



7. Süddeutsches Modern Arnis Festival
Trainingsplan

Samstag, 25. April 2026
Erbach | Ulm

Beginn	Ende	Gruppe I für alle	Gruppe II bis Blau	Gruppe III ab Braun
10:15	10:30	Begrüßung & Organisatorisches		
10:30	11:30	Ingo Sinawali Essenz	Benedikt Entwaffnung und Handwechsel im Tapi-Tapi	Hans Die Farben eines Fächers
11:40	12:40	Carola mit Schirm, Charme – aber ohne Melone	Bernd Panatukan	Benedikt „es wird unangenehm“
12:40	13:20	PAUSE		
13:20	14:20	Roland/Gabi Bruce Lee Angriffstechniken	Jörn Waffenlos gegen Stock	Ingo Tapi Tapi
14:30	15:30	Zoltán The leg's always handy for an armbar	Birgit Piddelpaddel	Bernd Espada i Daga für Fortgeschrittene
15:40	16:40	Roland/Gabi Butt-Drills	Carola Ellbogen einsetzen	Jörn Waffenlos gegen Messer
16:50	17:00	Verabschiedung		
ab 18:00		Essen in der Linde		

Änderungen vorbehalten!