

DVD – Die Top Ten Submissions des Brazilian Jiu Jitsu

Straight armbar from mount –Armsteckhebel aus Mount

Rear nacked choke –Würgetechnik von hinten (Matae Leon)

Americana from mount and sidemount –Zahl 4 Armhebel von oben

Head and arm choke (Arm Triangle) –Kopf und Arm Würger

Twisting arm controll als Vorbereitung für andere Submissions

Traingle choke from guard –Dreieckswürger aus Guard

Oma plata - Zahl 4 Armhebel von unten seitlich

Guollitine choke standing and form guard –Halsbrechhebel

Armbar from guard –Armstreckhebel aus Guard unten

Kimura - Zahl 4 Armhebel aus Guard

Brabo choke (Anconda Choke, D árce Choke) - Kopf und Arm Würger aus Mount

Legbar –Beinstreckhebel

Leglock –Fussdrehhebel oder Fussquetschhebel

Wristlook –Kipphandhebel Bonus