

Mi az a Kali?



A Kali (más néven Eskrima vagy Arnis) a Fülöp-szigetek fegyveres harci művészete. Ez a Fülöp-szigetek nemzeti sportja, ugyanakkor egy rendkívül hatékony harci rendszer.

Az utóbbi időkben – más ázsiai harcművészetekhez hasonlóan – számos országban ismertté és népszerűvé vált.

A legtöbb harcművészettől eltérően a Kali az első pillanattól kezdve oktatja tanulóinak a fegyveres harcot. Oktatási rendszere nagymértékben fejleszti a kéz gyorsaságát, illetve a különböző támadásokra adandó reakció sebességét.

Bár ez a rendszer a fegyveres harcon alapszik, természetesen magába foglalja a pusztakezes küzdelem metodikáját (ütések, rúgások, birkózás, földharc) is, beleértve a legtöbb fegyver elleni pusztakezes védekezést.

Ez a harci rendszer a Fülöp-szigetek északi részén (Luzon) Arnis, a középső szigeteken (Visayas) Escrima, míg a déli szigetcsoportokon (Mindanao) Kali néven vált ismertté.

Miért érdemes megtanulni a Kalit?

- Rendkívül hatékony önvédelmi rendszer
- Erősíti az egész testet, fejleszti az állóképességet és az aerob kapacitást
- Növeli a hajlékonyságot, a gyorsaságot, fejleszti a reflexeket és a koordinációs képességet
- Képesé tesz bármilyen hagyományos fegyver használatára még akkor is, ha azt korábban soha nem használtad
- Egy teljesen komplex harcművészeti rendszer, azonban kitűnően alkalmazható más harci stílusok kiegészítésére is
- Technikái nem igényelnek nagy testi erőt, a szükséges energiát a test mozgási energiájából, illetve a mozdulatok gazdaságosságából nyeri
- Gyakorlatilag bárki megtanulhatja, legyen az egy tíz éves gyermek vagy nyugdíjas hölgy (e stílus számos nagymestere jóval meghaladta már a 60-70 éves kort, és a mai napig nagyszerű formában vannak!)
- Egy komplett harcművészeti rendszer, mely egyaránt megtanít a különböző hagyományos fegyverek használatára, és a pusztakezes harcra is
- Bárhol gyakorolható
- Elsajátítása relatíve olcsó, nem igényel különleges felszerelést vagy ruházatot

