



Open Guard Level 1: De la X Guard Basics

Die offene Guard (Open Guard) ist eine komplexe und anspruchsvolle Position im Brazilian Jiu Jitsu. Besonders im No-Gi-Bereich gibt es weniger Kontrollmöglichkeiten, wodurch die Position oft mit einem schnellen Angriffstempo des stehenden Gegners einhergeht.

Grundsätzlich gilt die Regel, dass bei geringerem Körperkontakt mit dem Angreifer, Geschwindigkeit und Athletik umso wichtiger werden. Die De la X Guard bildet eine Ausnahme von dieser Regel, da sie sowohl beide Beine des Gegners als auch häufig einen Arm oder den Körper kontrolliert. Dadurch ermöglicht sie einen maximalen Körperkontakt und eine gute Kontrolle, ohne dass übermäßige Athletik und Geschwindigkeit erforderlich sind. Dies macht sie auch für ältere BJJ-Anwender interessant.

Aus der De la X Guard lassen sich verschiedene Submissions (insbesondere Beinhebel), Sweeps und Übergänge in dominante Positionen durchführen. Obwohl die Position auf den ersten Blick bewegungsintensiv erscheinen mag, erfordert ihre Anwendung keine extreme Beweglichkeit und belastet die Knie- und Hüftgelenke nicht übermäßig.

Während die De la X Guard im Gi-Bereich bereits seit einigen Jahren relativ beliebt ist, bleibt sie im No-Gi-Bereich ein Geheimtipp und wird selten unterrichtet. Dieses erste Seminar konzentriert sich auf die Grundlagen dieser Position gegen einen stehenden Angreifer, weitere Seminare zu dieser Position werden folgen.

Wer seine offene Guard verbessern und eine technische Lösung suchen möchte, die ohne übermäßige Athletik auskommt, sollte dieses Seminar auf keinen Fall verpassen.

Kampfkunstschule Friedrich
Inhaber: Björn Friedrich
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus
63179 Obertshausen
Telefon: 01577 / 3393881
Fax: 06104 / 79 97 215
E-Mail: Info@Fighter-Fitness.com
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>
Steuernummer 4481901469
Finanzamt Offenbach / Land
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214

Auf diesem Seminar lernen Sie:

- Die Kontrolle aus der Bodenlage gegen einen stehenden Gegner.
- Die grundlegenden Eingänge in die De la X Guard.
- Wie man seinen Gegner aus der De la X Guard kontrolliert.
- Übergänge von der De la X Guard zu Kniehebeln (50/50, Saddle, Outside Ashi).
- Übergänge von der De la X Guard zu anderen dominanten Positionen (Back Mount, Side Control).

Was dieses Seminar Ihnen bietet:

- ca. 4 Stunden hochwertigen Unterrichts mit einer effektiven Didaktik und einem strukturierten Lehrplan. Es wird keine Zeit mit Aufwärmen oder Sparring verschwendet, sondern die gesamte Zeit wird für das Erlernen verschiedener Techniken genutzt.
- Sie haben die Möglichkeit, das gesamte Seminar aufzuzeichnen. Dadurch können Sie alle Techniken zu Hause sinnvoll und fehlerfrei vertiefen und trainieren.
- Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt, um sicherzustellen, dass jeder Teilnehmer ausreichend Aufmerksamkeit erhält und alle Fragen beantwortet werden können.

Wer leitet den Unterricht:

Seminarleiter ist Björn Friedrich 3rd degree Blackbelt im Brazilian Jiu Jitsu. Björn Friedrich war Submission Wrestling Europameister, hat eine 20 jährige Erfahrung als Seminarleiter und ist Autor von ca. 20 verschiedenen englischsprachigen BJJ Lehrvideoserien. Er ist zur Zeit der einzige deutsche Schwarzgurt, der international so viele BJJ Videos veröffentlicht hat.

Wann und wo findet das Seminar statt:

Am Samstag, dem 15. Juli 2023

Von 12.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr (Die Schule ist ab 11.45 Uhr geöffnet)

Dojo 610

Steinheimer Str. 40 (Im Hinterhaus 1.Stock)

63179 Obertshausen

Kampfkunstschule Friedrich
Inhaber: Björn Friedrich
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus
63179 Obertshausen
Telefon: 01577 / 3393881
Fax: 06104 / 79 97 215
E-Mail: Info@Fighter-Fitness.com
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>
Steuernummer 4481901469
Finanzamt Offenbach / Land
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214

Sie haben Fragen?

Wenn Sie Fragen zu dem Seminar haben, können Sie uns gerne unter 01577/ 3393881 (Montag – Freitag, zwischen 9.00 Uhr – 18.00 Uhr) oder uns jederzeit eine E-Mail an Info@Fighter-Fitness.com schicken. Wir melden uns schnellstens bei Ihnen.

Kampfkunstschule Friedrich
Inhaber: Björn Friedrich
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus
63179 Obertshausen
Telefon: 01577 / 3393881
Fax: 06104 / 79 97 215
E-Mail: Info@Fighter-Fitness.com
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>
Steuernummer 4481901469
Finanzamt Offenbach / Land
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214

Anmeldung zum Seminar „Open Guard Level 1: De la X Guard“

Am 15. Juli 2023 in Obertshausen

- o Frühbucher-Anmeldung (Zahlung bis zum 08.07.2023) 99,00 Euro
- o Reguläre-Anmeldung (Zahlung nach dem 08.07.2023) 119,00 Euro

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „Open Guard Level 1 - De la X Guard“ an. Das Seminar findet am Samstag, dem 15. Juli 2023, von 12.00 Uhr bis 16.00 Uhr statt.

Die Anmeldung ist verbindlich und die Unterrichtsgebühr kann bei Nichterscheinen nicht erstattet werden. Ersatzweise kann jedoch nach Rücksprache, jemand anders den Seminarplatz übernehmen.

Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr hin. Die Kampfkunstschule-Friedrich übernimmt keinerlei Haftung für eventuelle körperliche oder materielle Schäden, ausgenommen davon sind Vorsatz und Fahrlässigkeit. Jeder Teilnehmer sorgt selber für ausreichenden Versicherungsschutz.

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____ Wohnort: _____

Postleitzahl: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Ort / Datum

Unterschrift

Kampfkunstschule Friedrich
Inhaber: Björn Friedrich
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus
63179 Obertshausen
Telefon: 01577 / 3393881
Fax: 06104 / 79 97 215
E-Mail: Info@Fighter-Fitness.com
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>
Steuernummer 4481901469
Finanzamt Offenbach / Land
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214

Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung ausgefüllt und unterschrieben an:

Kampfkunstschule-Friedrich

Steinheimer Str. 40

63179 Obertshausen

Deutschland

oder faxen Sie sie an:

06104 / 7997215

Unsere Bankverbindung

Björn Friedrich

Kontonummer 3116787

Sparkasse Langen-Seligenstadt

BLZ 506 521 24

IBAN: DE67 5065 2124 0003 1167 87

SWIFT-BIC.: HELADEF1SLS

Kampfkunstschule Friedrich
Inhaber: Björn Friedrich
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus
63179 Obertshausen
Telefon: 01577 / 3393881
Fax: 06104 / 79 97 215
E-Mail: Info@Fighter-Fitness.com
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>
Steuernummer 4481901469
Finanzamt Offenbach / Land
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214