

Beyond Technique - Episode 3

Auch zum dritten Teil der Lehrgangreihe „Beyond Technique“ waren wieder über 100 Sportlerinnen und Sportler aus ganz Deutschland, von Flensburg bis Bayern dabei. Nach den Themen „Messer“ (Episode 1) und „Hebel“ (Episode 2) ging es diesmal um die Themen Würger und Nerventechniken in Kampfsport, Kampfkunst und zur Selbstverteidigung. Referent war Philipp Wolf, 5. Dan Ju-Jutsu, 5. Dan Modern Arnis und vielen weiteren Graduierungen in anderen Kampfsportarten sowie Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin und Sportmedizin.

Als erstes schaffte Philipp Wolf die theoretischen Grundlagen zum Thema Würger, bevor der praktische Teil dazu folgte. Wobei es Philipp wichtig ist, dass die Teilnehmer nicht eine bestimmte Technik im Anschluss des Lehrgangs können, sondern das Prinzip dahinter verstehen. Somit sollen die Teilnehmer dann auch in der Lage sein, dies selbst zu erklären und weiter zu vermitteln. Für den Begriff Würger gibt es verschiedene Definitionen – für Philipp ist bei einer Definition, unabhängig welche Techniken, immer das WAS, WIE und WARUM entscheidend. Würger zielen darauf ab, direkt oder indirekt die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn zu reduzieren – hierfür sind Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers notwendig, die Philipp Wolf folgend auch vermittelte. Erreicht werden kann dies durch die Verwendung eigener Körperteile oder körperfremden Hilfsmitteln. Das WARUM ist die Kontrolle des Angreifers bzw. Gegners – die je nach Rahmenbedingungen und Zielsetzung unterschiedlich aussehen kann. So kann die Kontrolle beispielsweise durch Schmerzen, Angst/Panik, „Aufgabe“ im Wettkampf, Zerstörung der (Atem-)Funktion oder Desorientierung erzielt werden, Natürlich wurde auch der rechtliche Aspekt beleuchtet, da die Würgehandlung an sich eine Straftat ist. Daher ist wichtig Würgetechniken nur unter Einwilligung durchzuführen (durch unser Training im Verein ist dies der Fall), wobei umsichtiges Verhalten und kein Verstoß gegen die guten Sitten Pflicht sind. Um die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn zu vermindern können Würger in Luft- und Blutwürger unterteilt werden, wobei hier nochmal weiter unterteilt werden kann: je nachdem, ob die oberen bzw. unteren Luftwege oder die Blutzufuhr bzw. Blutabfuhr beeinflusst werden. Philipp Wolf vermittelte die anatomischen und physiologischen Grundlagen zusammen mit den Folgen, Symptomen und wichtigsten Punkten zu den jeweiligen Würgearten. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Zielsetzung im Kampfsport bei Würgern das Blutwürgen (der zuführenden Gefäße) ist, unter Berücksichtigung der Symptome, wie Euphorie, Beschwerdelosigkeit oder Handlungsunfähigkeit. Des Weiteren ging Philipp noch auf die Physik beim Würgen sowie medizinische Risiken und Effekte von Würgern ein. Für das Training sollte bei Würgetechniken darauf geachtet werden, nicht ruckartig zuzuziehen und nach 20-30 Sekunden sollte der Versuch abgebrochen werden, wenn es nicht wirkt, um Risiken zu vermeiden. Würgetechniken bei Älteren (Späteinsteigern)/Untrainierten, Personen mit Herzerkrankungen/Blutdruck sowie bei Kindern und Jugendlichen bürden des Weiteren ein besonderes Risiko. Im Praktischen Teil ging Philipp dann auf die Prinzipien der Würger ein und vermittelte den Teilnehmer, wie sie die Techniken ökonomisch durchführen können. Neben Würgern mit und ohne Verwendung von Kleidung (Gi) wurden auch verschiedene Hilfsmittel verwendet, wie Kapuzenpullis, Stock, Gürtel oder einfach nur ein T-Shirt – natürlich unter Berücksichtigung der Prinzipien.

Nach einer Pause war dann wieder ein Theorieteil dran, dieser sollte die Teilnehmer zum Nachdenken anregen, denn das Thema war Nerventechniken. Auch hier vermittelte Philipp Wolf anatomische und physiologische Grundlagen zum Nervensystems und wie es beeinflusst werden kann, nämlich durch taktile, optische und akustische Reize. Im

Themenbereich des zentralen Nervensystems waren u.a. Reflexe thematisiert, im späteren Praxisteil demonstrierte Philipp wie diese genutzt werden können, um beim Gegner bestimmte Reaktionen auslösen, die dann ausgenutzt werden können. Wenn dagegen das periphere (somatische) Nervensystem beeinflusst werden soll, muss sich überlegt werden, ob ein Nervenstrang oder Nervenenden angegriffen werden. Bei Nervensträngen werden größere Effekte erzielt, wenn diese angeschlagen oder gerieben werden. Wohingegen bei Nervenenden häufig Druck einen größeren Effekt hat. Werden periphere motorische Nerven(fasern) angegriffen führt dies vor allem zu Kraftverlust/Lähmung des Zielgebiets. Werden dagegen periphere sensible Nerven(fasern) angegriffen, resultiert dies in Schmerz und/oder Taubheit/Kribbeln im Zielgebiet. In Theorie und Praxis ist Philipp dann auch verschiedene Nerven der oberen und unteren Extremitäten durchgegangen. Der theoretische Teil fand seinen Abschluss in den Grundlagen der Schmerzentstehung und deren Anwendung. Anschließend wurden die zuvor gehörten Themen zur Beeinflussung des Nervensystems auf verschiedenste Weise angewendet. Nach sieben Stunden regen Interesses und Beteiligung stand anschließend das Wochenende für Referent und Teilnehmer an.