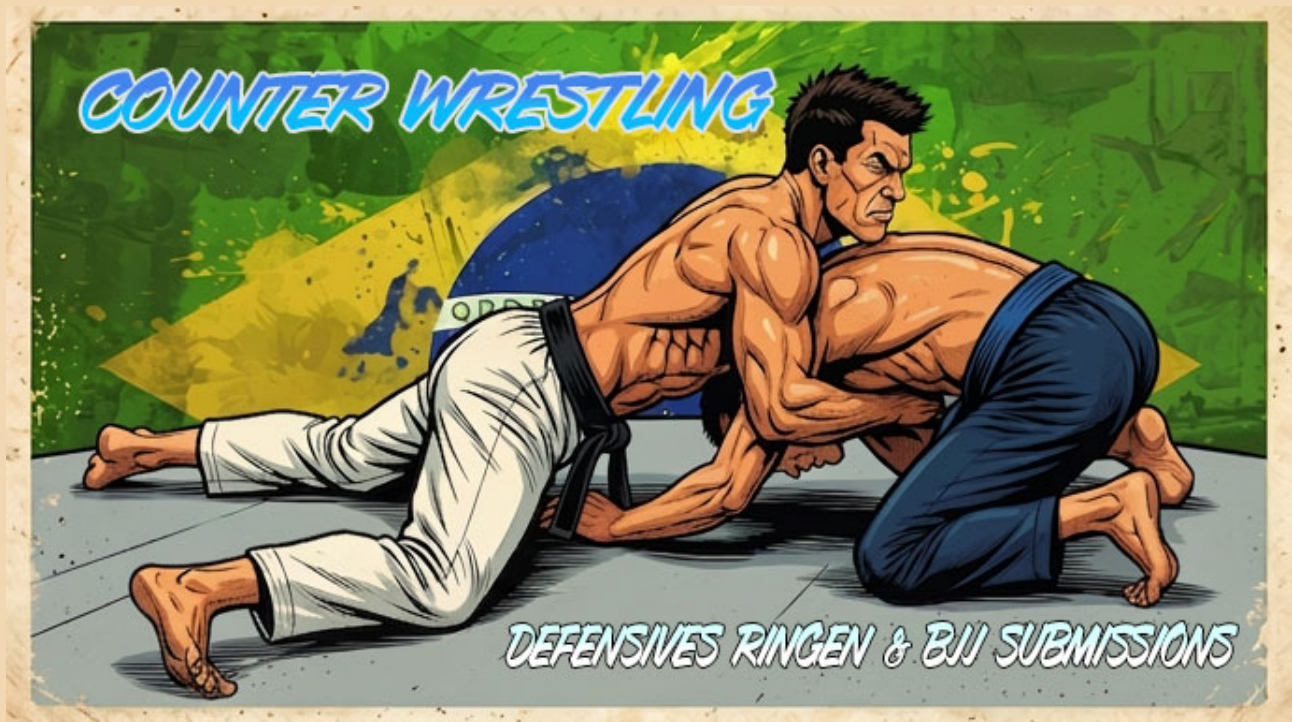




Die Wahrheit über Takedown Defense

Takedowns gehören zu den Standardtechniken des Grapplings, egal ob im sportlichen Wettkampf, im MMA oder in der Selbstverteidigung. Ein starker Takedown ermöglicht den sicheren Transfer in die Bodenlage und damit den Weg in eine dominante Position. Gerade im BJJ wird die Takedown Defense, also die Verteidigung gegen diese Techniken, oft vernachlässigt, weil man freiwillig in die Guard geht und dort aus der Unterlage heraus kämpft. Dieses Mindset kann gegen körperlich überlegenere Personen sinnvoll sein, wird aber oft einfach nur aus Bequemlichkeit heraus gewählt. Im Wettkampf helfen gute Takedowns dabei, sich wichtige Punkte zu sichern, und in einem echten Kampf mit Schlägen möchte man ganz sicher nicht freiwillig unten in der Guard liegen.

Genau deshalb ist eine Takedown Defense wichtig und sollte regelmäßig trainiert werden. In diesem Seminar kombinieren wir die ringerische Verteidigung mit den Submissions des Brazilian Jiu Jitsu und unterrichten ein System, das eben nicht nur passiv ist, sondern aktiv nach Kontermöglichkeiten beim Gegner sucht. Takedown Defense ist nicht zum Selbstzweck da, sondern als Mittel, den Kampf zu beenden.

Der konkrete Gameplan

• Die fundamentalen Grundlagen

Wie funktioniert eine gute Takedown Defense, welche Prinzipien stecken dahinter und wie optimiert man die Mechanik einer Kontertechnik.

• Verteidigung gegen die häufigsten Takedowns

Double Leg, Single Leg, Sweep Single und High Crotch.

• Connection zwischen Verteidigung und Angriff

Wie man Submissions in das defensive Spiel einbaut.

• Typische Fehler

Und wie man sie am besten vermeidet.

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 selbstständiges Training und helfen dir, die Inhalte wirklich zu verinnerlichen. Du kannst Fragen stellen und sicherstellen, dass du alles zu 100 % verstehst.

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

Das Seminar findet am Sonntag, dem 13. September 2026 statt.

Von 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

Wir helfen dir gerne weiter! Du kannst uns telefonisch unter 01577 / 3393881 (Montag bis Freitag, 9:00–18:00 Uhr) erreichen oder uns eine E-Mail an info@Fighter-Fitness.com senden. Wir melden uns schnellstmöglich bei dir. Natürlich kannst du auch gerne unsere Website unter www.Fighter-Fitness.com besuchen.

Anmeldung zum „Counter Wrestling“ Seminar

Am 13. September 2026 in Obertshausen

☐ Frühbucher-Anmeldung (Zahlung bis zum 01.09.2026)	75,00 Euro
☐ Reguläre Anmeldung (Zahlung nach dem 01.09.2026)	85,00 Euro

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „Counter Wrestling“ an. Das Seminar findet am 13. September 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

