

Top Ten Submissions

Straight armbar from mount –Armsteckhebel aus Mount. Fuss auf der anderen Seite geht erst auf Sohle oder fliegender Übergang, Face away, gegen kurzen Arm einfach unten durch, aus modified mount, aus side mount Drehung über Kopfseite.

Rear naked choke –Würgetechnik von hinten (Matae Leon). Ein Arm oben und ein Arm unten und hooks (Beine einhaken) als Vorbereitung. Auch am Kopfknochen direkt, oder Daumen in Augenhöhle. Bei Seitenlage wird der untere Arm zum Würgen verwendet. Falls nötig die Armposition dafür wechseln.

Americana from mount and sidemount –Zahl 4 Armhebel von oben. Diagonaler Beinhaken, mit beiden Händen seinen Arm runterdrücken, ohne Daumen greifen, neck hug variation, aus side mount,

Head and arm choke (Arm Triangle) –Kopf und Arm Würger. Sein Arm geht zwischen unseren Köpfen durch. Den Arm weiterleiten. Wie chinesische Krawatte. Dann auf die Seite gehen, Knie unter seine Niere. Er soll etwas auf der Seite liegen. Die eigene Schulter Richtung Boden bringen.

Twisting arm controll als Vorbereitung für andere Submissions. Dann Übergang in Armstreckhebel. Etwas Platz machen und unten durch eigenen Arm greifen. Fuss wandert hoch zur Brust, Ellbogen über Kopf, anderes Bein um Kopf rum, auf Gesäss landen. Oder wenn A sich weiterdreht Rear naked choke.

Traingle choke from guard –Dreieckswürger aus Guard. Erst Kontrolle aus Guard unten gegen Schläge von A. Gegen seinen Schlag mit dem Knie unter den Bizeps und Hand greifen. Oder mit dem eigenem Ellbogen unter seinem Bizeps durch und Arm wegdrücken und mit Knie darunter. Dann unterm Arm durch oder go around the world. Dann hohe Beinschere. Seinen anderen Arm überkreuzen und festhalten. Am Hinterkopf untenhalten. Freies Bein geht an die Hüfte. Gleichzeitig eigenen Unterschenkel greifen. Dann schräg hochrutschen, Unterschenkel pararell zum Schultergürtel. Dann wieder Beinschere in der Kniekehle, seinen Kopf runterdrücken, Becken hoch.

Oma plata - Zahl 4 Armhebel von unten seitlich. Seinen Kopf schräg wegdrücken. Seinen Arm zwischen den Knien einklemmen. Fuss unter seinem Kopf einhaken, sein Arm zeigt gebeugt nach hinten. Diese Hand festhalten. Sich an seiner Hüfte hinten festhalten und sich drehen. Beispielhafter Übergang: Oma Plata- A zieht Arm raus – Triangle Choke

Guollitine choke standing and form guard –Halsbrechhebel

Armbar from guard –Armstreckhebel aus Guard unten. A würgt mich Ellbogen tief. Mein Arm unter seinem Hals durch, seinen Oberschenkel mit dem anderem Arm greifen. Mein Bein über seinen Kopf führen und mich auf seinen Oberschenkel zu drehen. Knie eng und gebeugt. Knie gebeugt lassen und ich strecke mich. Oder A würgt mit gestreckten Armen. Den Arm, den man hebeln wird festhalten. Mit dem anderem Arm am Oberschenkel bevorzugt innen greifen. Sich drehen und Fuss über seinen Kopf. Beide Körper 90 Grad zueinander.

Kimura - Zahl 4 Armhebel aus Guard. A ist müde. Mein Oberarm diagonal über seine Schulter, etwas sich schräg aufrichten meine Hand nahe an seiner und schon bereit zum Griff an den eigenen Arm. Jetzt erst sein Handgelenk und dann den eigenen Arm greifen. Sein Arm ist gebeugt. Ihn umwerfen und Beinschere oder zumindest Bein eingehakt. . Oder Einstieg A richtet sich auf.

Brabo choke (Anconda Choke, D árce Choke) - Kopf und Arm Würger aus Mount. Ausgangsposition auf den Knien zueinander. Mein Arm gleichseitig unter seiner Achsel durch. Bis zur anderen Seite seines Kopfes, eigenen Bizeps greifen und anderen Arm auf seiner Schulter, ähnlich wie chinesische Krawatte. Dann ihn auf die Seite werfen.

Leglock –Fussdrehhebel oder Fussquetschhebel. (*Zusatztechnik: Boston Crab*). Vorübung sitzend gegenüber 4 Hebel (Quetsch, 2 Dreh, Z-Hebel mein diagonalen Unterarm parallel zu seinem Unterschenkel einführen und seine Fussaussenseite greifen und drehen) auf jeder Seite. Einstieg aus Guard oben.

Legbar –Beinstreckhebel - vorsichtig üben, sehr gefährlich. Aus Half Guard. Entweder mit Fuss drübersteigen oder auch nur mit Knie, nicht ganz so gut.

Wristlock –Kipphandhebel Bonus. Aus Mounting seinen Ellbogen an meinem Körper fixieren. Oder nur Finger in andere Richtung. Oder sein Handrücken mit meiner Hand dazwischen am Boden und mit meinem Körper Druck aufbauen.