

DVD Selbstverteidigung mit Hebeln und Haltegriffen Dauer ca 80 Minuten

Kapitel 12 1. Hebelkette: Saftpresse, Grobbit, Einarmwürger, chinesische Krawatte, (Einfacher nelson, Doppelnelson, Einarmwürger Rücken an Rücken)

Kapitel 13 Takedowns durch Hebel. Werden im Drill nicht ausgeführt, um den Übergang von einem Hebel in den anderen zu üben. Armpit Takedown und Armpit Lock. Americana Takedown und sitzender Kimura.

Kapitel 14 Takedown mit Drehhebel im oder gegen Uhrzeigersinn. Sitzender Kimura zu Handschellen anlegen.

Kapitel 15 Nach Kipphandhebel nach unten und nach aussen Wurf und Kontrolle am Boden. Nach gedrehten und Z- Kipphandhebel Polizeigriff.

Kapitel 16 Nach Takedown sitzender Kimura, oder Armstreckhebel oder BJJ Streckhebel

Kapitel 17 statt sitzenden Kimura, der nicht klappt Kipphandhebel

Kapitel 18 2. Hebelkette: diagonal greifen und ziehen, A reisst Ellbogen hoch, Hebel mit meinem Unterarm gegen seinen Oberarm und Armpit Lock, loslassen, Hand greifen und ziehen und Hebel nach oben (sehr gefährlich), Americana (+Ellbogenschlag), loslassen, A gibt Punch, vorbeileiten und mein Gegenangriff trifft seine Hand, Hebel mit eigenem Arm, untere Hand loslassen, A gibt Schwinger, abwehren und vorbeileiten und rotieren, hinter den Ellbogen rutschen und stehender Head and Arm Choke

Kapitel 19 2. Hebelkette flüssig

Kapitel 20 3. Hebelkette: diagonal ziehen und Angriff oben, A wehrt ab, ich will Arme kreuzen, A blockiert, loslassen, Hände wechseln und gegen seine Arme als Kontrolle schlagen, obere Hand schlägt auf Schulter, Polizeigriff, loslassen, tiefen Block gleichseitig gegen A's entfernten Arm, Kipphandhebel, loslassen, zweiter Anlauf und Kipphandhebel missglückt, dann Turkeywing Hebel, von hinten wieder in den Kipphandhebel, loslassen, Einarmwürger Rücken an Rücken

Kapitel 21 3. Hebelkette flüssig

Kapitel 22 4. Hebelkette 11 + 1 (Wurf)

Kapitel 23 4. Hebelkette detailliert

Kapitel 24 5. Hebelkette am Boden Sitzender Kimura zu Armstreckhebel und dann BJJ Armstreckhebel

Kapitel 25 6. Hebelkette: Kipphandhebel mit Ellbogen, abrutschen, Americana mit anderer Handstellung, Grobbit

Kapitel 26 Aus jeder Technik am Kopf Takedown mit Adlerkrallen und sitzender Kimura, weiterführen zu Polizeigriff, A zum Aufstehen veranlassen und stehend abführen

Kapitel 27 Freundlich abführen mit Arm an Handgelenk und Ellbogen fassen, Doppelnelson bei Gelegenheit, halber Nelson, bei gefährlichen Gegnern Tiefschlag als Einstieg