

# Die Angst vor Gegnern verlieren

Balve, 22.09.2008

, [Trackback-URL](#)

Balve. (ch) Karate, Judo - Kampfsportarten wie diese sind wohl jedem bekannt. Doch was ist Doce Pares? ...



Doce Pares Eskrima ist ein sehr effizienter und nah an der Realität angelegter Kampfsport, der in jedem Alter betrieben werden kann. Foto: Claudia Heinemann

... Wer am Sonntagmorgen die Turnhalle der Realschule besuchte, weiß die Antwort: Hinter der philippinischen Sportart verbergen sich Entwaffnungs- und Verteidigungstechniken gegen Angriffe mit und ohne Waffen. Durch die Sicherheit im Umgang mit den unterschiedlichsten Gegenständen wie zum Beispiel dem Stock und dem Messer soll erreicht werden, dass der Sportler die Angst vor einem bewaffneten Gegner verliert. Dieser Kampfstil nennt sich Eskrima.

"Selbst alltägliche Dinge wie ein Kugelschreiber können wirkungsvoll als Waffe eingesetzt werden", erklärt Hubert Mayr, Präsident des "Doce Pares Deutschland". Der Bielefelder Coach war am Sonntag auf Einladung des "Doce Pares Sauerland" zu Gast in Balve, um den Mitgliedern neue Techniken zu lehren und interessierten Neulingen ein Schnuppertraining anzubieten. Der Grund: "Wir wollen diese Sportart in Balve bekannter machen", erklärte Hans Thelen, eines von elf Mitgliedern, die derzeit in Balve das Stockfechten trainieren. "Das schöne an Eskrima ist, dass man in jedem Alter damit anfangen kann", sagt Oswald Hesse, der gemeinsam mit seinen beiden Kindern den Mitgliederstamm im "Doce Pares Sauerland" bildet. "Es ist ein ausgesprochen effizienter Sport, weil er sehr nah an der Realität liegt", erklärt Mayr. Insbesondere für Frauen, die sich selbst verteidigen möchten, sei Eskrima empfehlenswert.

Die Balver würden sich über Nachwuchs in ihren Reihen sehr freuen. Wer Interesse hat, Doce Pares Eskrima zu lernen, kann auch einfach mal bei den Trainings am Wochenende zur Realschul-Turnhalle kommen. Das Training findet sonntags von 9.30 bis 12 Uhr statt und nach den Herbstferien auch samstags von 16 bis 18 Uhr. Weitere Infos gibt es auf der Homepage unter [www.eskrima-deutschland.de](http://www.eskrima-deutschland.de) im Internet.