

PANGAMOT



Iedere woensdag van 20.30 – 21.30 in de dojo van sportschool de Leeuw.

Pangamot is een filippijnse vechtsport en is een totaalgevecht: boksen, trappen, worpen, klemmen, grondvechten, trapping (tegenstander vastzetten – staand of op de grond) om voor jezelf een betere positie te creëren om uit het gevecht te komen of om te winnen natuurlijk. Het gevecht kenmerkt zich door het close combat element waardoor de vechter gebruik moet leren maken van zijn hele lichaam als wapen: handen, vuisten, polsen, onderarm, biceps, schouders, hoofd en voeten, scheenbeen, bovenbeen, heupen. Behalve vechten is deze sport geweldig goed voor de coördinatie van het hele lichaam, conditie, strategisch inzicht, reactievermogen, kracht (niet zozeer pure spierballenkracht maar energie genereren met je lichaam), snelheid, snel beslissingen nemen in zich snel veranderende omstandigheden en soepelheid. Pangamot wordt in de Filipijnen ook beoefend door ouderen om gezondheidsredenen, heel klein beetje vergelijkbaar met Chen Tai Chi.

Pangamot is een onderdeel van Eskrima, de nationale sport in de Filipijnen. Eskrima is mes-, stok- en ongewapend vechten. Dat laatste is Pangamot. Bij Pangamot wordt er geen gebruik gemaakt van wapens.

