

# LegLocks Reborn



## Die Wahrheit über Leglocks

Knie- und Fußhebel sind keine neuen Techniken, die plötzlich entstanden sind, sondern waren schon immer Bestandteil der verschiedenen Grappling-Stile. In Brasilien wurden diese Techniken aufgrund ihrer Gefährlichkeit selten praktiziert, weil Knieverletzungen in den 70er und 80er Jahren noch nicht so effektiv behandelt werden konnten wie heute.

Trotz dieser verständlichen Zurückhaltung gab es immer wieder Athleten, die auf Leglocks spezialisiert waren — allen voran Dean Lister, der diese Techniken bereits vor fast 30 Jahren auf höchstem Niveau einsetzte. Der große Durchbruch kam vor etwa zehn Jahren, als die Schüler von John Danaher damit spektakuläre Erfolge feierten und die Konkurrenz zeitweise chancenlos aussehen ließen.

Damit begann der große Leglock-Hype, der mittlerweile wieder etwas abgeebbt ist. Leglocks haben sich in die Matrix des BJJ eingefügt und gehören heute als fester Bestandteil zum sportlichen BJJ dazu.

## Der konkrete Gameplan

- **Fundamentale Grundlagen**  
Breaking mechanics, Bein-Kontrolle, Konter verhindern.
- **Klassisches & modernes Leglock-Game**  
Z-Lock, Aoki-Lock und weitere moderne Varianten.
- **Komplettes Technikrepertoire**  
Sweeps, Wrestle-Ups und Submissions im Zusammenspiel.
- **Biomechanische Prinzipien**  
Das tiefe Verständnis hinter den Techniken.
- **Drills & Trainingsplan**  
Der Fahrplan für dein selbständiges Training zuhause.
- **Q & A**  
Zeit für alle offenen Fragen.

# No School BJJ Vol.2 – Leglocks Reborn

---

## Das System: Altes Wissen trifft neue Konzepte

Björn Friedrich kennt sowohl die klassischen als auch die modernen Leglock-Konzepte und verbindet Wissen aus mittlerweile vier Dekaden BJJ-Training miteinander. Das Seminar behandelt die grundlegenden Eingangänge, Set-ups und Kontrollpositionen und kombiniert sie mit der Effizienz moderner Beinhebel. Dabei verzichtet er bewusst auf Techniken, die ein hohes Maß an Beweglichkeit erfordern, und vermittelt stattdessen ein solides System, das für jeden BJJ-Praktizierenden umsetzbar ist. Darüber hinaus behandelt das Seminar die Kombination von Leglocks mit Sweeps und anderen Submissions und liefert damit ein komplettes Curriculum, das ein grundlegendes Verständnis von Leglocks vermittelt.

---

## Was dieses Seminar nicht ist

Wir bieten dir keine oberflächliche Technik-Show und keine Massenveranstaltung, bei der du den Lehrer nur von Weitem siehst. Wir bieten dir 4 Stunden Kleingruppen-Training auf höchstem Niveau, in dem wir nicht nur irgendwas zeigen, sondern dich wirklich unterrichten. Wir korrigieren dich, geben dir das Rüstzeug für dein selbständiges Training und helfen dir, die Inhalte wirklich zu verinnerlichen. Du kannst Fragen stellen und sicherstellen, dass du alles zu 100 % verstehst.

---

## Warum dieses Seminar anders ist

Hier trifft Oldschool BJJ auf moderne Innovationen. BJJ 4th Degree Blackbelt Björn Friedrich hat über 30 Jahre Erfahrung im BJJ. Als Coach, Seminarleiter und Lehrer in zahlreichen BJJ-Lehrfilmen hat er das Wissen und die Erfahrung, das Beste aus zwei Welten zusammenzubringen. BJJ ist weder alt noch neu – BJJ ist entweder effizient oder nicht. Und genau diese Effizienz findest du in unserem Seminar.

---

## Was dich erwartet

- 4 Stunden strukturierter Unterricht, max. 15 Personen
  - Zeitlose Grundlagen und Prinzipien der Leglocks
  - Moderne Variationen und innovative Techniken
  - Biomechanische Prinzipien und strategische Konzepte
  - Intelligente Verknüpfung klassischer und moderner Ansätze
  - Tipps für dein Training zuhause und selbstkorrigierende Übungen
  - Q & A für alle offenen Fragen
- 

## Wer leitet den Unterricht

Das Seminar wird von Björn Friedrich geleitet. Björn Friedrich ist Träger des 4. Dan im Brazilian Jiu Jitsu, Europameister im Submission Wrestling (Schwergewicht, 2003) und seit über 15 Jahren praktizierender Experte für innere Kampfkünste. Als international anerkannter Lehrer hat er zahlreiche englischsprachige Videoserien produziert, die weltweit verkauft werden.

---

### Ort und Zeit

**Sonntag, 03. Mai 2026 | 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr**

(Die Schule ist ab 09.45 Uhr geöffnet)

**Dojo 610 | Steinheimer Str. 40 | Im Hinterhaus**

63179 Obertshausen

## Du hast noch Fragen?

Telefonisch unter 01577 / 3393881 (Mo–Fr, 9:00–18:00 Uhr), per E-Mail an [info@Fighter-Fitness.com](mailto:info@Fighter-Fitness.com) oder auf [www.Fighter-Fitness.com](http://www.Fighter-Fitness.com)

---

# Anmeldung zum „Leglocks Reborn“ Seminar

Am 03. Mai 2026 in Obertshausen

Frühbucher-Anmeldung (Zahlung bis zum 13. April 2026) 75,00 Euro

Reguläre Anmeldung (Zahlung nach dem 13. April 2026) 85,00 Euro

---

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „Leglocks Reborn“ an. Das Seminar findet am 03. Mai 2026 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 \_\_\_\_\_

**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

