



ACUDO Ryu

Treningsdokument

Forfatter: Akupunktør Nils Erik Volden

Treningnummer: 01

Dato: 12.10.2005

Treningstid: 21.00 - 22.00

Sted: Trondheim kampsportsenter

Trener: Soke Nils Erik Volden

Kontaktadresse: Kjøpmannsgata 7, 7500 Stjørdal

Kontakt telefon: 92 68 24 12

Det tæes ikke noe ansvar for Acudo teknikker som anvendes. Dette dokument er kun informativt og de teknikker som skisseres er ikke oppfordret benyttet som annet enn selvforsvar. Teknikker spesifisert som dødelig, skadelig eller invalidiserende skal ikke benyttes.

Det tæes forbehold for feil i dokumentet.

© Copyright 2005 World Acudo Association

1. Beltefarger (NB! Beltefargene sammenfaller ikke med standard inndeling)
2. Akupunkturpunkter på lunge meridian
3. Pensum 5. kyu grønt belte
4. Commotio Cordis

GENERELT

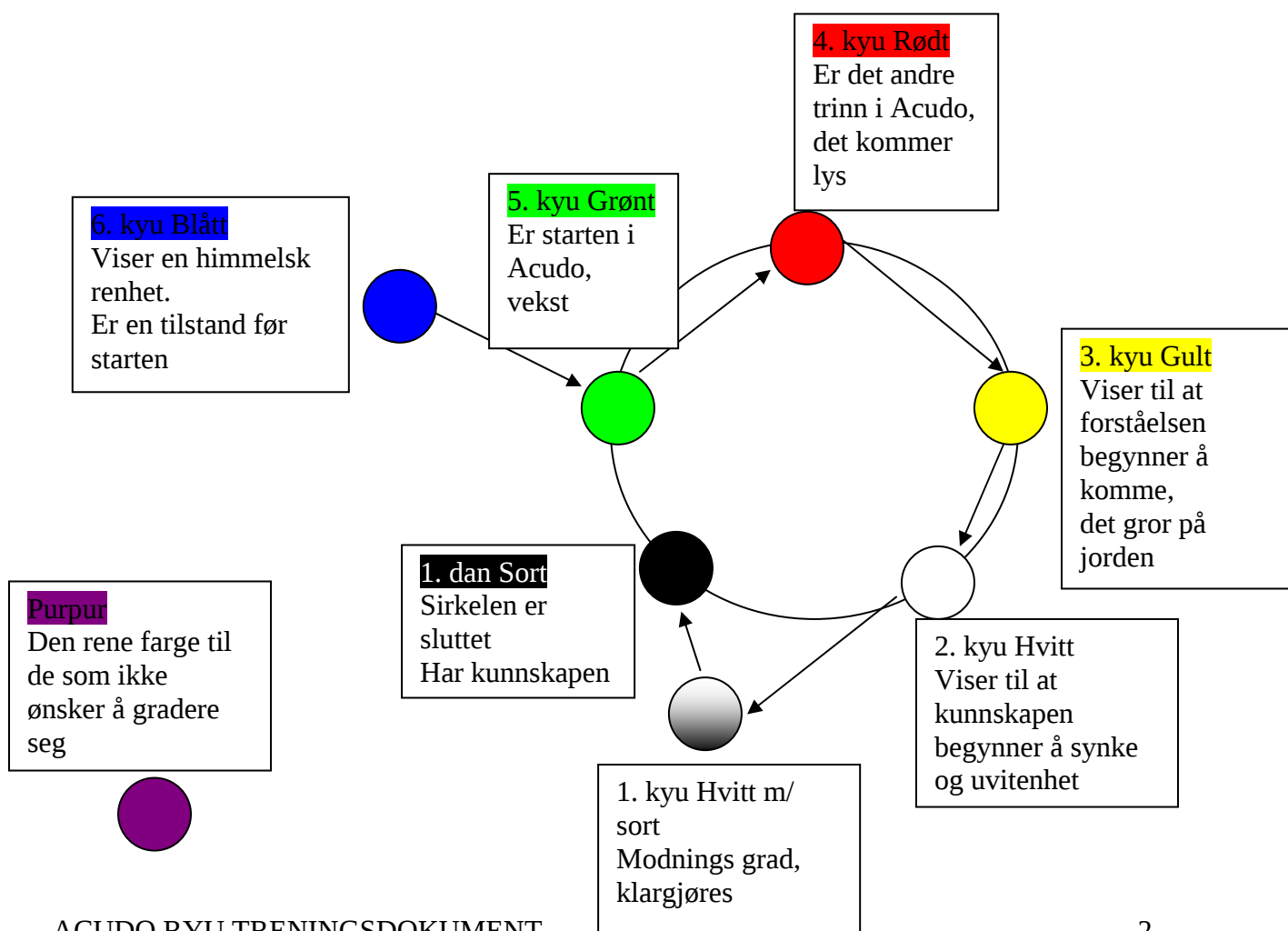
BELTEFARGER

Grad	Før 1. august 2002
6. kyu Blått	6. kyu Hvitt
5. kyu Grønt	5. kyu Gult
4. kyu Rødt	4. kyu Oransje
3. kyu Gult	3. kyu Grønt
2. kyu Hvitt	2. kyu Blått
1. kyu Hvitt m/sorte felt	1. kyu Brunt
1. Dan Sort	1. Dan Sort



Ny inndeling ble besluttet innført på grunn av en nærmere tilpassning til tradisjonell kinesisk medisin og dens naturlige fargeinndeling. Nye graderte vil benytte den nye farge inndelingen. De som er gradert etter gammel modell skal skifte belte til gyldig farge.

Forklaring på ny fargeinndeling i fem element teorien:





- **Blått, 6 kyu:** Alle Acudo nybegynnere.
 - o Krav er at man deltar på Acudo trening.
- **Purpur:** En acudoutøver som har besluttet å ikke gradere seg.
 - o En rød acudoutøver vil sette en sort stripe for hvert aktivt trenings år.
- **Striper:** Alle utøvere som er gradert i andre kampsport systemer skal feste en stripe på sitt belte med gyldig farge.
 - o Inntil en høyere grad i Acudo blir oppnådd.
- **Sort felt:** En 10 cm brett sort felt i begge belte endene for å indikere at Acudo utøveren er sort belte kandidat.
- **Stjerne:** En angivelse av at det er en æres grad og ingen reell grad.

KYU GRADER

Disse vil gjennomgås etter hvert som treningene kommer. Her presenteres kun 5. kyu grønt belte. Se side 5.

DAN GRADER



- **Sort, 1 dan (sort belte med en stripe):**
 - o Den som består teoretisk og praktisk prøve
 - o Krav før avleggelse av prøve anbefalt 12 måneders trening.
 - o Pensum er konkretisert i Acudo hefte



- **Sort, 2 dan (sort belte med to striper):**
 - o Den som består teoretisk og praktisk prøve
 - o Krav før avleggelse av prøve anbefalt 12 måneders trening.
 - o Pensum er konkretisert i Acudo hefte



- **Sort, 3 dan (sort belte med tre striper):**
 - o Den som består teoretisk og praktisk prøve
 - o Krav før avleggelse av prøve er modenhet i acudo
 - o Pensum er konkretisert i Acudo hefte



- **Sort, 4 dan (sort belte med fire striper):**
 - o Den som består teoretisk og praktisk prøve
 - o Krav før avleggelse av prøve er modenhet i Acudo
 - o Pensum er konkretisert i Acudo hefte



- **Sort med røde kanter, 5 dan (sort m/røde kanter og fem striper):**
 - o Den som består teoretisk og praktisk prøve
 - o Krav før avleggelse av prøve er at kandidaten har forsøk på å utvikle faget acudo.



- **Sort/ rødt belte, 6 dan (sort forside og rød bakside)**
 - o Egen ferdighet og erfaring i acudo
 - o Tildes personer som har ført til en positiv utvikling av acudo.
 - o Normert 5 år etter 5. dan



- **Sort med røde felt, 7 dan (sort endefelt og røde felt inne i sort belte)**
 - o Egen ferdighet og erfaring i acudo
 - o Tildeles personer som har tilført acudo mye faglig
 - o Normert 5 år etter 6. dan



- **Sort med hvite felt, 8 dan (sort endefelt og hvite felt inne i sort belte)**
 - o Ærdsgrad
 - o Tildeles personer som har utmerket seg innen acudo
 - o Normert 5 år etter 7. dan.



- **Hvitt med røde felt, 9 dan (rødt endefelt og hvite felt inne i rødt belte)**
 - o Ærdsgrad
 - o Tildeles personer som har utmerket seg innen acudo
 - o Normert 5 år etter 8. dan.

- **Dobbelt hvitt, 10 dan:**
 - o Ærdsgrad
 - o Høyeste gradering i acudo
 - o Det er ingen normert tid for denne gradering.

Note:

1. Dobbelt gradering
 - a. Det er mulig å gjennomføre dobbelt graderinger hvis omstendigheter eller forhold skulle tilsi at dette er forsvarlig
 - b. Kandidaten fyller kravene.
2. Avansere graderinger
 - a. skulle tilsi dette. Eksempelvis Hvis kandidaten har tredje dan i karate er det ikke nødvendig å ta så hardt på basis teori. Siden det er implisitt at kanidaten kan grunnleggende slag, spark og selvforsvar.
 - b. Dog maksimalt to graderinger pr dag.
 - c. Dette må klareres med WAA på forhånd
 - d. Det er ikke tillatt å gjennomføre dan graderinger på denne måten.

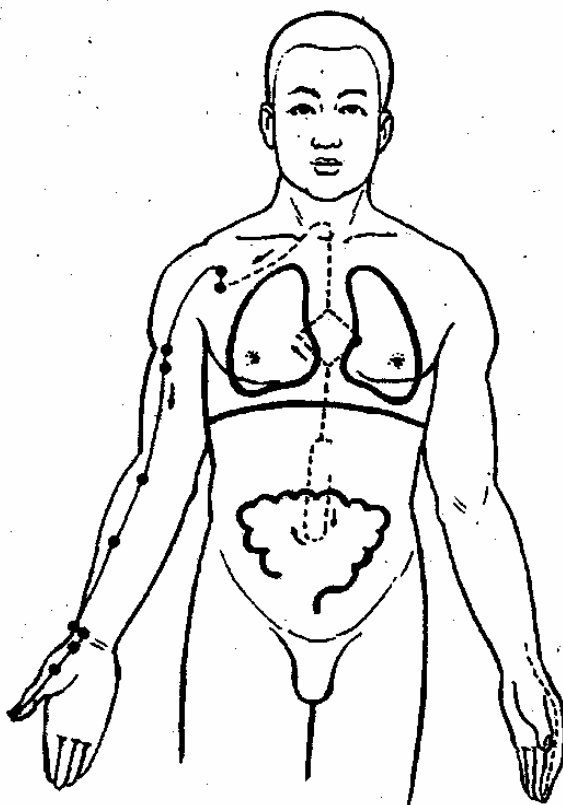
- **Grønt, 5 kyu (tidligere gult):**

o Krav før avleggelse av prøve er anbefalt minimum 2 måneders trening.

▪ Teori:

Praktisk lokalisering av akupunkturpunkter på lungemeridianen,

- Lu1 La armen henge fritt. Punktet ligger i dulten, over beinet under lu2
- Lu2 Følg kravebeinet utover til det stopper. I dulten her ligger lu2
- Lu3 Nese mot arm. Deltoideus og biceps møtes.
- Lu4 1 cun under lu3
- Lu5 I albuefuren på yttersiden. Sterkere virkning hvis 0,3 cun under furen.
- Lu6 linje mellom lu5 og lu9. hvor muskel går utover 7 cun over lu9. (12 cun totalt)
- Lu7 over tommel hvor pekefinger på motsatt hand treffer. Mellom senene.
- Lu8 litt over furen på hånden på utsiden av arterie radialis. Kjenn på beinutspring under pkt
- Lu9 på furen til håndledd, på utsiden av arterie radialis. Kjenn etter beinutspring under pkt.
- Lu10 Midtpunktet på første metacarpal bein ben. Mellom rød og hvit hud.
- Lu11 På radialsiden av tommelen ved negl rot.



- T-teorien om de sårbare regioner (øre, øyne, nese, hals, solar plexus og genitalia)
- "Push and pull" teorien
- Telle til ti på kinesisk:
 - Yi En
 - Er To
 - San Tre
 - Si Fire
 - Wu Fem
 - Liu Seks
 - Qi Syv
 - Ba Åtte
 - Jiu Ni
 - Shi Ti
- Praksis: Grunnleggende teknikker:
 - o Vise Acudo teknikker på utvalgte Lu punkter.
 - Smerte punkter:
 - Lu1 – smerte i skulder
 - Lu3 – smerte i biceps
 - Lu5 – smerte på underarm
 - Lu8 – smerte i håndledd
 - Lu9 – smerte i håndledd
 - Lu10 - smerte i håndflaten
 - Bevegelsespunkter:
 - Lu1 – gir en bevegelse rotert bakover rundt midt linjen
 - Lu3 – beveger overarm bakover
 - Lu5 – gir en bevegelse i den retning albuen peker
 - Lu8 – strekker i retning av underarm
 - Lu9 – gir en bevegelse i den retning punktet presses
 - Effekt punkter:
 - Lu5 – bøyer albuen
 - Lu7 – Vrir opp hånden
 - Lu9 – bøyer håndleddet
 - Lu10 – åpner hånden
 - o Vise generell fallteknikk
 - Teorien: stor flate liten skade, liten flate stor skade.
 - Sidelengs
 - o Vise kast
 - Feiing
 - o Yin er innside og Yang er utside.
 - Yin feiing – feie innsiden av foten til motstander
 - Yang feiing – feie utsiden av foten til motstander

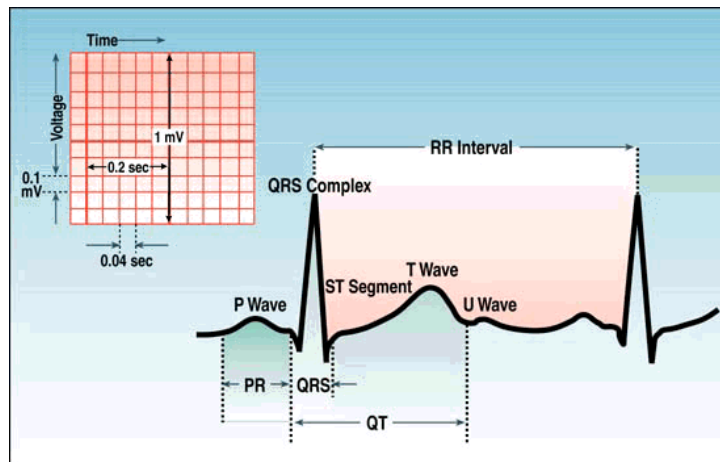
- o Vise guard (forsvarsposisjon)
 - Stående
 - Liggende
- o Vise spark
 - Sving spark, med treffpunkt tåball, vrist, legg eller skotupp
 - Front spark, med treffpunkt tåball, vrist, legg eller skotupp
- o Vise støt
 - Yin er håndflate og yang er knyttet neve
 - Et støt er et ”slag” hvor armen beveges rett frem.
 - Yin støt - håndflate støt
 - Yang støt - knyttneve støt
- o Vise blokk
 - Yin er bevegelse fra senterlinje og yin område, yang er bevegelse mot senterlinje og yang område.
 - Yin blokk - Utside underarm oppover, sirkel
 - Åpner motstanders yin
 - Yang blokk - Innside underarm nedover, sirkel
 - Åpner motstanders yang
- o Vise Acudo fem selvforsvars teknikker:
 - Alle teknikker skal gjøres til høyre og venstre

Commotis Cordis (cardiac concussion)

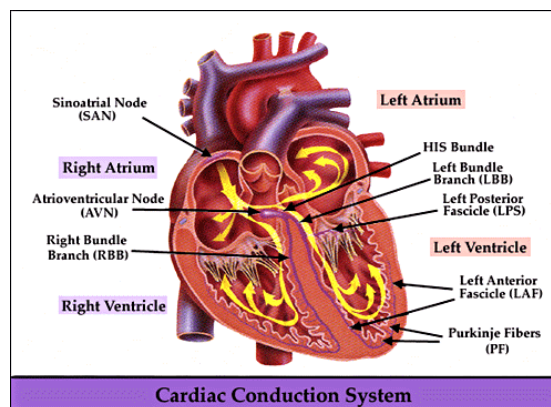
En tilstand hvor hjertet plutselig stopper etter å ha fått noe hardt i brystkassen.

Fakta

Et middels hardt slag på brystkassen med en hastighet på ca 65 km/t kan stoppe hjertet! Dette skjer gjennom en forstyrrelse av T-bølgen. (Det finnes andre teorier)



T-bølgen er en del av hjerte rytmen. Den sårbare perioden opptrer over en periode på 15-30msek når T-bølgen når toppen. Det er lettest å forstå T-bølgen gjennom å se på hjertets aktivitet. Hjertet pumper blod fra atrium til ventrikel. Dette medfører at et hjerte slag egentlig er to slag og ikke et. Altså to pumper som er avhengige av hverandre.

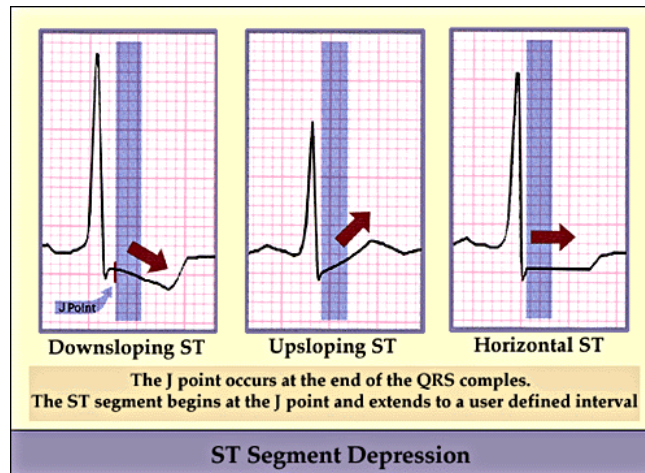


Første slag er nerve styrt. Andre slag er et resultat av at en elektrisk ladning har gått gjennom muskulatur i noen få centimeter for så å havne i en nerve og skape kontraksjon i nedre del av hjertemuskulaturen.

METODE

1. Gi et bestemt trykk på brystkassen.
 - moderat styrke
 - Raskt (ca 65 km/t) det betyr plutselig påvirkning på hjertet
2. Treff akkurat når T-bølgen kommer
 - Dette vil forvirre hjertet til å slutte å pumpe blod. Dette kalles ventricular fibrillation, den vanligste formen for hjerte stans

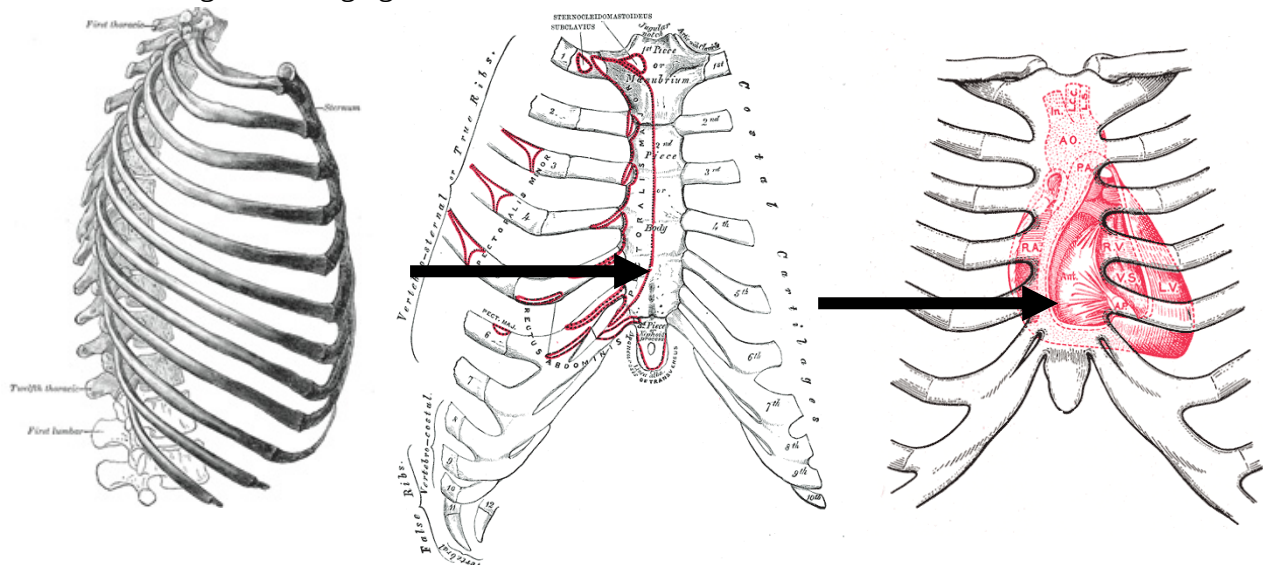
- Sjansen for å treffe i den aktuelle perioden er ca 1:100
- Normalt slår hjertet 75 ganger pr minutt. Dette gjør at vinduet åpner tilsvarende 75 ganger hvert minutt. Altså ca 3 % av hvert hjerteslag.
- Statistisk gjør dette at jo raskere hjertet slår jo større sannsynlighet for å treffe T-bølgen.



3. Motstanderen vil raskt bli bevisstløs

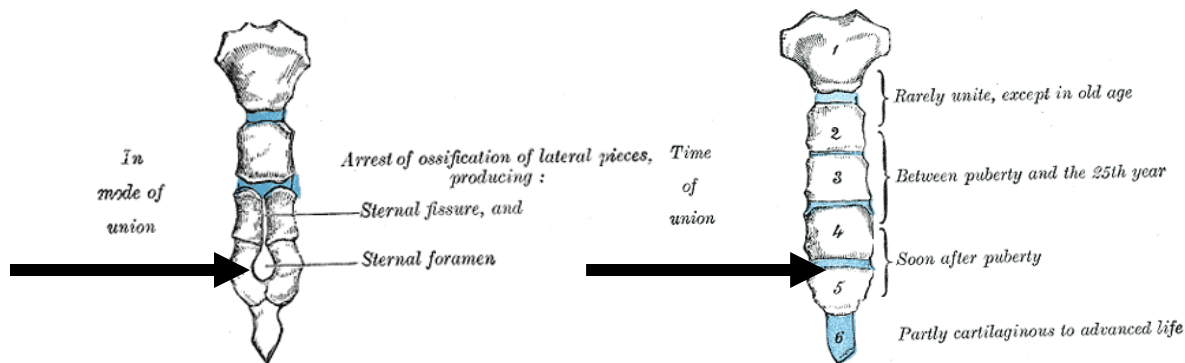
4. Dette er svært farlig. Grunnet total hjerter stans.

- Av og til kan hjertet starte spontant etter noen få sekund
- Farligere for unge grunnet større fleksibilitet i ribbenene. 70 % er under 18 år.

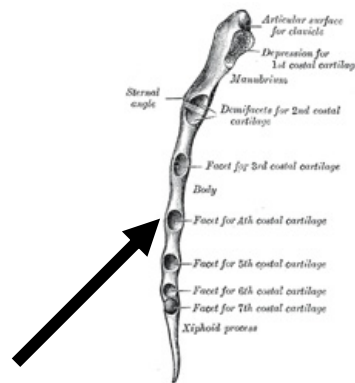


TREFFSTED

- Nedre del av brystregionen, men over stedet hvor xiphoid prosess er festet. Altså i sternal foramen.
 - o Brystbeinet består av 5 bein og brystbein spissen (xiphoid prosess); totalt 6.
 - o Beinene i brystbeinet er ikke festet før etter en tid.
 - Festene mellom 1 og 2 er sjelden helt festet.
 - Mellom 2-3-4 festes disse mellom pubertet og 25 år.
 - Mellom 4-5 festes etter pubertet
 - Mellom 5-6 bindevev er til stede, men ikke helt festet.



- Kraften skal treffe på skrå oppover, ca 45 graders vinkel



SENTRALE POENG

Finn rytmen til pulsen til motstander.

1. Fokuser på regionen like under bryst høyde, men over solar plexus, ren 16
 - a. Hvor ribbein 4 fester
 - b. Det er også mulig å benytte N22 på venstre side.
2. Slå raskt og kontant i en skrå vinkel oppover i ren 16 når:
 - a. Et pulsslag nettopp er ferdig
 - i. Dette øker sjansen til å treffe T-bølgen
 - b. Styrken på slaget er ikke det viktigste, men det må være middels hardt
3. Gjenta raskt med noen få slag
4. Hvis ingenting skjer vent.
 - a. Dette grunnet at hjertet venner seg til slagene

LIVS REDDENDE AKTIVITET

Det er ikke noen god måte å starte hjertet på etter **Commotis Cordis**.

- Defibrillator (AED) er det beste redskapet for å starte hjertet igjen
- En annen måte er å benytte et nytt slag i brystet. Da vil enten hjertet begynne å slå igjen eller slutte helt...
- Vente og se hva som skjer...

NB! Dette er en dødeligteknikk som ikke må benyttes.