

DAS LOCKDOWN SEMINAR

Am 17. September 2023 in Obertshausen



Der Lockdown ist eine kleine, aber überaus effektive Technik, die schon in vielen alten Grappling Stilen vorhanden war und in den letzten Jahren, im Brazilian Jiu Jitsu eine Wiedergeburt erlebt hat. Der Lockdown ist eine Umklammerung mit den Beinen, die den Gegner extrem in seiner Bewegungsfähigkeit einschränkt und ihn anfällig für verschiedene Sweeps, aber auch Submissions macht. Das Seminar behandelt den Lockdown aus der Half Guard, sowie verschiedene Eingänge aus anderen Positionen, es zeigt klassische Sweeps und Submissions, aber auch Neuerungen wie den „Reverse Lockdown“ und andere Techniken.

Jeder der sein BJJ und besonders sein Half Guard Game enger, langsamer und mit mehr Kontrolle gestalten möchte, findet in diesem Seminar unzählige Anregungen dazu. Egal ob No-Gi BJJ oder auch MMA oder SV, der Lockdown ist quasi der Clinch aus der Half Guard und ermöglicht so sehr eng an dem Gegner zu „kleben“ und ihn so in seinen Gegenangriffen einzuschränken.

Der Lockdown erfordert keine besonderen Attribute, sondern funktioniert für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Er ist ein solides Tool, welches sich perfekt mit der regulären Half Guard, aber auch vielen Befreiungstechniken kombinieren lässt und einfach mehr Sicherheit, aber eben auch mehr Angriffsmöglichkeiten bietet.

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:

- Eingänge in den Lockdown
- Verschiedene Sweeps
- Submissions, besonders Beinhebel
- Transitions in andere dominante Positionen
- moderne Variationen wie den „Reverse Lockdown“

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 Sonntag, dem 17. September 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 „Lockdown“

Am 17. September 2023 in Obertshausen

- o Frühbucher-Anmeldung (Zahlung bis zum 08.09.2023) 99,00 Euro
- o Reguläre-Anmeldung (Zahlung nach dem 08.09.2023) 119,00 Euro

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „Lockdown“ an. Das Seminar findet am Sonntag, dem 17. September 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