



AIKI CLINCH

Klassische Hebel & moderner Clinch

Hebel aus klassischen Kampfkünsten wie Jiu Jitsu und Aikido sind oft von großer Eleganz und Effizienz geprägt, denn z.B. gerade Hebel am Hand- und Ellenbogengelenk funktionieren mit einem Minimum an Kraft.

Allerdings fehlt im klassischen Training häufig ein sogenanntes „Delivery System“, also eine Methode, die es einem ermöglicht, auch unter Druck die eigene Struktur und Balance zu erhalten, um dann eigene Angriffe zu starten.

Im BJJ und modernen Grappling steht genau dieser ringerische Aspekt des Trainings im Vordergrund. Die Anwender lernen, mit Druck umzugehen und mit freien und ungeplanten Situationen umzugehen. Klassische Hebel im Stand werden hier jedoch selten unterrichtet.

Dieses Seminar vermittelt eine Symbiose dieser beiden Aspekte. Es lehrt die Anwendung klassischer Hebeltechniken aus dem modernen Clinch heraus und vermittelt den Teilnehmern so nicht nur neue Techniken, sondern vor allem auch ein „Delivery System“, mit dem sie klassische Hebel in der Praxis anwenden können.

Egal, ob man aus dem Grappling kommt und sich für die Anwendung klassischer Handgelenks- und Ellenbogen-Hebel interessiert, oder ob man aus klassischen Stilen wie Jiu Jitsu und Aikido kommt und Interesse daran hat, die eigenen Techniken mit ringerischen Aspekten zu verbinden, bei diesem Seminar lernen Sie ein systematisches Konzept, diese beiden Ansätze zu vertiefen. In diesem ersten Seminar werden ausschließlich ringerische Elemente und keine Schläge behandelt, dieses Thema wird jedoch in späteren Seminaren behandelt.

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

Was sind die Inhalte des Seminars:

Die positionelle Hierarchie des Clinch

Welche Positionen erreicht werden und welche gemieden werden sollen

Handfighting die Basis eines starken Clinch

Wie man die Händ des Gegners kontrolliert und Übergänge in andere Positionen schafft

Defensive Clinch

Wie man den Gegner davon abhält, dominante Positionen zu erreichen

Wristlocks und das Brechen der Körperstruktur:

Die Anwendung von Handgelenkshebeln als Hebel und Wurftechniken

Ballistische Ellebogenhebel

Wie man aus verschiedenen Positionen, dynamische Ellebogenhebel anwendet

Movement Flow

Wie man Techniken, Hebel und Übergänge fließend miteinander verbindet

Hebel als Transition

Wie man Hebeltechniken mit anderen Würfen oder Submissions verbinden kann

Was dieses Seminar Ihnen bietet:

- Ca. 4 Stunden hochwertigen Unterrichts mit effektiver Didaktik und einem strukturierten Lehrplan
- Die Möglichkeit das Seminar zu filmen und so das Gelernte zuhause zu vertiefen
- Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt, um sicherzustellen, dass jeder Teilnehmer ausreichend Aufmerksamkeit erhält und alle Fragen beantwortet werden können.

Wer leitet den Unterricht:

Seminarleiter ist Björn Friedrich 4rd degree Blackbelt im Brazilian Jiu Jitsu und Submission Wrestling Europameister 2003 im Schwergewicht. Er 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. Neben dem BJJ beschäftigt er sich seit 16 Jahren mit verschiedenen inneren Kampfkünsten, wie z.B. Anukai, Systema und innerem Boxen

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 17., März 2024

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 „Aiki Clinch“

Am 17. März 2024 in Obertshausen

- o Frühbucher-Anmeldung (Zahlung bis zum 01.03.2024) 99,00 Euro
- o Reguläre-Anmeldung (Zahlung nach dem 01.03.2024) 119,00 Euro

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „Aiki Clinch“ an. Das Seminar findet am 17. März 2024, 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