

# **Willkommen im Modern Arnis Langenselbold beim Ball-Sport-Verein Langenselbold**

Stand: 04.05.2014

Schön dass Du Dich dazu entschieden hast, diesen wunderbaren Sport gemeinsam mit uns zu lernen, zu trainieren und vor allem Spaß mit unserer Gruppe zu haben! Wie Du merkst fangen wir erst gar nicht mit einem „Sie“ an, das würde den Umgang miteinander nur unnötig verkomplizieren :)

Dieses Infoblatt soll Dir den Einstieg erleichtern und Dir die wichtigsten Fragen beantworten. Natürlich kannst Du uns auch weitere stellen wenn welche vorhanden sind. Wende Dich einfach an irgendwen in der Gruppe, jeder hilft hier gerne weiter!

Dann mal viel Spaß, wir hoffen Dich hier regelmäßig zu sehen.

## **Erzähl mir doch bitte kurz was über Modern Arnis beim Ball-Sport-Verein Langenselbold...**

Das Modern Arnis beim BSV Langenselbold gibt es seit dem 03.11.2011. Ermöglicht wurde das alles neben den Verantwortlichen beim Verein vor allem durch Peter Rüger, welcher das alles ins Leben gerufen hat und bis heute mit viel Herzblut führt und das Training leitet.

Begleitet wird er von vielen Helfern, welche Posten übernommen haben und spontan Aufgaben mit angehen. Das Mit- und Füreinander wird bei uns großgeschrieben!

Aus der Gruppe von anfangs 5-6 Mitgliedern mit einem Trainingstermin am Donnerstagabend, ist mittlerweile ein sehr aktiver Haufen von knapp 25 Mitgliedern geworden, mittlerweile mit zwei Erwachsenen- und einem Kids-Training pro Woche.

Neben den normalen Trainingsterminen organisieren wir auch noch diverse Events, so zum Beispiel einen eigenen Lehrgang im Jahr an welchem auch Sportler anderer Dojos teilnehmen. Dazu Weihnachtsfeiern, Grill-Events oder wo uns auch immer der Kopf danach steht :)

## **Muss ich für Modern Arnis eine besondere Fitness-Stufe oder ein spezielles Alter haben?**

Nein. Du kannst jederzeit mit Modern Arnis anfangen. Wir werden niemanden auf Teufel komm raus zu irgendwelchen sportlichen Leistungen zwingen, sondern gehen individuell auf jede Person ein.

Wir bieten Trainingsmöglichkeiten ab 10 Jahre an. Nach oben hin ist keine Grenze gesetzt.

## **Welche Trainingszeiten werden angeboten und wer ist zuständig?**

Es gibt drei Trainingseinheiten pro Woche. Zwei für Jugendliche und Erwachsene, eine für den Nachwuchs:

Montag	18:30 – 20:00	Erwachsene	Trainer/Leitung: Dirk Bender
Mittwoch	17:30 – 19:00	Kids	Trainerin/Leitung: Hannah Deger
Donnerstag	20:00 – 22:00	Erwachsene	Trainer/Leitung: Peter Rüger

## **Was muss ich als Neueinsteiger in die Gruppe beachten?**

Es gibt natürlich ein paar Regeln die zu beachten sind. Der Trainer wird Dich normalerweise den anderen namentlich vorstellen, so dass diese schon mal wissen wie Du heißt.

Grundsätzlich solltest Du allen Leuten mit Respekt und Freundlichkeit gegenüber treten. Vor allem herrscht Ruhe wenn der Trainer etwas ansagt oder erklärt. Ein schnatternder Haufen ist kein Zuckerschlecken und bedeutet Chaos. Dann lernt keiner was und alle leiden.

Den Anweisungen des Trainers und der höher graduierten solltest Du lauschen und versuchen es umzusetzen. Sie versuchen immer zu helfen und werden das auch tun wenn sie Bedarf dazu sehen.

## Das Dojo und die Regeln für ein geregeltes und respektvolles Miteinander

Das Dojo stellt knapp gesagt den Übungsort dar. In diesem Fall unsere Halle in welcher wir das Training ausüben. Da wir stellenweise mit ca. 10-15 Leuten gemeinsam ein Training absolvieren, gibt es ein paar einfache Regeln, an welche sich gehalten werden sollte. Einiges kommt aus der Tradition der Kampfkünste im Allgemeinen oder dem Modern Arnis im Speziellen. Anderes ergibt sich aus Erfahrung und dem gesunden Menschenverstand. Wenn sich alle dran halten, dann ist ein reibungsloser Ablauf kein Problem.

Das Wichtigste gleich vorneweg: Respekt vor einander ist die absolute Grundlage für ein gesundes Miteinander! Ohne Respekt gegenüber Deinen Mitmenschen wird es nicht funktionieren!

Hier unsere kleinen Dojo-Regeln:

- **Das Training beginnt pünktlich. Sei Du es auch!**  
Jeder Nachzügler stört das laufende Training. Bitte pünktlich sein. Solltest Du mal wirklich nicht anders können, dann Grüß die Leute an und melde Dich beim Eintreffen beim Trainer, er wird Dir sagen was Du als nächstes tun und trainieren sollst.
- **Den Anweisungen des Trainingsleiters ist Folge zu leisten**  
Zu diesem Punkt gibt es schlicht und einfach gar nichts zu ergänzen, er spricht für sich!
- **Untertäniges Verbeugen beim Betreten und Verlassen der Trainingsstätte**  
Das heißt dass wir beim Betreten und Verlassen des Dojos dieses an- bzw abgrüßen. Wie das geht kriegst Du jederzeit gerne von den anderen erklärt.
- **Alle müssen gebürstet und gestriegelt antreten**  
Trage wenn möglich und vorhanden Deine DAV Kleidung. Schmuck ausziehen oder – wenn nicht ablegbar – abkleben. Ein halbwegs ordentliches und möglichst geruchsfreies Auftreten sollte kein Problem sein.
- **Man hat rauschfrei zum Training zu erscheinen**  
Sollte wer erscheinen so dass der Trainer echte Bedenken hat, dass die Person am Training gescheit teilnehmen kann, dann wird der Trainer eine Teilnahme unterbinden. Natürlich sind Rauchen und Alkohol während des Trainings untersagt.
- **Aufstellung des Rudels zum Trainingsbeginn und –ende**  
Zu Beginn und zum Ende stellen wir uns in einer Reihe auf und grüßen an bzw ab. Der Trainer steht dabei als Einziger vor der Gruppe (außer er ruft jemand weiteren dazu). Die Reihenfolge ergibt sich nach Graduierung und Zugehörigkeit. An der Spitze steht die höchst graduierte Person. Sollten mehrere die gleiche Graduierung haben, dann steht die Person mit der längsten Zugehörigkeit vorne. So ergibt sich die Reihenfolge.  
Es gibt drei Formen des Grußes. Mein beiden Stöcken, mit einem oder ohne Stock. Erklären kann Dir den Gruß eigentlich jedes anwesende Mitglied.
- **Vor dem Verlassen und bei der Rückkehr ins Dojos ist dem Rudelführer Meldung zu machen**  
Solltest Du früher gehen wollen oder das Training abbrechen, dann teile es bitte dem Trainer mit und Grüße ordentlich ab.

## **Welche Bekleidung und Ausrüstung brauche ich am Anfang?**

Am Anfang reicht ganz normale Sportbekleidung, sprich Shirt, Hose und hallentaugliche Schuhe. Straßenschuhe sind ein No-Go und werden nicht toleriert! Und zu Deiner Sicherheit solltest Du darauf verzichten in Socken zu trainieren. Der Hallenboden ist zu glatt und die Verletzungsgefahr dann entsprechend höher. Stöcke kannst Du anfangs kostenlos während des Trainings leihen. Es gehört aber zum guten Ton, dass man nach ein paar Trainings ein eigenes Paar kauft. Diese bekommst Du über einen unserer Sportwarte.

## **Welche Sachen sollte ich mir zulegen wenn ich dabei bleibe, woher bekomme ich diese und zu welchem Preis?**

Wenn Du Dich dazu entscheidest bei uns zu bleiben, dann solltest Du Dir zu allererst mal eigene Stöcke zulegen. Dazu eine offizielle DAV Bekleidung, sprich eine Hose und ein Shirt. Zum einen ist das die Kleidungs Vorschrift jeder Prüfung, zum andern tragen wir auch größtenteils diese Kleidung im Training. Das sind dann erst mal die wichtigsten Sachen. Die Preise sind:

- Ein Paar Stöcke: 12 Euro
- Hose Größe 130-140 cm Körpergröße: 15 Euro
- Hose Größe 150-190 cm Körpergröße: 25 Euro
- T-Shirt DAV: 10 Euro
- Funktionsshirt DAV: 15 Euro

Der DAV-Shop bietet noch einige nette Accessoires an, welche man online einsehen kann. Weiterhin kann man über uns noch spezielle Modern Arnis Langenselbold Kleidung bestellen, welche wir in einer Druckerei in der Nähe bedrucken lassen.

Stöcke könnt ihr direkt bei Dirk Bender beziehen. Für die Bestellungen beim DAV und der Druckerei ist Jochen Califice verantwortlich. Hier machen wir in der Regel Sammelbestellungen, um Zusatzkosten z.B. für Versandkosten zu vermeiden.

Die DAV Bekleidung könnt ihr jederzeit auf [www.modern-arnis.de](http://www.modern-arnis.de) im Verbandsshop ansehen. Für Bekleidung der Druckerei könnt ihr auf Anfrage ein PDF bekommen oder bereits während des Trainings bei anderen Mitgliedern bestaunen.

## **Wieso tragen einige keinen Gurt, obwohl doch alles andere DAV Kleidung ist?**

Im Gegensatz zu vielen anderen Kampfkünsten und Kampfsportarten trägt man nicht von Anfang an einen Gurt. Der erste Gurt ist der Weißgurt, für diesen gibt es dann eine eigene Prüfung.

Es kann aber auch vorkommen, dass Mitglieder bereits einen Gurt haben, diesen aber nicht tragen. Das wird toleriert, aber mit Gurt ist einfach schöner.

## **Welche weiteren Kosten kommen auf mich zu?**

Zu allererst der Beitrag für den Ball-Sport-Verein. Dieser wunderbare Zusammenschluss vieler Sportbegeisterter sorgt mit unseren Beiträgen z.B. für die Trainingsstätten, die Trainer, Ausrüstung und vieles mehr. Die aktuellen Monatsbeiträge sind auf der Webseite einsehbar ([www.ball-sport-verein.de](http://www.ball-sport-verein.de)).

Solltest Du DAV Mitglied werden wollen, wird eine Aufnahmegebühr in Höhe von 7 Euro fällig für die Formalitäten und den Passen. Und dann jährlich eine Jahresgebühr in Höhe von 16 Euro. Diese wird über die Abteilung Modern Arnis eingezogen und zentral an den DAV überwiesen, dafür bekommt ihr dann pro Jahr auch eure Marken. Dafür kannst Du dann auch an Prüfungen teilnehmen, an Lehrgängen, Schulungen etc. Es soll aber darauf hingewiesen werden, dass für diese Zusatzkosten entstehen. Eine DAV Mitgliedschaft ist aber keine Pflicht!

## **Wie oft kann ich am Training teilnehmen ohne Mitglied zu sein?**

Die Anmeldung muss nach spätestens vier Trainings erfolgen. Dann hast Du das wichtigste gesehen, einen guten Eindruck und willst eh nicht mehr ohne Modern Arnis und uns weitermachen :)

## Was muss ich tun um Mitglied zu werden?

Sprich am besten einen der Trainer oder Sportwarte an. Diese helfen Dir gerne weiter und können Dir die nötigen Unterlagen aushändigen.

## Habe ich auch Pflichten als Mitglied?

Ja. Das sagen wir ohne Umschweife. Du verpflichtest Dich zu sozialem Beitrag zum Verein. Denn ein Verein kann nur dadurch überleben, dass sich Leute engagieren.

Das Ganze bedeutet nicht, dass Du mit einem Eintritt vom Verein völlig vereinnahmt wirst und im Strudel der „Vereinsmeierei“ untergehst. Es handelt sich vielmehr um einen kleinen Beitrag zum Vereinsleben. Dieser ist

- Zwei Stunden Dienst im Jahr an Veranstaltungen oder
- Zwei Kuchen im Jahr für Veranstaltungen oder
- 10 Euro zum „Freikaufen“ von beidem oben genannten

Der Dienst bzw die Kuchenspenden sind sehr wichtig für die Events. Und von dem Geld welches wir dabei verdienen ist der Verein mit abhängig. Nur damit kann der Betrieb reibungslos weitergehen und alles darüber hinaus ermöglicht werden. Zum Beispiel Lehrgänge, Ausrüstung, Trainer etc. Jedes Mitglied sollte hier ein entsprechendes Bewusstsein entwickeln und die Bereitschaft, diesen kleinen Beitrag zu leisten!

## Wer sind die Ansprechpartner?

Ansprechpartner und Kontaktmöglichkeiten Modern Arnis:

Peter Rüger	Trainer und Leiter	01 52 – 335 27 910
Hannah Deger	Trainerin Nachwuchs	01 57 – 319 519 98
Dirk Bender	Trainer und Sportwart	01 63 – 464 74 00
Jochen Califice	Sportwart	01 70 – 862 80 66

E-Mail: [modernarnis.langenselbold@gmail.com](mailto:modernarnis.langenselbold@gmail.com)

Web: <http://ball-sport-verein.de/abteilungen/modern-arnis/>

Facebook: <https://www.facebook.com/pages/Modern-Arnis-Langenselbold/183425135086398?fref=ts>

Ansprechpartner und Kontaktmöglichkeiten Ball-Sport-Verein Langenselbold:

Armin Krammig	1. Vorsitzender	<a href="mailto:vorsitzender@ball-sport-verein.de">vorsitzender@ball-sport-verein.de</a>
Harald Trümpler	2. Vorsitzender	<a href="mailto:vorsitzender2@ball-sport-verein.de">vorsitzender2@ball-sport-verein.de</a>
Silke Trümpler	Buchhaltung / Kasse	<a href="mailto:kasse@ball-sport-verein.de">kasse@ball-sport-verein.de</a>
Patrick Kinz	Jugendwart	<a href="mailto:jugendvorstand@ball-sport-verein.de">jugendvorstand@ball-sport-verein.de</a>

Web: <http://ball-sport-verein.de/>

Facebook: <https://www.facebook.com/bsv.langenselbold?fref=ts>