



LeadingEdge Leglocks

Knie und Fußhebel des modernen BJJ

Willkommen zu unserem Seminar, das einen detaillierten Einblick in die sich ständig weiterentwickelnde Welt der Beinhebel im Brazilian Jiu Jitsu bietet.

In den vergangenen 10 Jahren haben Leglocks eine signifikante Entwicklung durchlaufen und prägen nun maßgeblich das Sparring und die Wettkämpfe im No-Gi BJJ.

Das Seminar konzentriert sich auf die neuesten Entwicklungen und taktischen Anwendungen im Bereich der 'Lower Body Submissions'. Dabei werden bewährte Methoden ebenso behandelt wie aktuelle Positionen und Techniken. Die sichere Handhabung dieser kraftvollen Techniken steht dabei im Fokus.

Björn Friedrich, ein erfahrener 3rd degree Blackbelt im Brazilian Jiu Jitsu und Schwergewichts-Submission-Wrestling-Europameister von 2003, wird das Seminar leiten. Seine Expertise garantiert eine fundierte und professionelle Auseinandersetzung mit dem Thema.

Unser Seminar ist für alle Leglock Enthusiasten konzipiert und orientiert sich nicht an spezifischen Regelwerken. Es bietet eine präzise Erkundung der Welt der Beinhebel, untermauert durch fundiertes Fachwissen und praxisorientierte Anwendungen.

Melde dich jetzt an und vertiefe dein Verständnis sowie deine Fertigkeiten im Umgang mit Beinhebeln im Brazilian Jiu Jitsu. Wir freuen uns darauf, mit dir gemeinsam die Entwicklungen dieser faszinierenden Techniken zu teilen.

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 genau lernst du in unserem Seminar:

Positionelle Hierarchie von Leglocks:

Inklusive moderner Positionen wie 80/20, 90/10, Y-Guard oder Reverse Closed Guard.

Verbindung von altbewährten und modernen Positionen:

Integration von bewährten Positionen wie Saddle oder 50/50 mit modernen Konzepten wie dem Z-Lock.

Kombinierte Fuß- und Kniehebel:

Erlernen des "Aoki Lock" und dessen Anwendung.

Neue Kontrollkonzepte:

Stärkung der verschiedenen Positionen durch innovative Kontrollstrategien.

Verbindung von Leg Locks und Übergängen:

Integrieren von Leg Locks in Übergänge zur Back Mount Position und Sweeps in die Mount Position.

Eingänge in Leglock Positionen:

Ausführung von Eingängen aus den Top-Positionen und der Rückenlage.

Trouble Shooting und strategische Prinzipien:

Minimierung von Fehlern in der Anwendung durch Problemlösungsstrategien.

Verteidigung und Kontertechniken:

Gegen gängige Angriffe mit Beinhebeln.

Was dieses Seminar Ihnen bietet:

- Ca. 8 Stunden hochwertigen Unterrichts mit effektiver Didaktik und einem strukturierten Lehrplan, verteilt auf 2 Tage
- 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 3rd 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

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

ist zur Zeit der einzige deutsche Schwarzgurt, der international so viele BJJ Videos veröffentlicht hat.

Wann und wo findet das Seminar statt:

Am, dem 23. und 24. März 2024

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

Sonntags von 10.00 Uhr bis ca. 14.00 Uhr (Die Schule ist ab 9.45 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 „Leading Edge Leglocks“

Am 23. und 24. März 2024 in Obertshausen

- o Frühbucher-Anmeldung (Zahlung bis zum 01.03.2024) 199,00 Euro
- o Reguläre-Anmeldung (Zahlung nach dem 01.03.2024) 219,00 Euro

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „Leading Edge Leglocks“ an. Das Seminar findet am 23. und 24. März 2024, samstags von 12.00 Uhr bis 16.00 Uhr und sonntags 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