



NO-GI HALF GUARD SEMINAR

Am 09. Februar 2025 in Marburg

Die Half Guard ist eine Schlüsselposition des Brazilian Jiu-Jitsu und beinhaltet unzählige Sweeps und Submissions, die aus den verschiedenen Variationen der Half Guard, wie z. B. der Deep Half Guard, der Coyote Guard, der Octopus Half Guard oder der Z-Guard, ausgeführt werden können.

Dabei verzichtet die Half Guard zu einem großen Teil auf schnelle und explosive Bewegungen. Für die meisten Techniken wird auch keine außergewöhnliche Geschicklichkeit oder Beweglichkeit benötigt, sodass die Position gerade für ältere BJJ-Anwender eine sinnvolle und wichtige Bereicherung des eigenen Spiels darstellen kann.

Aber auch für Wettkämpfer ist die Position interessant, denn die Half Guard bietet gute defensive Möglichkeiten, um zu verhindern, dass ein Gegner die Guard vollständig passiert und Punkte bekommt.

Das Seminar gibt einen Überblick über die wichtigsten Half-Guard-Variationen, Transitions in andere Positionen und beinhaltet viele verschiedene Submissions und Sweeps. Wer seine Fähigkeiten aus der Guard verbessern will, bekommt bei diesem Seminar viele neue Ideen und Prinzipien, die die eigene Effektivität in dieser Position sofort verbessern.

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:

- Verschiedene Variationen der Half Guard
- Sweeps
- Submissions
- Die Anwendung des „Lockdowns“
- Transitions in andere Positionen

Was dieses Seminar Ihnen bietet:

- ca. 4 Stunden hochwertigen Unterricht
- Ausgereifte Didaktik und Techniken die aufeinander aufbauen
- Q&A um alle offenen Fragen zu beantworten und eventuelle Unklarheiten zu beseitigen.

Wer leitet den Unterricht:

Seminarleiter ist Björn Friedrich 4th 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 09. Februar 2025
Von 10.00 Uhr bis ca. 14.00 Uhr

Gymnastikhalle der Elisabethschule
Leopold-Lucas-Straße 5

35037 Marburg

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 Half Guard Seminar

Am 09. Februar 2025 in Marburg

- o Frühbucher-Anmeldung (Zahlung bis zum 31.01.2025) 49,00 Euro
- o Reguläre-Anmeldung (Zahlung nach dem 31.01.2025) 59,00 Euro

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „Lockdown“ an. Das Seminar findet am Sonntag, dem 09. Februar 2025, 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