

# Inhalt

## **Einführung in das Brasilianische Jiu-Jitsu ..... 12**

Hebel .....	12
Jiu-Jitsu fühlen .....	12
Das Gürtelsystem .....	13
Weißgurt .....	13
Blaugurt .....	13
Violettgurt .....	13
Braungurt .....	14
Hab Vertrauen in deinen Gürtelgrad .....	14
Das in diesem Buch verwendete Gürtelsystem .....	14
Jiu-Jitsu und der Einzelne .....	14
Im Jiu-Jitsu ein hohes Niveau erreichen .....	15
Nicht nur im Dojo lernen .....	15
Wettkampf und Jiu-Jitsu .....	16

## **Das Ziel des Weißgurts: Durchhalten ..... 18**

Was bedeutet »durchhalten«? .....	18
Durchhalten als Grundlage von Gracies Jiu-Jitsu .....	18
Durchhaltepositionen .....	19
Durchhalten für Weißgurte .....	19
Durchhalten für höher Graduierte .....	20
Durchhalten und das Älterwerden .....	22
Schwerpunkt Durchhalten .....	22
<i>Durchhaltepositionen</i>	
Durchhalteposition gegen Angriffe von hinten .....	23
Handkampf .....	23
Der Scoop .....	24
Verbreitete Irrmeinungen .....	25

*Auf allen vieren*

Angriffe von hinten auf allen vieren überstehen .....	27
Veranschaulichung ohne Gegner .....	27
Auf allen vieren durchhalten .....	28
Auf allen vieren: So geht es weiter .....	29
In die Durchhalteposition gegen Angriffe von hinten rollen .....	29
Verbreitete Irrmeinungen .....	31

*Die Mount-Position*

Durchhalten gegen einen Angreifer in der Mount-Position .....	33
Einnehmen der Durchhalteposition ohne Gegner .....	33
Rechtzeitig die Verteidigungsstellung einnehmen .....	34
Abwehr gegen Würgegriffe .....	35
Fehler beim Durchhalten gegen eine Würgetechnik .....	35
Durchhalten gegen einen oben sitzenden Angreifer (Seated Mount) .....	36
Verbreitete Irrmeinungen .....	37

*Seitenkontrolle*

Durchhalten gegen Haltegriffe von der Seite .....	39
Die Cross-Face-Abwehr .....	39
Lösen der Hand .....	40
Handkampf bei Kesa Gatame .....	41
Umgekehrter Kesa Gatame .....	42
Verbreitete Irrmeinungen .....	43

*Knie auf dem Bauch*

Durchhalten gegen das Knie auf dem Bauch .....	47
Übung der Knie-auf-dem-Bauch-Abwehr (ohne Gegner) .....	47
Rechtzeitig das Bein anheben .....	48
Die Wichtigkeit der Vermeidung .....	48
Herausdrehen in eine neue Durchhalteposition .....	49
Fehler beim Herausdrehen .....	51
Verbreitete Irrmeinungen .....	52

**Die Geheimwaffe des Blaugurts: Befreiungstechniken .....** **54**

Was bedeutet »sich befreien«? .....	54
Durchhalten führt zur Befreiung .....	54
Timing und Befreiung .....	55
Der Faktor Zeit bei Befreiungstechniken .....	55
Mit einer Hinhaltetaktik umgehen .....	55
Befreiungstechniken und Gürtelgrade .....	56
Das Trainieren von Befreiungstechniken .....	56
<i>Kontrolle von hinten</i>	
Befreiung aus der Kontrolle von hinten .....	57
Ein häufiger Fehler .....	59
Befreiung aus dem »Body Lock« .....	60
Befreiung aus der Doppelumklammerung .....	61
Befreiung aus der Position auf allen vieren .....	63
<i>Die Mount-Position</i>	
Befreiung aus der Mount-Position .....	65
Befreiung über den Ellenbogen gegen einen Gegner in der Mount-Position .....	66
Befreiung gegen einen auf dir Sitzenden .....	68

<i>Seitenkontrolle</i>	
Befreiung aus der Seitenkontrolle .....	70
Wiedereinnehmen der Guard-Position aus der Seitenkontrolle .....	72
Befreiung aus der Seitenkontrolle und Einnahme der Knieposition .....	74
Herausdrehen aus der Seitenkontrolle .....	76
Befreiung aus dem Kesa Gatame .....	78
Befreiung aus dem umgekehrten Kesa Gatame .....	80
Befreiung aus einem Wrestling-Haltegriff .....	82
<i>Knie auf dem Bauch</i>	
Herausdrehen aus der Knie-auf-dem-Bauch-Position .....	84
<i>Seitstreckhebel</i>	
Übung zur Vermeidung des Seitstreckhebels .....	86
Verbreitete Irrmeinungen .....	87
Seitstreckhebel-Befreiung und Überwinden der Guard-Position (1) .....	88
Seitstreckhebel-Befreiung und Überwinden der Guard-Position (2) .....	89
Seitstreckhebel-Befreiung von unten .....	91
<i>Dreieckshebel</i>	
Dreieckshebel-Befreiung und Überwinden der Guard-Position .....	94
Verbreitete Irrmeinungen .....	95
<i>Genickbeugehebel</i>	
Befreiung aus dem klassischen Genickbeugehebel .....	96
Befreiung aus dem Genickbeugehebel mit eingeklemmtem Arm .....	98
<i>Fußhebel</i>	
Einzelübung zur Befreiung aus dem Fußhebel .....	100
Fußhebelbefreiung aus der Guard-Position .....	101
<i>Kimura-Hebel</i>	
Befreiung aus dem Kimura-Hebel in Seitenlage (Half Guard) .....	102
Befreiung aus dem Kimura-Hebel und folgender eigener Armhebel .....	103

**Die Perfektionierung des Violettgurts: die Guard-Position ..... 106**

Der Zweck der Guard-Position .....	106
Vorbeugen gegen und Erzwingen von Aktionen .....	107
Den Raum kontrollieren, ohne zu drücken .....	107
Offene vor geschlossener Guard .....	107
Sich in der Guard-Position wohlfühlen .....	107
Lernen, von jeder Guard-Position aus zu kämpfen .....	108
Methoden des Guard-Positionstrainings .....	108
Die Guard-Position beim Violettgurt .....	109
Geschlossene Guard-Position gegen kniende Gegner .....	110
Umklammern des Armes (Arm Wrap) aus der geschlossenen Guard-Position .....	110
Einzelübung: vom Arm-Wrap-Würger zum Armstreckhebel .....	112
Vom Arm-Wrap-Würger zum Armstreckhebel (mit Gegner) .....	113
Umklammerung des Rückens aus der geschlossenen Guard-Position .....	115
Von der Umklammerung zur Rückenkontrolle .....	117
Schere/Knieschild .....	119
Der klassische Armhebel .....	121
Vom Armhebel zum Kreuzwürger .....	122
Brabo-Würger .....	124

Der klassische Dreieckswürger .....	126
Einzelübung Walzen-Sweep .....	128
Walzen-Sweep (Hip Bump Sweep) .....	129
Blumen-Sweep (Flower Sweep) .....	130
<b>Geschlossene Guard-Position gegen stehende Gegner .....</b>	<b>132</b>
Aus dem Gleichgewicht bringen .....	132
Fersenrückwurf (Hip Push Sweep) .....	133
Der klassische Underhook Sweep .....	135
Wegrollen gegen Underhook-Verteidigung .....	137
Verbreitete Irrmeinungen .....	139
<b>Verteidigung der Guard-Position .....</b>	<b>140</b>
Verteidigung gegen das Durchkommen unter einem Bein .....	140
Einzelübung: Verteidigung gegen das Durchkommen unter einem Bein .....	140
Verteidigung gegen beidseitigen Griff unter die Beine und Sweep .....	142
Verteidigung gegen das Passieren über die Beine .....	144
Verteidigung gegen das Zusammendrücken der Beine .....	144
Schlechte Verteidigung gegen das Zusammendrücken der Beine .....	145
Verteidigung gegen den Over-and-under-Smash-Pass .....	146
Schlechte Verteidigung gegen den Over-and-under-Smash-Pass .....	148
Gleichseitiger Knieblock .....	149
Misslungener gleichseitiger Knieblock .....	151
Blockieren des durchgeschobenen Knies .....	152
Rechtzeitiger Griff zum Kragen gegen den Toreando-Angriff .....	154
Kragenzug gegen den Toreando-Angriff .....	154
Wegziehen des Fußgelenks gegen den Toreando-Angriff .....	156
Spätes Abblocken des Toreando-Angriffs .....	158
Beidhändiger Toreando-Block .....	160
Armstreckhebel .....	162
Schulterhebel statt Armstreckhebel .....	163
<b>Die Schmetterlings-Guard-Position .....</b>	<b>165</b>
Kontrolle des Abstands .....	165
Kontrolle der Bewegung .....	166
Einzelübung für den Schmetterlingswurf .....	167
Klassischer Schmetterlingswurf .....	168
Fehlgeschlagener Schmetterlingswurf .....	170
Wing Sweep .....	171
Drehstreckhebel-Übung .....	172
Klassischer Kreuzwürger .....	174
Kreuzwürger mit einer Handfläche nach oben .....	176
<b>Die Spinnen-Guard-Position .....</b>	<b>178</b>
Kontrolle und Bewegung .....	178
Schlechte Kontrolle und Bewegung .....	180
Wurf aus der Spinnen-Guard-Position .....	181
<b>Guard-Position mit diagonalem Ärmelgriff .....</b>	<b>183</b>
Die Position .....	183
Falsche Position .....	185
Der klassische Stativwurf (Tripod Sweep) .....	186
Rückwärtsrollwurf (Backroll Sweep) mit diagonal gegriffenem Ärmel .....	188
<b>Die De-La-Riva-Guard-Position .....</b>	<b>189</b>
Ausgangsposition .....	189
Befreiungsaktion .....	190
Seitwärtsrollwurf .....	190
Kopfwurf (Tomoe-Nage) aus der De-La-Riva-Guard-Position .....	192

Aufsetzen (Sit-Up Guard) .....	194
Aufsetzübung .....	194
Aus dem Sitzen zum klassischen Wurf .....	195
Seitrollwurf rückwärts (Reverse Roll Sweep) .....	196
Fehlgeschlagener Seitwärtsrollwurf rückwärts .....	197
Die umgekehrte De-La-Riva-Guard-Position .....	198
Positionierung .....	198
Einüben der umgekehrten De-La-Riva-Guard-Position .....	199
Falsche Position .....	200
Kniewurf .....	201
Die Half-Guard-Position .....	202
Wiedererlangen der Guard-Position bzw. der Kontrolle .....	202
Schlechte Kontrolle .....	204
Kontrolle aus der Tiefe .....	206
Noch tiefer gehen .....	207
Durch die Hintertür in den Rücken des Gegners .....	209
Kimura-Hebel .....	210
Falscher Kimura-Hebel .....	211

## Die Mission des Braungurts: Überwinden der Guard-Position ..... 212

Das Grundprinzip der Überwindung einer Guard-Position .....	212
Die Bausteine zur Überwindung der Guard-Position .....	212
Der präventive Aspekt beim Überwinden der Guard-Position .....	213
Das Vorseilen beim Überwinden der Guard-Position .....	214
Das Überwinden der Guard-Position trainieren .....	214
Überwinden der Guard-Position für Braungurte .....	214
Überwinden der geschlossenen Guard-Position aus der Kniestellung .....	215
Abblocken des Kragengriffs .....	215
Verteidigung gegen den diagonalen Griff in den Kragen .....	217
Befreiung aus der Guard-Position mit eingehaktem Arm .....	219
Befreiung aus dem Griff über die Schulter in den Gürtel .....	221
Klassisches Öffnen der Beine auf den Knien .....	222
Abblocken des Dreieckshebels .....	224
Fehlgeschlagener Dreieckshebel-Block .....	225
Öffnen der Guard-Position, wenn dein Gegner beide Arme nach hinten verschränkt .....	226
Öffnen durch das Aushebeln eines Beines .....	227
Überwinden der geschlossenen Guard-Position durch Hochdrücken eines Beines .....	229
Überwinden der Hüftblockade .....	231
Variante des Hochdrückens eines Beines .....	232
Überwinden der geschlossenen Guard-Position durch Hochdrücken beider Beine .....	234
Variante des Hochdrückens beider Beine .....	236
Von der Kampfgrundstellung zur Passiertechnik .....	237
Überwinden der Guard-Position aus dem Stand .....	239
Aufwärmübung .....	239
Richtiger und falscher Stand .....	240
Öffnen der Guard-Position aus dem Stand durch Druck der Hüfte .....	243
Defensives Hocken und Öffnung aus dem Stand .....	244
Öffnen mithilfe der Kontrolle eines Armes .....	246

Öffnen der Guard-Position gegen besonders lange Beine .....	249
Griff an die Achseln zum Öffnen und Verhindern der Brücke .....	250
Öffnen bei doppelter Umklammerung des Rückens .....	252
Grundlegende Techniken zum Passieren der offenen Guard-Position .....	254
Beinfessel von vorn .....	254
Beinfessel von hinten .....	256
Beinfessel von der Seite mit Seitenwechsel .....	258
Knie-Cross .....	260
Knie-Cross gegen Griff ans Revers .....	262
Winkeländerung für den Knie-Cross .....	264
Toreando-Pass (grundsätzliche Herangehensweise) .....	266
Toreando-Pass gegen eingehakten Fuß .....	267
Toreando mit Hüftkontrolle .....	268
Beinumleger (Two-in-one Leg Pass) .....	270
Überwinden der Schmetterlings-Guard-Position .....	272
Haltung und Gleichgewicht .....	272
Um den flachen Schmetterling herumgehen .....	274
Wallid-Ismael-Variante .....	276
Umklammern der Beine (Wrap-the-Legs Pass) .....	278
Die Hände aufstützen (Hand Plant Pass) .....	279
Änderung der Aktionsebene (Level Change Pass) .....	281
Nach-vorn-Drücken des Knies (Forward Knee-Press Pass) .....	282
Am Kreuzgriff vorbeikommen .....	284
Drehen der Hüfte in der Luft (Floating Hip-Switch Pass) .....	286
Drehen der Hüfte in der Luft gegen den Griff am Hosenbein .....	288
Der Star-Pass .....	290
Übergang von der Passiertechnik in die Mount-Position .....	292
Das Standrad (Stand-Up Wheel Pass) .....	294
Der X-Pass .....	296
Schienbein gegen Schienbein (Shin-to-Shin Pass) .....	298
Die Spinnen-Guard-Position überwinden .....	301
Öffnen und Passieren .....	301
Am umschlungenen Bein vorbeikommen (Leg Lasso Pass) .....	303
Den diagonalen Griff überwinden (Cross-Grip-Pässe) .....	305
An derselben Seite vorbeikommen (Same Side Pass) .....	305
Die De-La-Riva-Guard-Position überwinden .....	307
Sich befreien und vorbeikommen .....	307
Vom Fußhaken befreien und passieren .....	309
Passieren der tiefen De-La-Riva-Stellung .....	311
Guard-Position im Sitzen (Sit-Up Guard) .....	313
Step-Around-Pass .....	313
Von der Umklammerung in die Mount-Position .....	315
Von der Umklammerung zur Knie-zum-Zentrum-Variante .....	317
Die umgekehrte De-La-Riva-Position überwinden .....	319
Hüft-Smash .....	319
Auf dem Gegner reiten (Floating Pass) .....	321
An der umgekehrten Guard-Position vorbeikommen .....	323
Hüftroller (Hip Pass) .....	323
Gefahr des Umgreifens der Beine .....	325
An der X-Guard-Position vorbeikommen .....	326
Gleichgewichtsübung mit dem Ball für das Öffnen und Passieren .....	326
Öffnen und Passieren .....	327

Aufsetzen (Sit-Up Guard) .....	194
Aufsetzübung .....	194
Aus dem Sitzen zum klassischen Wurf .....	195
Seitrollwurf rückwärts (Reverse Roll Sweep) .....	196
Fehlgeschlagener Seitwärtsrollwurf rückwärts .....	197
Die umgekehrte De-La-Riva-Guard-Position .....	198
Positionierung .....	198
Einüben der umgekehrten De-La-Riva-Guard-Position .....	199
Falsche Position .....	200
Kniewurf .....	201
Die Half-Guard-Position .....	202
Wiedererlangen der Guard-Position bzw. der Kontrolle .....	202
Schlechte Kontrolle .....	204
Kontrolle aus der Tiefe .....	206
Noch tiefer gehen .....	207
Durch die Hintertür in den Rücken des Gegners .....	209
Kimura-Hebel .....	210
Falscher Kimura-Hebel .....	211
<b>Die Mission des Braungurts: Überwinden der Guard-Position .....</b>	<b>212</b>
Das Grundprinzip der Überwindung einer Guard-Position .....	212
Die Bausteine zur Überwindung der Guard-Position .....	212
Der präventive Aspekt beim Überwinden der Guard-Position .....	213
Das Vorseilen beim Überwinden der Guard-Position .....	214
Das Überwinden der Guard-Position trainieren .....	214
Überwinden der Guard-Position für Braungurte .....	214
Überwinden der geschlossenen Guard-Position aus der Kniestellung .....	215
Abblocken des Kragengriffs .....	215
Verteidigung gegen den diagonalen Griff in den Kragen .....	217
Befreiung aus der Guard-Position mit eingehaktem Arm .....	219
Befreiung aus dem Griff über die Schulter in den Gürtel .....	221
Klassisches Öffnen der Beine auf den Knien .....	222
Abblocken des Dreieckshebels .....	224
Fehlgeschlagener Dreieckshebel-Block .....	225
Öffnen der Guard-Position, wenn dein Gegner beide Arme nach hinten verschränkt .....	226
Öffnen durch das Aushebeln eines Beines .....	227
Überwinden der geschlossenen Guard-Position durch Hochdrücken eines Beines .....	229
Überwinden der Hüftblockade .....	231
Variante des Hochdrückens eines Beines .....	232
Überwinden der geschlossenen Guard-Position durch Hochdrücken beider Beine .....	234
Variante des Hochdrückens beider Beine .....	236
Von der Kampfgrundstellung zur Passiertechnik .....	237
Überwinden der Guard-Position aus dem Stand .....	239
Aufwärmübung .....	239
Richtiger und falscher Stand .....	240
Öffnen der Guard-Position aus dem Stand durch Druck der Hüfte .....	243
Defensives Hocken und Öffnung aus dem Stand .....	244
Öffnen mithilfe der Kontrolle eines Armes .....	246

Öffnen der Guard-Position gegen besonders lange Beine .....	249
Griff an die Achseln zum Öffnen und Verhindern der Brücke .....	250
Öffnen bei doppelter Umklammerung des Rückens .....	252
<b>Grundlegende Techniken zum Passieren der offenen Guard-Position .....</b>	<b>254</b>
Beinfessel von vorn .....	254
Beinfessel von hinten .....	256
Beinfessel von der Seite mit Seitenwechsel .....	258
Knie-Cross .....	260
Knie-Cross gegen Griff ans Revers .....	262
Winkeländerung für den Knie-Cross .....	264
Toreando-Pass (grundsätzliche Herangehensweise) .....	266
Toreando-Pass gegen eingehakten Fuß .....	267
Toreando mit Hüftkontrolle .....	268
Beinumleger (Two-in-one Leg Pass) .....	270
<b>Überwinden der Schmetterlings-Guard-Position .....</b>	<b>272</b>
Haltung und Gleichgewicht .....	272
Um den flachen Schmetterling herumgehen .....	274
Wallid-Ismael-Variante .....	276
Umklammern der Beine (Wrap-the-Legs Pass) .....	278
Die Hände aufstützen (Hand Plant Pass) .....	279
Änderung der Aktionsebene (Level Change Pass) .....	281
Nach-vorn-Drücken des Knies (Forward Knee-Press Pass) .....	282
Am Kreuzgriff vorbeikommen .....	284
Drehen der Hüfte in der Luft (Floating Hip-Switch Pass) .....	286
Drehen der Hüfte in der Luft gegen den Griff am Hosenbein .....	288
Der Star-Pass .....	290
Übergang von der Passiertechnik in die Mount-Position .....	292
Das Standrad (Stand-Up Wheel Pass) .....	294
Der X-Pass .....	296
Schienbein gegen Schienbein (Shin-to-Shin Pass) .....	298
<b>Die Spinnen-Guard-Position überwinden .....</b>	<b>301</b>
Öffnen und Passieren .....	301
Am umschlungenen Bein vorbeikommen (Leg Lasso Pass) .....	303
<b>Den diagonalen Griff überwinden (Cross-Grip-Pässe) .....</b>	<b>305</b>
An derselben Seite vorbeikommen (Same Side Pass) .....	305
<b>Die De-La-Riva-Guard-Position überwinden .....</b>	<b>307</b>
Sich befreien und vorbeikommen .....	307
Vom Fußhaken befreien und passieren .....	309
Passieren der tiefen De-La-Riva-Stellung .....	311
<b>Guard-Position im Sitzen (Sit-Up Guard) .....</b>	<b>313</b>
Step-Around-Pass .....	313
Von der Umklammerung in die Mount-Position .....	315
Von der Umklammerung zur Knie-zum-Zentrum-Variante .....	317
<b>Die umgekehrte De-La-Riva-Position überwinden .....</b>	<b>319</b>
Hüft-Smash .....	319
Auf dem Gegner reiten (Floating Pass) .....	321
<b>An der umgekehrten Guard-Position vorbeikommen .....</b>	<b>323</b>
Hüftroller (Hip Pass) .....	323
Gefahr des Umgreifens der Beine .....	325
<b>An der X-Guard-Position vorbeikommen .....</b>	<b>326</b>
Gleichgewichtsübung mit dem Ball für das Öffnen und Passieren .....	326
Öffnen und Passieren .....	327

An der Half-Guard-Position vorbeikommen .....	329
Den Gegner flach auf die Matte bringen .....	329
Passieren durch Strecken des Beines plus Knieblock .....	330
Passieren durch Körperdrehung mit Schienbeinschub .....	332
Den Arm blockieren und passieren (Blocked Arm Pass) .....	334
Xandes Flattening Pass .....	336
Passieren mit dem Schienbein als Keil (Shin Shield Pass) .....	338
Esgrima-Pass .....	340
Vom Esgrima-Pass in die Mount-Position .....	342
Fredson Alves' Esgrima-Pass .....	344
Durch Vortäuschen eines Armhebels vorbeikommen .....	346
Sich auf die andere Seite schwingen (Opposite Side Pass) .....	348
Opposite Side Pass gegen Fußhaken .....	350
Vom Opposite Side Pass zur Mount-Position .....	352
Half Mount Pass .....	354
Aus der Half-Mount-Position zum Knee Cross Pass .....	356
Tiefe Half-Guard-Position/Herausziehen des Beins .....	358
Verbreitete Irrmeinungen .....	359
Hüftdrehung gegen die Half-Butterfly-Guard .....	360
Drehen der Hüfte (Hip-Drive Pass) gegen die offene Half-Guard-Position .....	362
Die offene Half-Guard-Position durch Umklammern beider Beine überwinden (Lemon Squeeze Pass) .....	364

## **Der Schwerpunkt des Schwarzgurts: Aufgabetechniken ..... 366**

Beim Training Niederlagen akzeptieren .....	366
Niederlagen akzeptieren für höher Graduierte .....	366
Aufgabetechniken als Werkzeug .....	367
Flüssiges Jiu-Jitsu und Aufgabetechniken .....	367
Kraftaufwand in der Endphase .....	368
Aufgabetechniken zur Perfektion bringen .....	368
Positionskontrolle und Aufgabetechniken .....	368
Aufgabetechniken von oben und der Schwarzgurt .....	368
Der Rücken .....	370
Den Kragen greifen: Pfeil-und-Bogen-Würger .....	370
Seitstreckhebel gegen Würgeverteidigung .....	372
Arm-und-Kragen-Würger .....	373
Ezequiel-Würger von hinten .....	374
Die Mount-Position .....	375
Der Armbeugehebel .....	375
Seitstreckhebel aus der Mount-Position .....	378
Ezequiel-Würger .....	380
Kata Gatame .....	382
Kreuzwürger mit einer Handfläche nach oben und einer nach unten .....	384
Kreuzwürger mit beiden Handflächen nach oben .....	386
Dreieckswürger .....	388
Kreuzwürger aus der S-Mount-Position .....	390
Seitstreckhebel aus der S-Mount-Position .....	392
Kombination Kata Gatame und Ezequiel .....	394
Kragenwürgerübung .....	395

Seitenkontrolle .....	397
Kimura-Hebel .....	397
Um den Gegner herum in den Seitstreckhebel gehen .....	400
Roylers Armhebel .....	402
Seitstreckhebel .....	404
Fehlgeschlagener Seitstreckhebel .....	406
Vom Seitstreckhebel zum Kimura-Hebel .....	407
Übersteigwürger (Step-over Choke) .....	408
Unterarmwürger (Bread Cutter Choke) .....	410
Baseball-Würger .....	412
Schildkrötenposition von oben .....	414
Uhrenwürger (Clock Choke) .....	414
Aufgabetechniken aus der Half-Guard-Position .....	416
Brabo-Würger .....	416
Vom Brabo-Würger zum Armstreckhebel .....	419
Aufgabetechniken gegen die Guard-Position .....	420
Gerader Fußgelenkshebel .....	420

<b>Dank .....</b>	<b>425</b>
-------------------	------------