

Theorie zur Grüngurtprüfung – 5 . Kyu/Mon

1. Kuatsu / Erste-Hilfe bei Prellung + Unterleibstritt

a. Prellung:

1. Kälte (ca. 25 Stunden) ! Sofort Kälte (Eis, kaltes Wasser), um den Bluterguss so gering wie möglich zu halten. Vereisungsspray nicht auf Gelenke sprühen!!

2. Wärme ! Nach 25 Stunden Wärme und Massage bis Genesung. Salbe verwenden, die Verletzung "wärmt". Bandagen mit Schaumgummipresse (massiert bei Bewegung und reduziert so die Schwellung).

b. Unterleibstreffer:

1. bei Bewusstsein: Auf den Rücken legen, die Beine mehrmals anheben. Durch das rückfließende Blut Krampflösung.

2. bei Bewusstlosigkeit: Füße fassen, Beine hochheben und gegen die Leisten schütteln. Massage zum Schmerzherd, dadurch Blutzufuhr.

2. Große Meister:

Robert Tobler (1902-1982)

Er hatte verschiedene Lehrmeister aus verschiedenen Richtungen der Kampfkünste, wobei Boxen, Judo, Jiu-Jitsu und Aikido hervorzuheben sind. Sein wegbereitender Kampfsportlehrer war sein Onkel Adolf Tobler. Robert Tobler gründete und unterstützte zahlreiche Jiu-Jitsu-Vereine, vorwiegend in seiner Heimat, der Schweiz, war jedoch stets verbandsoffen und betrachtete sich als internationaler Botschafter des Jiu-Jitsu. Seine Reisen führten ihn nach Dänemark, Österreich, Jugoslawien, Deutschland, Niederlande und Frankreich. In Deutschland verband ihn eine Freundschaft mit Hans Gert Niederstein, den er fortan vom 7. - 10. Dan graduierte und zu seinem Erben als internationaler "Jiu-Jitsu-Botschafter"