

# **DVD Escapes Befreiungen in der Bodenlage**

- 3 Vorübungen Shrimp und Stern.
- 4 Positionen.
- 5 Schwitzkasten oder Kesagatame.
- 6 Befreiung aus Schwitzkasten unsportlich.
- 7 Backdoor aus Schwitzkasten sich selbst auf den Bauch drehen und auf die Knie gehen.
- 8 Ihn hochdrücken und sich unter ihm rausdrehen.
- 9 Varianten: Angreifer hält Arm fest, falscher Schwitzkasten ohne Arm oder nach unten.
- 10 Sich freirütteln.
- 11 Befreiung aus Mounting Trap and Roll. Handstellung des Oberen beachten.
- 12 Befreiung aus Mounting ellbow escape, Standard, Erweiterungen Angelhaken 1,2,3.
- 13 Angreifer am Bauch hoch und zur Seite drücken, umwerfen.
- 14 Backdoor Escape Machado
- 15 Zwischen den Techniken umschalten, auch mehrmals.
- 16 Rausdrehen ohne Armkontrolle, Beinschere verhindern.
- 17 Einladung zum Armstreckhebel und Befreiung.
- 18 Arme nicht kreuzen lassen in Mounting unten
- 19 Befreiung gegen Muskelreiten.
- 20 Befreiung gegen Muskelreiten auf beiden Armen.
- 21 Backdoor escapes nach Sifu Dr. Almeria.
- 22 Am Bauch beißen. Am Hals beißen.
- 23 Wenn Angreifer hoch ihn umwerfen, oder mit den Beinen am Körper einhaken und umwerfen.
- 24 Escape aus Sidemounting. Ihn erst untenhalten, wenn er hoch will zum schlagen ihn wegdrücken, Knie dazwischen, wegstossen.
- 25 Angreifer wechselt von sidemounting in mounting. Mit knie drive oder high step. Verteidigung dagegen: Man dreht sich auf die Seite, Ellbogen unter seinen Oberschenkel und wechselt bei der Gewichtsverlagerung in half guard.
- 26 Befreiung aus Sidemounting wenn A Beine gespreizt hat mit einhaken und wechseln in guard. Hat A die Beine eng dann ihn umwerfen.
- 27 Shrimp Escape.
- 28 Beide Arme oben für shrimp escape, Varianten, Erklärung.
- 29 Details zu Beißen und Angriffen auf die Augen.
- 30 Schläge ins Genick auf GB 20 und / oder BL 10, Haare ziehen. Als Einsteig.
- 31 Den angreifer mit schrägem bump up umwerfen. Wenn das nicht klappt zurück in die shrimp escape.
- 32 Seinen Kopf wegdrücken und sich unter ihm rausdrehen. Die südliche Hand geht unter seinem Körper durch und ich drehe mich mit dem Kopf unter seinem Bauch raus.
- 33 Den Anderen mit Armhebel umwerfen. Ihn zwicken oder schlagen, damit er seine Hand zur Seite bringt. Seine Hand von hinten greifen und ihn am Ellbogen hochdrücken.
- 34 Erklärung
- 35 Einstieg in escape mit Tiefschlag.
- 36 North South Position kommt nicht vor oder ist leicht zu lösen.
- 37 Fortsetzungen aus half guard. Mit dem richtigem, entferntem Bein einhaken.
- Grundsätzliche Erklärung zum Bodenkampf.
- 38 Escape aus guard unten unsportlich mit Beißen am Rumpf.
- 39 Escape aus Guard oben, sich Platz schaffen, mit beiden Beinen gleichzeitig hoch.
- 40 In Mounting oben bleiben
- 41 Escape aus Schwitzkasten ohne anfängliches Schlagen.
- 42 Escape aus Schwitzkasten ohne anfängliches Schlagen.
- 43 Escape aus Mounting wenn die Hände festgehalten werden.
- 44 Handkontrolle aus mounting unten wie chi sao.
- 45 Spezifische Kraftübungen für die Escapes.

