat persons rømning.

En arniselevs omgang med stokkene, bo-stav og andre typer stokke skal foregå med stor omtanke og høj moral. Træningsstokkene skal altid bæres den direkte vej fra hjem til træningslokalet og retur. Der må ikke foretages andre ændringer med stokkene. Ligeledes skal stokkene være forsvarligt opbevarede under transporten, så de ikke umiddelbart kan anvendes til forsvar el. lign. Det vil sige at stokkene skal ligge i de dertilhørende stokketasker eller anden form for bæretaske.

Træningsstokkene er direkte symboler for de filippinske sværdtyper og skal behandles med stor respekt.

Generel viden om Filippinerne

Den generelle viden om Filippinerne kan bla. findes på Internettet. Følgende to sider leverer megen viden om Filippinernes historie og kultur:

home3.inet.tele.dk/nps

www.tribo.org

mens disse to har aktuelle nyheder og begivenheder:

www.asianjournal.com

www.philnews.com

Tekniske spørgsmål

Som allerede nævnt til grønt bælte, bliver der lagt vægt på spørgsmålet om hvordan og hvorfor teknikkerne skal udføres på den beskrevne måde. Spørgsmålene vil omhandle de tillærte teknikker fra 5 – 2 klasse.



Teori Dansk Arnis Forbund

Hvidt til sort bælte



I. Klasse – Brunt bælte

Overblik over de vigtigste principper i Arnis

Overordnede principper	Bevægelses økonomi Direkte overførsel fra teknik til teknik Vinkel forkortelse Programmering “Men” Situations handling
Tekniske principper	Modern princippet Trapping princippet Afvæbningsserierne Dobbeltstokserierne Hverdagsgenstande Kniv principper Principperne i Klassisk Arnis

Overordnede principper

Definition

Overordnede principper er almen gyldige handlemåder, der kan anvendes i mange dele af Arnis, uden at de refererer til en bestemt teknik. De vigtigste principper er:

Princippet i økonomisk bevægelse

Med dette princip mener vi: “Så meget som nødvendigt, så lidt som muligt”!

Dermed må Arniseleven udføre sin teknik uden unødvendige bevægelser, muskelspændinger og kropsbevægelser. På denne måde kan man indsætte hurtige og effektive forsvarsteknikker uden unødigt energiforbrug. Kroppen og teknikken bliver altså “sat ind” så økonomisk som muligt.

Det giver også en høj koordinerings evne.

Princippet i direkte overførsel

Gennem en direkte overførsel fra teknik til teknik, kan arniseleven anvende allerede indlærte teknikker som f.eks. (Sinawali) til at forsvare sig med i f.eks. våbenløs forsvar (ManoMano).

Mange af de tekniske principper bygger netop på dette princip med at overføre teknikker direkte.

Princippet i at forkorte vinklen

Ved at vinkelforkorte, kommer forsvareren i en gunstig position mod sin modstander, ved at træde ind mod angrebet og dermed afkorte distancen mellem forsvarer og angriber. Den kortere afstand er bedre for forsvareren da den største fare i et angreb med en stok ligger i de yderste 10 cm. af stokken. Bliver vinklen effektivt forkortet tages kraften ud af angrebet.

Princippet i programmering

Ved programmering forstås at forsvareren kan forudse angriberens næste bevægelse og dermed handle intuitivt ud fra angriberens angreb. Hvis forsvareren kan provokere angriberen til at angribe på en bestemt måde, bliver det hurtigere at indsætte forsvaret korrekt.

“Men”

Ved “men” princippet (man ser en teknik, og siger: “ Men så kan jeg også gøre) bliver teknikken sådan afpasset at angriberen praktisk taget ikke har nogen mulighed for at udføre kontra. Dermed må man kende den præcise udførsel af teknikken samt de forskellige modangrebsmulig – heder (“men”), så man kan aflæse sin modstander.

At handle i situationen

Dette betyder at arniseleven skal indsætte forskellige teknikker fra sit repertoire når man træner i en anvendelsessituation. Man skal forsøge at indsætte netop den mest effektive teknik i den pågældende situation. Teknikken skal være funktionel, effektiv og økonomisk.

På denne måde kommer eleven til at bevæge sig – og reagere mere effektivt og økonomisk og ikke blive låst af struktur og bestemte handlinger.

20-02-2002

Teori Dansk Arnis Forbund

Hvidt til sort bælte



Tekniske principper

Definition

Med de tekniske principper bliver de overordnede principper i arnis omsat til specielle teknikker. Her kommer dog princippet om direkte overførsel i første række.

De beskrevne principper herunder skal altså kunne anvendes direkte uanset om det er 1,2 eller ingen våben.

Modern princippet

Ved modern princippet går den højrehåndede arnis elev ud på højre ben, for at vinkelforkorte afstanden og blokerer angrebet højre-venstre-højre (for venstrehåndede elever er det venstre-højre-venstre) idet højre hånd blokerer eller eventuelt omdirigerer angrebet, den venstre hånd laver check og sikrer angrebshånden. Tilsidst udfører højre hånd modangrebet.

Dette princip indsættes i mange drill-øvelser, både med stok, kniv og våbenløst.

Trapping princippet

Mod et stokangreb er det i Modern Arnis meget vigtigt at man indsætter en trapping for at kontrollere modstanderens stok.

Hvis stokken (som i Modern Arnis) er en stok og ikke et blankvåben, kan man ved trapping forhindre angriberen i, at videreføre teknikker med stokken.

Ved dette princip er et godt øje og en perfekt timing helt nødvendigt.

Afvæbningsserierne

Afvæbningerne undervises i Dansk Arnis Forbund i serier. Hver enkelt serie er karakteriseret ved et bestemt afvæbningssprincip, som gælder mod alle angreb og i normale tilfælde med forskellige genstande kan indsættes uden problemer. For øjeblikket har vi i Dansk Arnis Forbund, 11 afvæbningsserier, hvor der dog i flere af tilfældene findes forskellige afvæbningsmuligheder til hvert angreb.

Dobbeltstokserierne

I dobbeltstok trænes forskellige former for blok i forskellige serier. Der trænes bestemte slag/blok kombinationer som kan overføres direkte til våbenløs kamp og som senere vil kunne anvendes effektivt i forsvar mod kniv.

Hverdags genstande

Her får eleven muligheden for at træne med forskellige hverdags genstande, som f.eks. avis, sko, kuglepen, taske, nøglering, m.m. For direkte at kunne overføre de indlærte arnisteknikker.

Eleven får forskellige muligheder for forsvar med flere genstande for at finde de bedste defensive og offensive muligheder til de forskellige træningssituationer.

Kniv princippet

Dansk Arnis Forbund underviser generelt i 2 forskellige våbenløse forsvarsmetoder til kniv.

De adskiller sig væsentligt fra den generelle linie i arnis, da man forsøger at undgå kontakt med våbnet og ikke direkte anvender det om muligt.

Undervisningen i kniv-principperne sker fra 2. Klasse – blå bælte.

Princippet i Klassisk Arnis

I klassisk Arnis kan man ikke opstille mange forskellige principper, da vi i Dansk Arnis Forbund underviser i flere forskellige former for klassisk arnis.

Generelt kan man sige at i klassisk arnis er skridtbevægelserne ikke liniære og fremadrettede, men mere diagonale.

Venstre hånd laver check og aldrig trapping, da stokken i klassisk arnis symboliserer et sværd, samt at forsvareren næsten altid forsøger at komme på ydersiden af angriberen for at komme i en bedre position til modangrebet.

Hvad er Arnis?

På dette spørgsmål må brunbælte aspiranten selv finde et svar. Det skal være et mere komplekst svar end: "En filippinsk kampkunst".

Der skal findes et svar der indeholder kompleksiteten i Arnis.

Tekniske spørgsmål

Ligesom ved grønt – og blå bælte bliver der lagt vægt på forståelse af de enkelte teknikker, specielt hvordan og hvorfor de udføres.

Teori Dansk Arnis Forbund

Hvidt til sort bælte



Lakan / Dayang Isa, - I. Dan – Sort bælte

Teoretisk opgave / teori test

En teoretisk tekst på mindst 3 A4 sider, om et vilkårligt aspekt i Arnis skal foreligge før den praktiske prøves start. Emnet skal først være drøftet med Chefinstruktøren for Dansk Arnis Forbund, som også kan give en vejledning over det valgte tema. Som alternativ kan der laves en skriftlig prøve /eksamen, men den teoretiske opgave vil være at foretrække.

Nervepunkter

Aspiranten til Lakan/Dayang Isa skal kende nervepunkterne.

Det drejer sig om deres placering på kroppen (der skal nævnes mindst 20), adskillelse mellem rigtige nervepunkter og muskelpunkter, hvordan og hvornår man angriber disse punkter og hvilken virkning man opnår.

Tekniske spørgsmål

Her bliver der stillet spørgsmål i den tekniske forståelse af hele gradueringspensummet. En sortbælte må kunne svare velovervejede og logiske på et givet spørgsmål en elev måtte komme med.

Dette gælder også udførelse af teknikker og spørgsmål om hvorfor de bliver udført på denne måde.