



Die Y-Guard

Eine starke Guard für Sweeps & Leglocks

Die Y-Guard ist eine moderne Guard-Position, die hauptsächlich im GI-BJJ angewendet wurde. Seit einigen Jahren findet sie jedoch vermehrt auch im No-Gi BJJ Anwendung, da sie einfach anwendbar ist und ausgezeichnete und ungewöhnliche Optionen für Sweeps und Beinhebel ermöglicht.

Die Y-Guard ist ein Hybrid aus einer klassischen Guard-Position und einem "Leg Entanglement", einer Kontrollposition für Beinhebel. Auf den ersten Blick ähnelt sie der 50/50-Position, wird jedoch anders ausgeführt und ist eher dominant als chancengleich.

Für diejenigen, die sich für neue Möglichkeiten sowohl in der Guard als auch im Umgang mit Leglocks interessieren, bietet dieses Seminar eine ideale Gelegenheit. BJJ 3rd Degree Blackbelt Björn Friedrich führt Sie Schritt für Schritt in die Grundlagen der Y-Guard ein und zeigt Ihnen zudem komplexe Eingänge, Submissions und Transitions aus dieser Position.

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 Grundlagen der Y-Guard
- Eingänge in die Y-Guard
- Sweeps
- Submissions, besonders Beinhebel
- Transitions in andere dominante Positionen

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 10. Dezember 2023

Von 10.00 Uhr bis ca. 14.00 Uhr (Die Schule ist ab 09.45 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

Wann und wo findet das Seminar statt:

Am Sonntag, dem 10. Dezember 2023

Von 10.00 Uhr bis ca. 14.00 Uhr (Die Schule ist ab 09.45 Uhr geöffnet)

Dojo 610

Steinheimer Str. 40 (Im Hinterhaus 1.Stock)

63179 Obertshausen

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 „Y-Guard“

Am 10. Dezember 2023 in Obertshausen

- o Frühbucher-Anmeldung (Zahlung bis zum 01.12.2023) 99,00 Euro
- o Reguläre-Anmeldung (Zahlung nach dem 01.12.2023) 119,00 Euro

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „Y-Guard“ an. Das Seminar findet am Sonntag, dem 10. Dezember 2023, von 10.00 Uhr bis 14.00 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