

Technik 36

Die wichtigsten 36 Techniken für den Ernstfall



- Seminar -Reihe Technik 36 in 10 Blöcken aufgeteilt in 2 Parts
- Selbstverteidigung in der Bodenlage
- Luta Livre Crash Kurs inkl. komplettem „Gameplan“
- Strategie / Taktik der sanften Mittel



Lerne schnell und effektiv in/aus der Bodenlage zu kämpfen. Bist du ...

- ✓ ... bereits Grappler und möchtest dein „Spiel“ verbessern
- ✓ ... in einem sicherheitsrelevanten Beruf und hast Interesse an einem durchstrukturierten Konzept, statt lose Ansammlung von einzelnen Techniken
- ✓ ... erfahrener Selbstverteidigungs-Praktizierender und möchtest deine Fähigkeiten in der Grappling-Distanz vertiefen
- ✓ ... daran Interessiert dir Fähigkeiten anzueignen, die Dir einmal den „Arsch“ retten können

Technik 36? Was ist das?

Bei dem Programm handelt es sich um einen Crashkurs im Andyconda Luta Livre bei dem der sogenannte "Gameplan" im Vordergrund steht.

Über 2500 Videos von realen Kämpfen (Ultimate Fights, Pride, Freefight, Straßenkampf, Grappling, Submission Wrestling, Polizeieinsätze, Handyvideos von Schlägereien, etc.) dienen als Grundlage für eine Studie der Europäischen Luta Livre Organisation (ELLO) um die effektivsten Techniken im Grappling-Bereich auszugliedern, die für diese Kämpfe entscheidend waren.

Ergebnisse der Studie:

Es wurden 374 Sequenzen ausgegliedert, die als kampfscheidend gewertet wurden.

95% der Kämpfe können in den entscheidenden Positionen durch nur 36 Techniken des brasilianischen Kampfstils „Luta Livre“ entschieden werden.

Diese 36 wichtigsten Techniken für den Kampfverlauf von über 2500 realen Kämpfen werden im Programm „Technik 36“ der ELLO vermittelt.

Die Techniken werden aus unterschiedlichen Situationen und Positionen zur Anwendung gebracht. Die Technikanwendung wird durch die Schlüsselpositionen am Gegner bestimmt und nicht zwingend durch die Art des Angriffs. Dies unterscheidet das Technik-36 Programm von herkömmlichen Selbstverteidigungsprogrammen, die nach dem so genannten Schlüssel-Schloss Prinzip erstellt wurden.

In Bewegungsfolgen (Sets und Drills) werden die wichtigsten Techniken zu einer Schlüsselposition des Kampfes miteinander verbunden. Somit wird eine Verinnerlichung der Kampftechniken gewährleistet und realistische Handlungsalternativen in den Kampfpositionen werden ermöglicht. Das Programm wird in einem Kurs von 10 Unterrichtseinheiten von je 4 Stunden vermittelt. Die 10 Unterrichtseinheiten sind aufgeteilt in 2 Parts. Part 1: Offense Gameplan (6 Einheiten) Part 2: Positioning and Submission Defense (4Einheiten)

Wer unterrichtet in der Seminar Reihe?

Holger Deimann kann aus einer über 20jährige Kampfsport/-kunst-Praxis schöpfen. Er ist Purplebelt Grad 3 und Instruktor Level 3 im Andyconda Luta Livre, T36 Full Instructor und des Weiteren ist er Träger des 2. Dan im Jiu-Jitsu und Ju-Jitsu und kann außerdem u.a. auf ausgiebige Erfahrungen im Kickboxen, Wing Chun und Modern Arnis zurückgreifen.

Wo und wann findet die Seminar Reihe statt?

Die Seminare finden in den Räumlichkeiten der Avci WT Schule Recklinghausen -Kaiserring 26- statt.

Die Termine sind immer sonntags von **11:00 – 15:00 Uhr**.

Part 1: **12.02.2012, 19.02.2012, 26.02.2012, 04.03.2012, 11.03.2012, 18.03.2012**

Part 2: **22.04.2012, 29.04.2012, 06.05.2012, 13.05.2012**

Was kostet der Spaß?

Die Seminargebühr für alle 10 Seminare beläuft sich auf 250,-- € (entspricht einem Einzelseminarpreis von 25,-- €)

Mitglieder der ELLO (Europäische Luta Livre Organisation) und/oder der LLA Dortmund zahlen 200,-- €.

Auffrischer die schon mal die T36 Seminare durchlaufen haben zahlen 120,-- €

Bei Gruppenanmeldungen ab einer Stärke von 5 Personen betragen die Kosten pro Person 200,-- €

Wird nur Part 1 gebucht, beläuft sich die Gebühr auf 180,-- €. Wird nur Part 2 gebucht beläuft sich die Gebühr auf 120,-- €. Bei der Buchung von einzelnen Parts ist keine Rabattierung möglich.

Zahlung erfolgt am ersten Seminartag

Haftung?

Die Haftung beschränkt sich auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit.

Anmeldung und Infos?

Fragen und Anmeldungen bitte unter info@lualivre-dortmund.de