



KAMPFKUNST-WORKSHOP-

DEEP DIVE Sinawalis - - Doppelstockdrills

Workshop- 25 April 14:30-16:30 Uhr

Seminar zum Erlernen, Trainieren und tieferem Verstehen der verschiedenen Sinawalis Doppelstockdrills

Im **Escrima/Arnis/Kali** bezeichnet es koordinierte **Doppelstock-Techniken**, bei denen beide Hände abwechselnd in fließenden, überkreuzenden Bewegungsmustern schlagen – ähnlich wie beim Weben. Die Muster sind rhythmisch, symmetrisch und erinnern optisch ans Flechten.

Sinawalis trainieren nicht Kraft – sie trainieren **Rhythmus, Koordination und das Gleichgewicht beider Körperhälften**. Das Gehirn lernt, beide Hände als ein System zu denken.

Anwendung: Sie werden oft als Partnerübung trainiert, können aber auch alleine (Solo-Training) geübt werden.

Übertragbarkeit: Die im Doppelstocktraining erlernten Prinzipien und Koordination können auf den Kampf mit einem Stock, Messer oder waffenlose Techniken (Panantukan) übertragen werden.

Ein zentraler Aspekt ist die Übertragung auf verschiedene Waffen.

Ziel ist ein Erlernen und Festigen von mindestens 3 neuen Sinawalis. (jeweils)

Interessant für Beginner & Fortgeschrittene.

Early Bird bis 28.03. — -25,00 Euro

- Drop In 35 Euro
- Anmeldung/Ansprechpartner: Thomas Schubert
- kampfkunstberlin@gmail.com
- 0176 220 75840