

# **Juni, 02, 2018**

## **Brazilien Jiu Jitsu Seminar**

### **Druck machen in der Selbstverteidigung**

### **10.00-12.00 Uhr**

#### **Stunde 1**

Defensive Stepping, Angle Stepping, Clinching, Base.  
Headlock Escapes, Rear Choke Defense, Wrist Hold Defense, Takedowns from Clinch.

#### **Stunde 2**

Side Mount Pressure und Submission Traps. Scarf Hold Submissions,  
Arm Triangle, Coordinated Reflex Training.

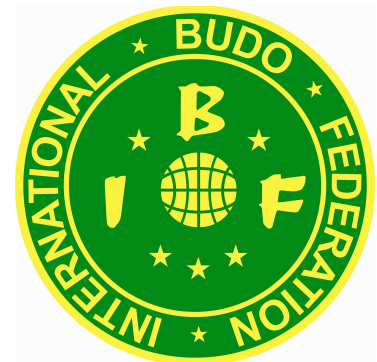
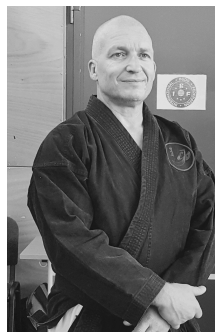
#### **Kursleiter**



**KOSTA MALTEZOS**  
Carlsbad, California, USA  
BJJ Black Belt  
Instructor @ Studio 540



**MARIO SCHAPP**  
Pacific Beach, California, USA  
Chief Instructor Tekio Jutsu  
BJJ Brown Belt @ Studio 540



Zum Seminar bitte Kampfsport Uniform, Judo/Jiu Jitsu Gi, Dobok oder bequeme Sportbekleidung tragen. Dieses Seminar ist für Teilnehmer 12 Jahre und älter.

**Veranstaltungsort:**  
**Sportschule Niering**  
**47179 Duisburg-Walsum**  
**Friedrich-Ebert-Str.86**

**Gebühr: € 20 pro Person**  
**Registrierung:**  
**[niering@ibf-international.org](mailto:niering@ibf-international.org)**