

In diesem Jahr steht ein ganz besonderes Ziel im Vordergrund unseres Trainings: die genaue Umsetzung eines Hebels bzw. die Hebeltechnik.

Hebel im Jiu-Jitsu sind effektive Methoden, um den Angreifer zu fixieren oder ihn zur Aufgabe zu zwingen.

Nicht nur für Anfänger, sondern auch für Fortgeschrittene ist eine Vertiefung der Hebeltechniken und deren richtige Anwendung für eine effektive Durchführung grundlegend wichtig.

Thorsten Bähr
Abt.: Jiu-Jitsu