



INHALT

Vorwort	1
Terminplanung 3. Quartal 2026	2
Aktuelles aus dem DAV	3
Aktuelles aus aller Welt	5
Informationen und Hintergründe.....	7
Internes	11
Kontakte und Ansprechpartner	13

VORWORT

Hallo liebe Dojoleiterinnen und Dojoleiter, liebe Sportlerinnen und Sportler des DAV,

herzlich willkommen im neuen Quartalsnewsletter!

Zur Mitte des Jahres wird es immer etwas ruhiger, aber wir haben in dieser Ausgabe immerhin zwei interessante Lehr- gangsbereichte für Euch sammeln können.

Am 4. Juli fand in Dortmund eine ordentliche Mitgliederver- sammlung unseres Verbandes statt, bei der immer auch Neuwahlen des Vorstands auf der Tagesordnung stehen.

Gerda als ehemalige Materialwartin und Carsten als ehemaliger Kassenwart sind nach vielen Jahren Vorstandsarbeit nicht wieder zur Wahl angetreten, beide Ämter wurden neu besetzt.

Wir möchten uns bei Gerda und Carsten ganz herzlich für die 21 bzw. 9 Jahre der Unterstützung und super Zusammen- arbeit bedanken! Gleichzeitig heißen wir Sandra als neue Kassenwartin und Sonja als neue Materialwartin herzlich im Vorstand willkommen!

Gerda wird ihre Arbeit als Kinder- und Jugendbeauftragte des DAV weiterhin fortführen, zusammen mit Philipp Wolf.

Sven Barchfeld, 1. Vorsitzender



TERMINPLANUNG 3. QUARTAL 2026

Juli 2026

- 04. – 05. Juli** Tuhon Ray Dionaldo + GM Datu Dieter Knüttel, 10. DAN Modern Arnis
TSC Eintracht Dortmund Victor Toyka Str.6, Dortmund
- 19 Juli @ 10:00 – 14:00** SM Ingo Hutschenreuter, 7. DAN Modern Arnis (DAN LG)
Grabenrain-Sporthalle Holzgerlingen Schillerstr. 17, Holzgerlingen
- 26 Juli @ 10:00 - 17:00** GM Hans Karrer, 9. DAN Modern Arnis
ESV München Margarethe-Danzi-Straße 21, München

August 2026

- 28. – 30. August** Modern Arnis Elbecamp 2026
Vereinsheim des AWW Hamburg Overwerder Bogen ggü. 32, Hamburg
- 29 August @ 14:00 - 18:00** M Bernd Vieth, 6. DAN Modern Arnis
DIAKOVERE Annastift Leben und Lernen gGmbH
Berufsbildungswerk An der Weidenkirche 10, Hannover

September 2026

- 05 September @ 10:00 - 17:00** SG Beatrice Staab, 4. DAN Modern Arnis
Heinrich-Fuhr-Str. 40, Darmstadt
- 05 September @ 14:00 - 18:00** SM Sven Barchfeld, 7. DAN Modern Arnis
Turnhalle der 56. Mittelschule, Terrassenufer 15, Dresden
- 11. – 12. September** M Benedikt Eska, 6. DAN Modern Arnis & SG Simone Koch, 5. DAN Modern Arnis
Ernst Moritz Arndt Gymnasium, Endenicher Allee 1, Bonn

Stand: 15.07.2026



AKTUELLES AUS DEM DAV

Ausbildung/Fortbildung: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Ein herzliches Dankeschön an eine engagierte, offene und motivierte Ausbildungsgruppe!

Die Teilnehmenden kamen aus ganz unterschiedlichen Lebensrealitäten – in Bezug auf Alter, Geschlecht, kulturellen Hintergrund, Migrationsgeschichte, sexuelle Orientierung sowie mit ganz verschiedenen Erfahrungen im Kampfsport und in der Trainingsarbeit. Einige haben sogar lange Anfahrtswege auf sich genommen, um dabei zu sein.



Die Teilnehmer/innen der Ausbildung – Selbstbehauptung für Frauen

Im Mittelpunkt der Ausbildung standen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen – und damit untrennbar verbunden auch das Thema Gewalt gegen Frauen: wie sie sich zeigt, wie sie entsteht und welche Handlungsmöglichkeiten es in unterschiedlichen Situationen gibt. Ebenso haben wir uns mit gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und Rollen auseinandergesetzt. Einprägsam war hierbei für alle spürbar, wie sich Verhalten in Rollenspielen veränderte je nachdem, ob man sich in der Rolle als (bedrängte) Frau oder Aggressor befand. Beeindruckt hat uns dabei, wie selbstverständlich die Teilnehmenden auch Rollen eines anderen Geschlechts übernommen haben.

Besonders bereichernd war der Austausch über die vielfältigen persönlichen Erfahrungen. Unter anderem durften wir einen sehr gelungenen Einführungs-Vortrag zum Thema Rassismus und Diskriminierung (als Teil des Kursinhalts) erleben.



Simone Koch, 5. Dan, erklärt mögliche Szenarien und Problematiken, die bei Gewalt an Frauen eine Rolle spielen

Die Eindrücke wirken nach – viele Teilnehmende beschrieben die Ausbildung als intensiv und bewegend. Der Wunsch, sich nach einiger Zeit wiederzutreffen und weiter auszutauschen, wurde mehrfach geäußert und erste Signal und WhatsApp Gruppen wurden gegründet.

Uns als Trainerinnen hat es viel Spaß gemacht und wir hoffen auf ein Wiedersehen!

Text und Fotos: Simone Koch, 5. Dan, & Birgit Schlemper, 1. Klase



Neuer Meister

Im Rahmen des Lehrgangs mit GM Datu Dieter Knüttel und Tuhon Ray Dionaldo am 4. Juli in Dortmund wurde Michael Mentsches mit dem 6. DAN im Modern Arnis ausgezeichnet und trägt damit nun den Titel „Meister“.

Die Verleihung des 6. DAN ist keine Prüfungsgraduierung, sondern eine besondere Auszeichnung für langjähriges Engagement, tiefes Fachwissen und den kontinuierlichen Einsatz für das Modern Arnis und den Deutschen Arnis Verband. Für Michael schließt sich damit ein Kreis: Nachdem er vor über zehn Jahren auf den Philippinen die Prüfung zum 5. DAN abgelegt hatte, durfte er nun diese besondere Ehrung entgegennehmen.



Meister Michael Mentsches, 6. Dan

Wir gratulieren Michael herzlich zu dieser verdienten Auszeichnung und bedanken uns für seinen langjährigen Einsatz für den Verband. Wir wünschen ihm weiterhin viel Erfolg und Freude auf seinem weiteren Weg im Modern Arnis.

Neuer Prüfer

Anfang Juli wurde Ralf Zeiger aus Bochum zum Klasse-Prüfer ernannt. Er ist berechtigt, Prüfungen bis zur 2. Klasse abzunehmen. Herzlichen Glückwunsch!

Neue Gruppe

Seit Juni 2026 haben wir auch ein offizielles Dojo in Schrobenshausen:

- SSV Schrobenshausen e.V., Dojoleiter ist Benedikt Eska

Herzlich Willkommen!



AKTUELLES AUS ALLER WELT

Zwei Lehrgänge in Frankreich mit Meister Bernd Vieth

Im April fanden in Frankreich zwei abwechslungsreiche Modern Arnis Lehrgänge unter der Leitung von Meister Bernd Vieth, 6. Dan, statt. 9 Teilnehmerinnen und Teilnehmer nutzten die Gelegenheit, gemeinsam zu trainieren, ihr technisches Können zu erweitern und neue Impulse für das eigene Training mitzunehmen.

Der erste Lehrgang fand am 11. April in Brest (Modern Arnis Bretagne) statt. Einen ganzen Tag lang konnten die Schüler/innen der Gruppe Modern Arnis Bretagne ihre Techniken verbessern. Meister Bernd Vieth stand ihnen mit Rat und Tat zur Seite.



Die Teilnehmer/innen des Lehrgangs mit M Bernd Vieth, 6. Dan, in Brest

Der Leiter des Dojos in Brest, Ronan Claude, 2. Dan, ließ es sich im Anschluss nicht nehmen, Bernd einen der vielen atemberaubenden Strände der Bretagne zu zeigen.



*Ronan Claude, 2. Dan, (links) und M Bernd Vieth, 6. Dan, (rechts)
am Strand des Orts Kerlouan im Nordwesten der Bretagne*



Eine Woche später folgte dann der zweite Lehrgang von M Bernd Vieth, wieder in Begleitung seines Trainingspartners Béla Riethausen. In Montévrain nahe Paris nahmen um die 15 Schüler/innen des Dojos Modern Arnis France, am Lehrgang teil. Auf dem Programm standen unter anderem Espada y Daga, waffenlose Techniken und Panantukan.



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Lehrgangs in Montévrain

Die beiden Lehrgänge waren ein voller Erfolg und unterstrichen einmal mehr die enge Verbundenheit der Modern-Arnis-Gemeinschaft über Ländergrenzen hinweg.

Text: Jana Guntermann, Amy Lee Behre, M Bernd Vieth

Fotos: M Bernd Vieth



INFORMATIONEN UND HINTERGRÜNDE

Unterschiedliche Stockarten und Hölzer – Warum nutzen wir Rattan?

Beim Training nutzen wir Stöcke aus Rattan, das ist keine Neuigkeit. Aber warum ist das so? Was sind die Vorteile von Rattan gegenüber anderen Hölzern?

Rattan

Bei Rattan handelt es sich botanisch nicht um Holz, sondern um die Triebe verschiedener Kletterpalmen (Rotangpalmen), die in den tropischen Regenwäldern Südostasiens wachsen. Wichtige Anbaugelände liegen auf den Philippinen, in Indonesien und Malaysia.

Die hohe Verfügbarkeit auf den Philippinen ist sicherlich ein Grund, warum sich Rattan in den philippinischen Kampfkünsten durchgesetzt hat, weiterhin vereint es Eigenschaften, die von kaum einem anderen Naturmaterial erreicht werden.

Sicherheit

Im Training müssen die Stöcke einiges aushalten. Während viele Harthölzer unter hoher Belastung plötzlich brechen und scharfkantige Splitter bilden können, verhält sich Rattan völlig anders. Seine langen, zähen Fasern reißen nach und nach auf und fransen aus. Der Stock verliert langsam an Stabilität, bleibt aber meist als Ganzes erhalten. Diese Fasern sind weich, so dass man sich keine Splitter in die Hände zieht, wenn man mal einen nicht mehr ganz intakten Stock fasst.

Dadurch wird das Risiko schwerer Verletzungen durch Holzsplitter erheblich reduziert – ein Aspekt, der für die Sicherheit des Trainings von großer Bedeutung ist.

Elastizität statt Härte

Rattan besitzt eine außergewöhnliche Elastizität. Beim Auftreffen gibt das Material leicht nach und absorbiert einen Teil der Schlagenergie. Dadurch werden Hände, Handgelenke und Ellenbogen deutlich weniger belastet.

Die Elastizität entsteht unter anderem durch die Hohlräume zwischen den Fasern. Bei leichten Stöcken sind diese Hohlräume größer, bei schwereren Stöcken kleiner.

Harthölzer übertragen die Energie nahezu vollständig. Das führt zu stärkeren Erschütterungen und belastet nicht nur den/die Trainierende/n selbst, sondern auch den/die Trainingspartner/in.

Wenn man über Jahre regelmäßig trainiert, wird man diesen Unterschied deutlich spüren.



Ein weiterer Vorteil von Rattan ist sein vergleichsweise geringes Gewicht.

Ein leichter, gut ausbalancierter Stock ermöglicht flüssige Bewegungen, hohe Wiederholungszahlen und präzise Technik.

Schwere Trainingsstöcke können zwar gezielt zur Kräftigung der Unterarm- und Schultermuskulatur eingesetzt werden, eignen sich jedoch nur eingeschränkt für das tägliche Techniktraining. Ein zu hohes Gewicht führt häufig zu verkrampften Bewegungen und kann technische Fehler sogar begünstigen.

Haltbarkeit

Auch hinsichtlich der Haltbarkeit hat Rattan deutliche Vorteile. Bei regelmäßigem Training entstehen zwar Kerben und aufgefasernde Stellen, dennoch bleibt ein guter Rattanstock oft lange einsatzfähig. Beschädigungen kündigen sich in der Regel allmählich an und sind leicht zu erkennen.

Aufpassen sollte man allerdings, wenn man mit Rattanstöcken gegen Hartholzstöcke trainiert, in diesem Fall werden die Stöcke aus Rattan schneller kaputtgehen, da das weichere Material immer zuerst nachgibt.

Außerdem ist Rattan vergleichsweise preiswert. Ein verschlissener Trainingsstock lässt sich problemlos ersetzen, ohne dass hohe Kosten entstehen.

Unterschiede

Auch innerhalb des Materials gibt es deutliche Qualitätsunterschiede. Man unterscheidet unter anderem zwischen:

- naturbelassenem Rattan
- geschältem Rattan
- poliertem Rattan
- lackiertem Rattan

Naturbelassene Stöcke bieten meist den besten Griff, während stark lackierte Modelle zwar optisch ansprechend wirken, bei schweißnassen Händen jedoch rutschiger sein können. Am besten für unser Training eignen sich naturbelassene oder nur wenig lackierte Stöcke.

Hochwertiges Rattan besitzt eine gleichmäßige Faserstruktur, wenige Einschlüsse und ein ausgewogenes Gewicht.



Harthölzer

Neben Rattan werden gelegentlich auch verschiedene Harthölzer im Training verwendet.

Hierzu zählen beispielsweise:

- Hickory
- Esche
- Eiche
- Ipe

Sie sind deutlich schwerer und härter als Rattan und eignen sich vor allem für Krafttraining oder Demonstrationen. Im DAV und den meisten anderen Stilen werden diese Holzarten daher nicht im normalen Training verwendet. Aufgrund ihrer Härte übertragen sie wesentlich höhere Kräfte und können bei Beschädigungen splintern. Außerdem erhöhen sie die Belastung für Gelenke und Trainingspartner erheblich.

Philippinische Hölzer

Auf den Philippinen wurden traditionell auch besonders harte einheimische Hölzer verwendet.

Bekannt sind vor allem:

- **Kamagong** (*Diospyros blancoi*)
- **Bahi** (Holz der Buri-Palme)
- **Molave**
- **Yakal** (*Shorea astylosa*)

Besonders **Kamagong** hat einen guten Ruf und wird regelmäßig im Training verwendet. Das nahezu schwarze Ebenholz zählt zu den härtesten Hölzern der Philippinen und wird wegen seiner außergewöhnlichen Dichte und edlen Optik geschätzt.

Allerdings steht Kamagong heute auf den Philippinen unter Schutz. Neue Stöcke aus diesem Holz sind entsprechend selten und sollten ausschließlich aus legalen Quellen stammen.

Bahi hat in den vergangenen Jahrzehnten an Bedeutung gewonnen. Es ist sehr hart, widerstandsfähig und an seiner markanten Maserung gut zu erkennen. Allerdings ist es auch sehr spröde. Wenn es im Training bricht, können sehr scharfkantige Stellen entstehen.

Auswahl verschiedener Hölzer

Historisch betrachtet wurde Rattan eigentlich nur zum Trainieren genutzt. In Kämpfen kamen eher Hartholzstöcke zum Einsatz, die dann noch eine ovale Form hatten. Durch diese Form ist hinter dem Treffpunkt noch mehr Masse, was dem Schlag eine stärkere Wirkung verleiht.



Andere Materialien

Mittlerweile existieren zahlreiche Alternativen zu Rattan. Dazu gehören unter anderem Polypropylen, glasfaserverstärkte Kunststoffe, Aluminium oder Carbon.

Sie sind langlebiger als Naturstöcke, haben sich im Training aber nicht durchgesetzt.

Für unser „normales“ Training sind also Stöcke aus Ratten weiterhin die beste Wahl.



*Frisch geerntetes Rattan
muss zuerst in der Sonne
trocknen*



*Bereits zurechtgeschnitten warten
die Stöcke auf Bearbeitung:
unter Erhitzung gerade biegen ...*



*... und ggf. Muster und
Verzierungen anbringen*

Der Herstellungsprozess ist in einem Video von GM Datu Dieter Knüttel ausführlich dokumentiert:

<https://youtu.be/cQTXUWp6j44?is=c2FzPUP1cR9cBqGz>

Text: DAV, Fotos: Sven Barchfeld



INTERNES

Vorstandsneuwahlen 2026

Am 04.07.2026 wurde im Rahmen einer ordentlichen Mitgliederversammlung in Dortmund der Vorstand des DAV neu gewählt. Der Vorstand besteht aus den folgenden Mitgliedern:

1. Vorsitzender

Sven Barchfeld

01239 Dresden

Telefon: 0179-2152788

E-Mail: sven.barchfeld@modern-arnis.de

2. Vorsitzender

Philipp Wolf

23730 Neustadt

Telefon: 0172-6666287

E-Mail: philipp.wolf@modern-arnis.de

Sportwart/Bundestrainer

Datu Dieter Knüttel

44287 Dortmund

Telefon: 0231-4948060, Fax: 0231-4948061

E-Mail: datu@modern-arnis.de

Geschäftsführer

Alexander Friedrichs

85748 Garching

Telefon: 0151-24115142

E-Mail: alexander.friedrichs@modern-arnis.de

Schriftführer

Markus Kenkmann

45711 Datteln

E-Mail: markus.kenkmann@modern-arnis.de

Kassenwartin

Sandra Zdrallek

51467 Bergisch Gladbach

E-Mail: sandra.zdrallek@modern-arnis.de

Materialwartin

Sonja Miksa

80807 München

Telefon: 0176-56864124

E-Mail: sonja.miksa@modern-arnis.de



Technische Kommission

Nach den Vorstandswahlen fand auch eine Neuwahl bzw. eine Neubesetzung der Mitglieder der Technischen Kommission statt. Sie setzt sich ab sofort aus folgenden Mitgliedern zusammen:

- Großmeister Datu Dieter Knüttel, 10. Dan (Dortmund/Essen)
- Großmeister Hans Karrer, 9. Dan (Ulm)
- Großmeister Jørgen Gydesen, 9. Dan (Ulm)
- Senior Meister Ingo Hutschenreuter, 7. Dan (Böblingen)
- Senior Meister Carsten Hemmersbach, 7. Dan (Köln)
- Meister Markus Kenkmann, 6. Dan (Datteln)
- Simone Koch, 5. Dan (Bonn)
- Jan Gromann, 5. Dan (Stuttgart)

Urlaub Geschäftsstelle

Vom 28. Juli bis 6. August hat Tino Urlaub, die Geschäftsstelle bleibt in diesen beiden Wochen daher geschlossen. Dies betrifft ebenso den Pass/Marken- sowie Materialversand.



KONTAKTE UND ANSPRECHPARTNER

Geschäftsstelle Deutscher Arnis Verband e.V.

Cunnersdorfer Str. 16
01458 Ottendorf-Okrilla
Ansprechpartner: **Tino Heidner**
Festnetz: 035205 – 890114
Mobil: 0176 – 64787895
geschaeftsstelle@modern-arnis.de
Erreichbar zu folgenden Zeiten:



gerade KW: Di & Do 15:00 - 18:00 Uhr
ungerade KW: Di & Do 09:00 - 12:00 Uhr

Vorstand

1. Vorsitzender	Sven Barchfeld	sven.barchfeld@modern-arnis.de
2. Vorsitzender	Philipp Wolf	philipp.wolf@modern-arnis.de
Geschäftsführer	Alexander Friedrichs	alexander.friedrichs@modern-arnis.de
Sportwart	Dieter Knüttel	datu@modern-arnis.de
Kassenwartin	Sandra Zdrallek	sandra.zdrallek@modern-arnis.de
Schriftführer	Markus Kenkmann	markus.kenkmann@modern-arnis.de
Materialwartin	Sonja Miksa	sonja.miksa@modern-arnis.de

Homepage

Webmaster:	Alexander Friedrichs	alexander.friedrichs@modern-arnis.de
	Sven Barchfeld	sven.barchfeld@modern-arnis.de

Redaktion Quartalsnewsletter

	quartalsnewsletter@modern-arnis.de
Jana Guntermann	jana.guntermann@modern-arnis.de
Sven Barchfeld	sven.barchfeld@modern-arnis.de

Kinder- und Jugendschutzbeauftragte des DAV

Gerda Thiel	gerda.thiel@modern-arnis.de
Philipp Wolf	philipp.wolf@modern-arnis.de

Bankverbindungen

Verbandskonto

Deutscher Arnis Verband e.V.
Deutsche Bank Chemnitz
IBAN: **DE90** 8707 0024 0874 1233 **01**
BIC: DEUTDEDBCHE

Materialkonto

Deutscher Arnis Verband e.V.
Deutsche Bank Chemnitz
IBAN: **DE20** 8707 0024 0874 1233 **00**
BIC: DEUTDEDBCHE

