

# Budo-Kampfsportschule-Starzach e.V.

## Neujahrsl Lehrgang 2026 - Kombatan-Arnis im Fokus

Am Samstag, den 17. Januar 2026, starteten wir das neue Jahr traditionell mit unserem Neujahrsl Lehrgang, der jedes Jahr unter einem besonderen Motto steht. In diesem Jahr widmeten wir uns der philippinischen Waffenkunst Arnis, die sowohl mit Stöcken und Macheten als auch waffenlos ausgeführt wird.

Unser Bujukai- und Arnis-Trainer **Frank Jähne** (4.Dan-Arnis) nutzte seine Kontakte und organisierte drei Arnis-Meister aus Emmendingen, die den Lehrgang mit ihrem umfangreichen Wissen bereicherten.



Den Auftakt machte **Anja Schwaiger** (3. Dan), deren Einheit alle Teilnehmenden ordentlich ins Schwitzen brachte. Nach einem intensiven Aufwärmprogramm führte sie in den ersten Sinawali-Drill ein, die im weiteren Verlauf des Tages immer wieder aufgegriffen und verfeinert wurden.

Anschließend übernahm **Sebastian Schuhmacher** (3. Dan), der den Fokus stärker auf die technischen und kämpferischen Aspekte dieser Kampfkunst legte.

Den Abschluss bildete Großmeister **Christian Giesel** (6. Dan) mit Freestyle Arnis. Er erweiterte die zuvor geübten Sinawali-Drills um zusätzliche Bewegungen und Variationen und zeigte neue kreative Ansätze.

Mit über 45 Teilnehmenden war der Lehrgang sehr gut besucht. Das durchweg positive Feedback bestätigte nicht nur die hohe Qualität der Einheiten, sondern auch das, was uns besonders am Herzen liegt: die Freundschaft und der respektvolle Umgang miteinander, die an diesem Tag deutlich spürbar waren.



Zum gemütlichen Ausklang ging es gemeinsam ins Da Toni in Ergenzingen, wo wir bei gutem Essen, Gesprächen und viel Lachen den gelungenen Lehrgang ausklingen ließen.

Volker Hipp  
BKS-Starzach e.V.

Weitere Infos zu unserem Verein gibt es im Internet:  
[www.bujukai.com](http://www.bujukai.com)