

STEROID GUARD

Seminar am 16.09.2023 in Obertshausen



Die Steroid Guard ist wie eine klassische Closed Guard, nur eben besser und in ihrer Wirksamkeit gesteigert, daher auch der Name. Die Steroid Guard funktioniert im No-Gi BJJ genauso wie bei Schlägen im Bereich MMA oder der Selbstverteidigung. Der Kern der Guard bilden verschiedene Kontrollpositionen, die einen Angreifer nicht nur kontrollieren, sondern auch seine Struktur brechen und eine relativ große Kraftentfaltung zulassen. Dadurch kann man den Gegner regelrecht an sich binden, ihn daran hindern, sich aufzurichten, und so auch die Möglichkeit für Angriffe mit Schlägen einschränken. Darüber hinaus bietet die Steroid Guard Eingänge in verschiedene Submissions, Sweeps oder Transitions in andere Positionen.

Das komplette Steroid Guard System basiert auf über 10 verschiedenen Kontrollpositionen, die alle miteinander kombiniert werden, um so eine ständige Kontrolle zu ermöglichen. Das System basiert auf engem Clinchen und ist keine offene schnelle Guard. Ziel ist es, einen Angreifer so eng zu kontrollieren und seine Struktur zu brechen, dass er keine sinnvollen Aktionen ausführen kann.

Die Methode ist einfach und kann schon von Anfängern mit Erfolg eingesetzt werden. Sie bietet aber auch Fortgeschrittenen eine neue Perspektive in der Arbeit aus der Guard. Die Steroid Guard verbindet passive Elemente der Kontrolle mit aggressivem Clinchen und zwingenden Angriffen und macht sie so zu einem prägenden Element für aktives und funktionelles No-Gi BJJ.

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 die Steroid Guard
- Die verschiedenen Kontrollpositionen
- Die verschiedenen Transitions zwischen den einzelnen Kontrollpositionen
- Submissions und Sweeps
- Übergänge in andere dominante Positionen (Back Mount, etc.)

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 16. 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 „Steroid Guard“

Am 16. 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 „Steroid Guard“ an. Das Seminar findet am Samstag, dem 16. 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