

Effortless Jiu Jitsu

Fortgeschrittenes BJJ mit hohem Qualitätsanspruch



Aufwandsloses Jiu Jitsu, das ist die Maxime unserer neuen Seminarreihe, welche 11 Workshops umfasst und sich mit den unterschiedlichsten Aspekten des fortgeschrittenen Jiu Jitsu beschäftigt.

Alle Techniken basieren nicht auf Athletik, sondern auf biomechanischen Grundlagen, welche eine leichte und aufwandslose Anwendung ermöglichen.

Egal ob sportliche Anwendung oder Selbstverteidigung, dieses Seminar bietet keine Anleitung zum Raufen, sondern erläutert zielgerichtet und mit einer ausgeklügelten Didaktik, die verschiedenen Teilaspekte des Jiu Jitsu, ist dabei innovativ und geht auch Wege abseits des Mainstreams.

Die Seminare richten sich an alle BJJ Enthusiasten, welche den Wert eines strukturierten Unterrichts zu schätzen wissen und Freude und Gefallen an Feinheiten und Details haben.

Der Unterricht ist auf 15 Personen beschränkt, um die gewohnte hohe Unterrichtsqualität zu gewährleisten.

Alle Seminare werden von BJJ Blackbelt und Submission Wrestling Europameister Björn Friedrich geleitet.

22. September 2018

Das Cradle – Wenn Wrestling meets Jiu Jitsu

Wollen Sie Ihren Gegner aus der Top-Position heraus komplett kontrollieren? Suchen Sie eine Technik, die ihren Gegner ständig unter Druck setzt und die sie in nur wenigen Minuten erlernen können? Dann ist das Cradle Seminar genau der richtige Workshop für Sie. Das Cradle ist eine einfache aber hochwirksame Technik aus dem Ringen, welche von Björn Friedrich speziell für das Jiu Jitsu angepasst wurde. Sie ist vielseitig und bietet viele Möglichkeiten für Würgegriffe und Übergänge in andere dominante Positionen. Das Cradle basiert auf einer einfachen Mechanik und erfordert keine große Beweglichkeit und Athletik, es kann von jedem Grappler in wenigen Minuten und gibt ihrem Top-Game eine vollkommen neue Effektivität. Egal ob Guard Pass, oder Darce Choke, das Cradle wird zum Albtraum für ihre Gegner und hilft ihnen dabei die totale Kontrolle über ihren Gegner zu erlangen. Das Cradle ist nicht nur für das No-Gi Jiu Jitsu geeignet, sondern hat auch zahlreiche Anwendungen für den Bereich der Selbstverteidigung und des MMA.

23. September 2018

Back Takes – Der Weg zum ultimativen Submission

Es gibt viele Submissions, aber nur wenige sind so dominant und funktionieren auch noch auf einem so hohen Niveau wie Würgegriffe aus der Back Mount Position. Aus diesem Grund haben sich die Back Takes, also die Möglichkeiten den Rücken des Gegners zu erreichen, in den letzten Jahren immer weiter verfeinert. In diesem Workshop zeigt Ihnen Björn Friedrich die effektivsten Möglichkeiten, an den Rücken ihres Gegners zu gelangen und dabei seine Verteidigung zu umgehen. Dabei behandelt Björn ausschließlich Techniken, welche keine Gi benötigen und oft auch in der Selbstverteidigung und beim MMA eingesetzt werden können. Viele der Techniken wurden erst vor kurzem entwickelt und sind in Deutschland noch relativ unbekannt. Sichern Sie sich einen Vorteil gegenüber Ihren Gegnern und Trainingspartnern und bringen Sie Ihre Back Takes auf ein neues und für viele noch vollkommen unbekanntes Niveau.

03. November 2018

Z-Guard – Starke Verteidigung und aggressive Angriffe

Wer die Z-Guard nicht versteht, versteht den Bodenkampf nicht. Es gibt kaum eine Position, welche so eine Schlüsselposition einnimmt wie die Z-Guard. Sie wirkt als Bollwerk gegen die gegnerischen Angriffe und ist gleichzeitig eine extrem vielseitige Angriffsposition. Egal ob Beinhebel, Triangle oder Back Takes, die Z-Guard bietet eine Vielzahl unberechenbarer Angriffe und zeichnet sich von ihrer Struktur her auch als hervorragende Verteidigungsposition gegen Schläge aus. Björn Friedrich zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie die Z-Guard strategisch klug in Ihr bisheriges „Game“ integrieren können und wie Sie Ihren Gegner davon abhalten, Ihre Guard zu passieren. Die Z-Guard ist die Pole Position aus der Rückenlage, Sie kontrollieren Ihren Gegner und bringen ihn mit einer der unzähligen Submissions zur Aufgabe, bevor er sein eigenes Spiel starten kann.

04. November 2018

De La Riva und Reverse De La Riva – Die Verstärkung der Z-Guard

Diese beiden Formen der Guard sind enorm wichtig, um die eigene Verteidigungsfähigkeit auszubauen und die Z-Guard zu unterstützen. Gerade die Reverse De La Riva Guard, bietet einen zuverlässigen Schutz vor dem klassischen „Knee Cut Pass“ und ist deshalb unerlässlich. Die De La Riva Guard bietet eine starke Kontrolle von der Außenseite der Beine und schränkt die Bewegungsmöglichkeiten Ihres Gegners extrem ein. Das No-Gi Jiu Jitsu Spiel kann manchmal recht schnell und hektisch sein, und diese beiden Schlüsselpositionen helfen Ihnen dabei, mehr Ruhe und Übersicht zu schaffen. Lernen Sie, wie man aus diesen Positionen gefährliche Sweeps oder Transitions in andere dominante Positionen erzielen kann, und erfahren Sie, welche Änderungen

nötig sind, damit diese Positionen auch ohne Gi funktionieren. Zusammen mit dem Z-Guard Seminar bringt dieses Seminar ihre offene und dynamische Guard auf ein vollkommen neues Niveau.

08. Dezember 2018

Leglocks – Die systematische Zerstörung des Unterkörpers

Leglocks gehören zu den Techniken, die sich am schnellsten weiterentwickeln. Das was letztes Jahr noch das Non Plus Ultra war, ist dieses Jahr schon wieder verbessert oder gar ganz überholt. Fast alles auf diesem Seminar gezeigten Techniken sind im BJJ Wettkampf illegal und sind in vielen Schulen vollkommen unbekannt oder werden ignoriert. Dieses Seminar zeigt ihnen die neusten Entwicklungen des Leglock Games 2018. Lernen Sie zerstörerische Heel Hooks aus den verschiedensten Positionen und entwickeln sie ein für ihren Gegner verwirrendes und sehr schmerzhaftes Submission Game aus allen Positionen. Dieses Seminar wird ihr Verständnis für Beinhebel noch weiter verbessern und die Qualität ihrer Submissions mindestens verdoppeln.

09. Dezember 2018

Single Leg X & Reverse Single Leg X Guard Doping für ihre Leglocks

Wenn Sie die Effektivität ihrer Leglocks noch verbessern wollen, dann brauchen sie dieses Seminar. Die Single Leg und die Reverse X-Guard bilden das Grundgerüst, um mit einem Gegner fertig zu werden, der aufsteht um ihren Leglocks zu entkommen, oder der versucht stehend ihre Guard zu passieren. Gerade die Reverse X-Guard als Weg in die 411 Position ist enorm wichtig und effektiv. Lernen Sie wie sie mit diesen beiden Positionen einen stehenden Gegner besser kontrollieren und ihn dann sweepen oder mit Leglocks zur Aufgabe bringen können. Diese Techniken gehören zu den Standarttechniken der Weltklasse, werden ständig weiterentwickelt und geben ihnen einen fast schon unfairen Vorteil gegenüber ihren Gegnern und Trainingspartnern.

19. Januar 2019

Killer Closed Guard & fortgeschrittene Triangle Chokes

Die Closed Guard ist eine traditionelle BJJ Position, welche in ihrer ursprünglichen Form, allerdings nur mit dem Gi funktioniert. Viele der Techniken benötigen Griffe am Kimono und lassen sich nur so ausführen. Die No-Gi Closed Guard ist eine extrem enge und aggressive Position, welche den Gegner ständig unter Druck setzt. Die Kontrolle des Oberkörpers spielt dabei eine enorm wichtige Rolle. Lernen Sie aus der Rückenlage Druck zu machen und ihren Gegner mit gezielten Triangle Chokes und anderen Techniken zur Aufgabe zu zwingen. Hier geht es um fortgeschrittene spezifische No-Gi Techniken, die jeder ernsthafte Grappler lernen sollte.

09. März 2019

Stand Up Fighting – Timing & Takedowns

Was tun, wenn man einem größeren und stärkeren Gegner gegenübersteht, der ein geübter „Puncher“ ist? Genau das zeigt Ihnen Björn Friedrich in diesem Seminar, neben Schrittarbeit und Verteidigungstechniken, geht Björn auf die verschiedenen Möglichkeiten ein, Beinangriffe zu starten. Gerade der Eingang und die Fähigkeit die Flanke, bzw. den Rücken des Gegners zu erreichen, werden intensiv behandelt. Dieses Seminar gibt Ihnen ein neues Verständnis für ihre alt bewährten Takedowns und zeigt ihnen wie sie das Distanzspiel dominieren und sicher in den Clinch kommen.

10. März 2019

Fortgeschrittene Mount Escapes

Kaum eine Position ist so zerstörerisch wie die Mount Position. Lernen Sie neue und ungewöhnliche Wege dieser dominanten Position zu entkommen, bzw. vermeiden sie diese schon im Vorfeld. Dieses Seminar beschreibt das unsichtbare Jiu Jitsu und zeigt wie kleine Änderungen in der Körpermechanik einen großen Unterschied machen können. Sie können es sich nicht leisten, nicht aus der Mount Position zu entkommen und genau deshalb brauchen sie dieses Seminar.

13. April 2019

Ground & Pound aus der Guard und den unteren Positionen

Ground & Pound bedeutet nicht Schlagen nach Regeln, sondern der Einsatz des gesamten Körpers gegen den gesamten Körper des Gegners. Lernen Sie Knie und Ellenbogenschläge gegen den Hinterkopf, Fersenkicks und andere im MMA verbotene Techniken. Dieses Seminar hilft ihnen dabei eine aggressive Guard zu entwickeln und Submissions mit Schlagtechniken zu kombinieren, denn echtes Ground and Pound ist immer präzise und zielgerichtet und keine wilde Schlägerei

14. April 2019

Unsichtbares Jiu Jitsu – Stabilität und Struktur

Kennen Sie das Gefühl? Sie wissen genau was ihr Gegner gleich macht, sie halten zu 100% dagegen und trotzdem macht er es ohne große Kraftanstrengung und Gewalt. Das ist die Power des unsichtbaren Jiu Jitsu, jener Körpermechanik, die aus einer guten, eine sehr gute Technik macht. Lernen Sie wie sie ihren Körper auf eine Art und Weise organisieren, die ihnen mehr Stabilität und Struktur bietet. Dieses Seminar ist definitiv nicht für Anfänger geeignet und seine Essenz kann ihre Sichtweise auf das BJJ komplett revolutionieren.

Allgemeine Information

Wann finden die Seminare statt?

Die Seminare finden immer samstags, von 12.00 Uhr bis 16.00 Uhr und sonntags von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr statt. Hier eine Übersicht der einzelnen Seminartermine:

22. September 2018

Das Cradle – When Wrestling meets Jiu Jitsu

23. September 2018

Back Takes – Der Weg zum ultimativen Submission

03. November 2018

Z-Guard – Starke Verteidigung und aggressive Angriffe

04. November 2018

De La Riva und Reverse De La Riva – Die Verstärkung der Z-Guard

08. Dezember 2018

Leglocks – Die systematische Zerstörung des Unterkörpers

09. Dezember 2018

Single Leg X & Reverse Single Leg X Guard Doping für ihre Leglocks

19. Januar 2019

Killer Closed Guard & fortgeschrittene Triangle Chokes

09. März 2019

Stand Up Fighting – Timing & Takedowns

10. März 2019

Fortgeschrittene Mount Escapes

13. April 2019

Ground & Pound aus der Guard und den unteren Positionen

14. April 2019

Unsichtbares Jiu Jitsu – Stabilität und Struktur

Was muss ich alles mitbringen?

Lange Gi Hosen und T-Shirt, bzw. Rashguard. Für das Seminar „Stand Up Fighting“ Box- und/oder MMA-Handschuhe. Optional: Ohrschutz, Mundschutz und Knieschutz bei allen Seminaren

Gibt es eine Höchstteilnehmerzahl?

Ja, um die Qualität des Unterrichts zu gewährleisten, ist das Seminar auf 15 Personen beschränkt. Somit kann Björn jedem Teilnehmer genug Aufmerksamkeit widmen.

Wer leitet den Unterricht?

Alle Seminare werden von BJJ Blackbelt und Submission Wrestling Europameister Björn Friedrich selber geleitet.

Muss ich eine Graduierung im BJJ haben, um an den Seminaren teilzunehmen?

Nein, das Seminar ist offen für Teilnehmer aller Stile und die Teilnahme nicht abhängig von einer Graduierung im BJJ.

Wie fit muss ich für die Teilnahme sein? Wird viel gekämpft?

Die Seminare umfassen die technischen Grundlagen des BJJ, d.h. es wird in der Regel nicht gerollt oder gesparrt. Eine gewisse Grundfitness ist von Vorteil, aber man braucht kein Profisportler sein, um an den Seminaren teilzunehmen.

Wie hoch ist das Verletzungsrisiko?

Da wir uns bei den Seminaren auf das technische Training beschränken, ist das Verletzungsrisiko relativ gering.

Wie viel kostet die Teilnahme an der Seminarreihe, bzw. den einzelnen Seminaren?

Das ist unterschiedlich und richtet sich danach wann und wie viele Seminare gebucht werden, hier eine komplette Übersicht der Preis:

Frühbucher-Anmeldung – 11 Seminare (Bezahlung bis zum 01.08.2018)	949 €
Reguläre Anmeldung – 11 Seminare (Bezahlung nach dem 01.08.2018)	1049 €
Frühbucher-Anmeldung – 6 Seminare (Bezahlung bis zum 01.08.2018)	549 €
Reguläre Anmeldung – 6 Seminare (Bezahlung nach dem 01.08.2018)	649 €
Frühbucher-Anmeldung – 3 Seminare (Bezahlung bis zum 01.08.2018)	299 €
Reguläre Anmeldung – 3 Seminare (Bezahlung nach dem 01.08.2018)	399 €
Frühbucher-Anmeldung – 1 Seminar (Bezahlung bis zum 01.08.2018)	149 €
Reguläre Anmeldung – 1 Seminar (Bezahlung nach dem 01.08.2018)	199 €

Warum sind die Seminare teurer als bei anderen Anbietern?

Lehrgangsleiter Björn Friedrich trainiert nicht nur seit 24 Jahren BJJ als aktiver Athlet, sondern ist auch seit fast 20 Jahren als Jiu Jitsu Lehrer tätig.. Er entwickelte 2006 das Blaugurtprogramm, eine Seminarreihe für Menschen die keine BJJ Schule vor Ort haben und die Grundlagen dieser Kampfkunst über Seminare erlernen wollen. Mit diesem Programm erreichte er hunderte von Menschen und konnte Unzählige davon auch zur Blaugurtprüfung begleiten.

Durch die vielen Seminare und das Unterrichten in seiner Schule, entwickelte er eine spezielle Didaktik und eine Unterrichtsstruktur, welche es auch ungeübten Menschen ermöglicht, schnell und systematisch BJJ zu erlernen.

Seine Seminare sind eine Mischung aus Theorie und Praxis und er vermittelt dabei nicht nur einzelne Techniken, sondern das Gesamtkonzept des Jiu Jitsu, Dabei legt er Wert auf die praktische Anwendbarkeit und die Möglichkeit des lebenslangen Lernens. BJJ wird bei ihm zu einem Stück gelebter Philosophie, er motiviert und inspiriert die Teilnehmer indem er das praktiziert was er unterrichtet.

Natürlich gibt es günstigere Seminare, aber wer Björns Wertschätzung für das Jiu Jitsu teilt und ein Unterrichtsprogramm sucht, welches wirklich auf die Bedürfnisse der Schüler abgestimmt ist, wird bei uns sicher nicht enttäuscht. In kleinen Gruppen und mit ständigem physischen und verbalen Dialog, vermittelt ihnen Björn Friedrich die Prinzipien des BJJ auf ganz hohem Niveau.

Ist das Training mit Gi oder ohne Gi?

Wir trainieren ausschließlich No-Gi Jiu Jitsu. Alle gezeigten Techniken und Prinzipien funktionieren ohne Kimono. Aus hygienischen Gründen, empfehlen wir jedoch das Training mit langer Gi Hose und langärmeligen Rashguard, bzw. Long Sleeve.

Anmeldung zur Seminarreihe „Effortless Jiu Jitsu – BJJ für Fortgeschrittene“

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Seminarreihe „Effortless Jiu Jitsu – BJJ für Fortgeschrittene“ an. Die Seminarreihe findet an folgenden Terminen statt:

22. September 2018
23. September 2018
03. November 2018
04. November 2018
08. Dezember 2018
09. Dezember 2018
19. Januar 2019
09. März 2019
10. März 2019
13. April 2019
14. April 2019

Mir ist bekannt, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr hin geschieht.

Ich Sorge selber für ausreichenden Versicherungsschutz und nehme zur Kenntnis das die Kampfkunstschule-Friedrich, keinerlei Haftung für eventuelle körperliche oder materielle Schäden übernimmt. Ausgenommen davon sind Vorsatz und Fahrlässigkeit.

Die Anmeldung ist verbindlich und die Unterrichtsgebühr kann bei Nichterscheinen nicht erstattet werden. Sollte aufgrund von aktuellen Anlässen oder höherer Gewalt ein Seminartermin nicht stattfinden, wird in Absprache mit allen Teilnehmern ein Ausweichtermin vom Veranstalter festgelegt.

- | | |
|--|--------|
| <input type="checkbox"/> Frühbucher-Anmeldung – 11 Seminare (Bezahlung bis zum 01.08.2018) | 949 € |
| <input type="checkbox"/> Reguläre Anmeldung – 11 Seminare (Bezahlung nach dem 01.08.2018) | 1049 € |
| <input type="checkbox"/> Frühbucher-Anmeldung – 6 Seminare (Bezahlung bis zum 01.08.2018) | 549 € |
| <input type="checkbox"/> Reguläre Anmeldung – 6 Seminare (Bezahlung nach dem 01.08.2018) | 649 € |
| <input type="checkbox"/> Frühbucher-Anmeldung – 3 Seminare (Bezahlung bis zum 01.08.2018) | 299 € |
| <input type="checkbox"/> Reguläre Anmeldung – 3 Seminare (Bezahlung nach dem 01.08.2018) | 399 € |
| <input type="checkbox"/> Frühbucher-Anmeldung – 1 Seminar (Bezahlung bis zum 01.08.2018) | 149 € |
| <input type="checkbox"/> Reguläre Anmeldung – 1 Seminar (Bezahlung nach dem 01.08.2018) | 199 € |

Ich nehme an folgenden Seminaren teil:

- Seminar 1: Cradle - When Wrestling meets Jiu Jitsu
- Seminar 2: Back Takes – Der Weg zum ultimativen Submission
- Seminar 3: Z-Guard – Starke Verteidigung und aggressive Angriffe
- Seminar 4: De La Riva und Reverse De La Riva – Die Verstärkung der Z-Guard
- Seminar 5: Leglocks - Die systematische Zerstörung des Unterkörpers
- Seminar 6: Single Leg X & Reverse Single Leg X Guard Doping für ihre Leglocks
- Seminar 7: Killer Closed Guard & fortgeschrittene Triangle Chokes
- Seminar 8: Stand Up Fighting – Timing & Takedowns
- Seminar 9: Fortgeschrittene Mount Escapes
- Seminar 10: Ground & Pound aus der Guard und den unteren Positionen
- Seminar 11: Unsichtbares Jiu Jitsu – Stabilität und Struktur

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____

Postleitzahl / Wohnort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Ort / Datum

Unterschrift

Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung ausgefüllt und unterschrieben an:

Kampfkunstschule-Friedrich
Steinheimer Str. 40
63179 Obertshausen
Deutschland
oder faxen Sie sie an:
06104 / 7997215

Unsere Bankverbindung
Björn Friedrich
Kontonummer 3116787
Sparkasse Langen-Seligenstadt
BLZ 506 521 24

IBAN: DE67 5065 2124 0003 1167 87
SWIFT-BIC.: HELADEF1SLS

Veranstalter:

Kampfkunstschule Friedrich
Inhaber: Björn Friedrich
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus
63179 Obertshausen
Telefon: 0162 / 160 10 88
Fax: 06104 / 79 97 215
E-Mail: Info@Fighter-Fitness.com
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214