



## Tong Lu Wu Shu

G.Stingel & R.Quendoz | Lättenstrasse 37 | 8952 Schlieren

Tel. 076 344 07 39 | Tel. 079 679 04 05 | info@tonglu.ch | tonglu.ch

### Seminar 1

#### How do the three types of fighters typically attack and fight?

- Wie kämpfen Grappler, Boxer, Kicker?
- Was sind die besten Antworten darauf?
- Vor was muss man sich in Acht nehmen?

#### Abwehr gegen Grappler

Beide Arme gebogen vor sich, Ellbogenbeuge nach oben zeigend. Trifft der Kopf des Grapplers auf der linken Seite auf oder ist er nach links gewandt, greift auch der linke Arm unter den Kopf, nimmt Kontakt auf mit Kinn und Wange des Gegners. Sobald der Kontakt entstanden ist, stellt man die eigenen Beine blitzschnell nach hinten, um aus der Gefahrenzone zu kommen. Der Arm wird nach oben und zur Körpermitte hin gebogen oder aufgerollt. Dadurch rollt der Gegner mit und steht mit dem Rücken vor uns. Dies funktioniert nur, wenn die Wange oder das Kinn des Gegners mit dem Unterarm erfasst werden. Also nicht sofort auf den Hals des Gegners zielen. Der Griff sollte nicht auf dem Kehlkopf liegen sondern auf den Halsarterien, knapp unterhalb des Kinns und seitlich hinter der Luftröhre gelegen. Die Hand des umgreifenden Arms am anderen Oberarm verankern, die freie Hand kontrolliert den Hinterkopf des Gegners, um ein Zurückschlagen des Kopfes zu verhindern.

**Variante 1:** Den Artery Choke (Knockout durch Abpressen der Halsarterien) ansetzen, der zu einem Knockout in Sekunden führt (die Blut- und damit die Sauerstoffzufuhr zum Hirn wird reduziert)\*. Der Bizeps und die Unterarmmuskulatur drücken links und rechts des Halses die beiden Arterien ab.

\* Genauere Erklärungen siehe Seite 2.

**Variante 2:** Kick in die Kniekehle (den Tritt bis auf den Boden durchtreten, was das Schienbein vom Kniegelenk trennt) und ebenso senkrecht auf die Ferse des hinteren, mit den Zehen noch aufgesetzten Fusses treten, was eine komplette Zerstörung der Mittelfussknochen zur Folge hat.

Kann der Grappler ein oder beide Beine umfassen, sofort in die Hocke gehen mit Zug nach hinten und sich nach hinten abrollen. Meist lässt der Grappler los, weil er einen Zug auf seine Arme spürt. Hält er fest, wird er mit auf den Boden gezogen, sein Kopf ist ungeschützt und in Reichweite unserer Hände. Ebenso fällt er durch den Zug auf seine Arme nach vorne, auch wenn er loslässt.

Ein zu Boden gegangener Gegner wird am Aufstehen gehindert, indem man entweder den aufgestützten Arm wegfeigt oder, sollte er auf beide Beine springen, ihn mit einem Tritt wieder zu Boden befördert.

#### Abwehr gegen Kicker

Mittlere bis hohe Kicks: Dem Kick entgegengehen und mit Siccors Gang Sao abwehren, Innen- oder Aussenbahn. Der tiefe Gang Sao wird in der Long Range als Gwat Sao (Palm down, siehe Messerform Gwat dao = die Klinge liegt flach und eine Seite zieht nach unten), in der Mid und Short Range mit senkrecht stehender Hand ausgeführt.

Kicks auf die Beine: Abwehr mit Gang Gurk. Der Gang Gurk kommt unter den angreifenden Kick (entsprechend einem Bong Sao; Kick von unten in den Oberschenkel) und geht direkt über in einen Kick auf das Standbein des Angreifers. Kommt der angreifende Kick von links, wird mit dem rechten Bein abgewehrt und auf das linke Standbein gekickt.

#### Abwehr gegen Boxer

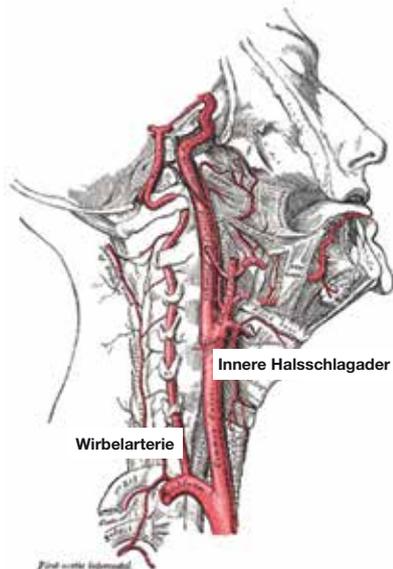
Sofortiges, schnelles Piercen, direkt auf die Körpermitte des Gegners. Der Gegner wird gestoppt, seine Schlagkraft reduziert und seine Treffer an unserem Kopf oder Körper entsprechend gemildert.



## Tong Lu Wu Shu

G.Stingel & R.Quendoz | Lättenstrasse 37 | 8952 Schlieren

Tel. 076 344 07 39 | Tel. 079 679 04 05 | info@tonglu.ch | tonglu.ch



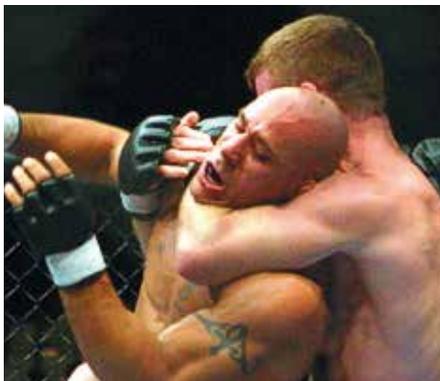
### Blutzuführende Halsarterien

Die Blutzufuhr des Gehirns wird durch einen vorderen und einen hinteren Kreislauf gewährleistet. Die Hauptzufuhr des **vorderen Kreislaufs** bilden die **inneren Halsschlagadern (Arteria carotis interna)** links und rechts des Halses, entspringend aus der gemeinsamen Halsschlagader (Arteria carotis communis).

Der **Hintere Kreislauf** wird ursprünglich durch die **Wirbelarterie (arteria vertebralis)**, links und rechts in den Halswirbelflügeln verlaufend und aus der Schlüsselbeinschlagader (Arteria subclavia) entspringend, versorgt.

### Knockout durch Erhöhen des Blutdruckes in den Halsarterien

Wird durch Druck von aussen der Druck auf die innere Halsschlagader plötzlich erhöht, reagiert der Körper auf diesen Überdruck mit einem sofortigen Absenken des Blutdruckes und der Pulsrate. auf dieses plötzliche Absacken des Blutdruckes reagiert der Körper ebenso und versucht, überlebenswichtige Organe zu schützen. Das Gehirn verbraucht einen Sechstel des Sauerstoffes im Blut alleine im Ruhezustand. Durch die plötzliche Mangelversorgung durch Sauerstoff im Gehirn werden gewisse Funktionen ausgeschaltet und nur die überlebenswichtigsten aufrecht erhalten. Dieses Abschalten der Funktionen führt zum Knockout.



### Beispiele

Wird ein Gegner über längere Zeit (ca. 1 bis 2 Minuten) hart an die Wand gepresst (Druck auf seine Brust) und plötzlich losgelassen, kann es passieren, dass er bewusstlos wird. Durch das Drücken erhöht sich der Blutdruck. Wird nun plötzlich entspannt, fällt der Blutdruck kurzzeitig ab und das Hirn reagiert wie oben beschrieben mit dem Abschalten weniger überlebenswichtiger Teile oder Funktionen.

Stehen wir vor allem morgens sehr schnell auf, kann es zu Schwindelgefühl kommen. Dies weil das Blut durch die Schwerkraft kurz zusammengepresst wird und eine «Leere» oder ein Abfall an Blutdruck im Hirn stattfindet.

### Knockout durch einen Schlag

Ähnlich aber mit gegeteilter Ursache funktioniert ein Knockout durch einen Schlag an den Kopf. Der Schlag erhöht kurzfristig den Blutdruck im Kopf. Der Körper versucht, überlebenswichtige Organe zu schützen und schaltet ebenfalls weniger überlebenswichtige Teile im Hirn ab.



Der «rear naked choke» in der Anwendung