

Effortless Jiu Jitsu

Fortgeschrittenes BJJ mit hohem Qualitätsanspruch



Aufwandsloses Jiu Jitsu, das ist die Maxime unserer neuen Seminarreihe, welche 12 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.

21. September 2019

Kimura als Submission

Obwohl der Kimura zu den klassischen Techniken des Brazilian Jiu Jitsu gehört, wird er oft missverstanden oder als vermeintliche „Anfängertechnik“ abgetan. Dabei ist der Kimura ein extrem vielseitiger Submission und darüber hinaus eine starke Kontrollposition, aus der Transitions in viele andere Submissions und Positionen möglich sind. Die Effizienz des Kimura liegt darin begründet, dass Sie einen Arm ihres Gegners isolieren und ihn dann mit Ihren beiden Armen kontrollieren. So entsteht quasi eine „2on1“ Situation, die auch einen körperlich stärkeren Gegner unter Druck setzt. Eine weitere Stärke des Kimura ist seine Vielseitigkeit. Er kann aus den verschiedensten Positionen, sowohl aus der Ober- wie aus der Unterlage ausgeführt werden und so einen Kampf zu Ihren Gunsten entscheiden. Darüber hinaus ist für die Ausführung keine große Kraft oder Beweglichkeit notwendig und somit passt der Kimura perfekt ins zeitlose Konzept des „Effortless Jiu Jitsu“ Lernen Sie die perfekte Mechanik des Kimura, Eingänge aus den verschiedensten Positionen und Folgetechniken, um die eventuellen Konter Ihres Gegners zu neutralisieren.

22. September 2019

Kimura als Kontrolle und Transition

Die wenigsten Menschen wissen, dass der Kimura nicht nur ein extrem starker Submission ist, sondern auch hervorragende Übergänge in andere Submissions oder Bodenpositionen bietet. Genau um diese Thematik geht es in diesem zweiten Kimura Seminar. Egal ob Back Mount, Triangle Choke oder Straight Armbar, der Kimura bietet unzählige Übergänge und Handlungsketten, mit denen Sie ihrem Gegner immer einen Schritt voraus sind. Die T-Kimura Position bietet vollkommen neue Kontrollmöglichkeiten, aus Positionen, die normalerweise sehr schwer zu kontrollieren sind. Anstatt Hektik und Kraft nutzen Sie den Kimura, um eine chaotische „Scramble“ Situation, zu Ihren Gunsten zu entscheiden. Dieses Seminar gibt Ihnen komplett neue Möglichkeiten der Kontrolle und unerwartete Übergänge in andere Positionen, mit denen Sie Ihre Gegner „Schachmatt“ setzen können.

26. Oktober 2019

Back Control & Twister

Die Back Mount Position ist eng mit dem Kimura verknüpft und es gibt unzählige Übergänge sowohl vom Kimura zu Back Mount, als auch von Back Mount zum Kimura. Genau aus diesem Grund steigen wir beim dritten Seminar in die Back Mount Thematik ein und geben einen tiefen Einblick in die fortgeschrittenen Techniken dieser Position. Eine starke Back Mount Position besteht aus vielen kleinen Unterpositionen und so wird in diesem Seminar sehr stark Wert auf die Übergänge zu Twister Back Control und anderen Positionen gelegt. Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie die Back Mount Position zurückerobern können, wenn Ihr Gegner sich schon von Ihren „Haken“ befreit hat und versucht der Position vollends zu entkommen. Auch die eigene Beinarbeit und die Anwendung der inneren, äußeren „Haken“ sowie des „Twister Hooks“, werden ausführlich behandelt und helfen Ihnen dabei, Ihre Fähigkeiten einen Gegner aus dieser Position zu kontrollieren, auf ein vollkommen neues Niveau zu bringen.

27. Oktober 2019

Guillotine & Arm Triangles

Egal ob Weiß- oder Schwarzgurt, die Guillotine gehört zu den Techniken die auf jeden Leistungsniveau funktioniert und für die sich in einem Kampf immer sehr viele Möglichkeiten bieten. Lernen Sie die perfekte Mechanik der Guillotine aus den verschiedensten Positionen und stärken sie Ihr „Submission Game“. Neben der klassischen Guillotine lernen Sie auch noch weitere Variationen wie den Ananconda Choke, North-South Choke oder den Bulldog Choke. Auch die Kontrolle aus dem Front-Headlock steht auf dem Programm und wird Ihnen dabei helfen, einen hektischen Gegner zu kontrollieren, bevor Sie Ihn zur Aufgabe zwingen. Die in dem Seminar gezeigten Techniken, erfordern keinerlei extreme Kraft oder Beweglichkeit und sind deshalb für Anwender jeden Alters geeignet.

07. Dezember 2019

Leglocks Revisited

Unser vielleicht beliebtestes Seminar geht mittlerweile in die 4. Runde. Leglocks Revisited bietet eine erlesene Auswahl, der neusten Leglock Innovationen und hilft Ihnen dabei ihr Spiel mit den neusten Entwicklungen „upzudaten“. Beinhebel gehören zu dem Bereich des Brazilian Jiu Jitsu welcher sich momentan am schnellsten entwickelt und von daher gibt es auch in diesem Jahr wieder einen prallgefüllten Seminarplan, mit vielen effektiven Neuerungen. Egal ob Angriffe, Konter oder Übergänge in andere Bodenpositionen, in diesem Seminar lernen Sie alles was nötig ist, um im modernen Leglock Game zu bestehen. Darüber hinaus hilft das Seminar ihnen dabei, bessere Verteidigungsstrategien gegen Leglocks zu entwickeln, denn nur wer die Bedrohung erkennt, kann sich auch effektiv dagegen verteidigen.

08. Dezember 2019

Straight Armbar – Der gestreckte Armhebel

Der gestreckte Armhebel gehört wohl zu den Klassikern des Brazilian Jiu Jitsu und hat zahllose Anwendungsmöglichkeiten aus der Ober- und Unterlage. Darüber hinaus bietet er eine Vielzahl an Übergängen in andere Positionen, bzw. Submissions. In diesem Seminar lernen Sie die Feinheiten und technischen Details des gestreckten Armhebels, die Ihnen dabei helfen werden, diese Technik besser und mit einer höheren Erfolgsquote einzusetzen. Darüber hinaus wird die Kontrolle des Gegners vor und während des Hebels, ausführlich behandelt. Sie lernen wie sie Ihrem Gegner Stück für Stück alle Verteidigungsmöglichkeiten nehmen und ihn schließlich mit dem Armhebel zur Aufgabe zwingen. Dieses Seminar wird Ihnen dabei helfen, eine vermeintlich einfache Grundtechnik auf Schwarzgurt-Niveau anzuheben.

25. & 26. Januar 2020

Guard Passing

Dieses zweitägige Seminar ist auf das Thema „Guard Passing“ fokussiert und behandelt dabei das Passieren der Guard im Stand, wie auch auf den Knien. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Vermeidung von Leglocks gelegt. Das Seminar behandelt das Passieren der verschiedensten Guard Positionen wie z.B. Z-Guard, Half Guard, Half Butterfly & Butterfly Guard, sowie einiger anderer Positionen. Neben dem „Pressure Pass“ also dem Passieren der Guard mit viel Vorwärtsdruck, wird auch das „Guard Surfing“ behandelt, welches eine mobile und bewegliche Form des Passierens der Guard darstellt und eine sehr gute Verteidigung gegen Beinhebel bietet. Dieses Seminar wird ihnen dabei helfen mehr Sicherheit und Kontrolle aus der oberen Position zu entwickeln und Ihren Gegner ständig unter Druck zu setzen.

07. März 2020

Turtle & Back Mount Escapes

Gerade für ältere oder nicht so athletische BJJ Anwender ist ein starkes Verteidigungskonzept aus den verschiedensten Bodenpositionen enorm wichtig, denn nur so können sie einen jüngeren und vielleicht stärkeren Angreifer neutralisieren. Je besser sie verteidigen, desto mehr verausgabt sich ein Angreifer und verliert so, irgendwann zwangsläufig an Kampfkraft. Während Mount und Side Mount Escapes doch sehr häufig geübt werden, fristen Befreiungen aus der Turtle und Back Mount Position oft ein Schattendasein. Mit diesem Seminar schließen wir die Lücke und geben Ihnen ein regelrechtes Verteidigungs-Bollwerk an die Hand, welches sich perfekt mit Befreiungstechniken aus anderen Positionen kombinieren lässt.

08. März 2020

Guard Retention

Wenn Sie nicht mehr angreifen, dann müssen Sie verteidigen und genau diese Verteidigung aus der Guard lernen Sie in diesem Seminar. Guard Retention ist ein wichtiger Baustein, um eine starke und gefährliche Guard zu entwickeln. Wir zeigen ihnen effektive Verteidigungskonzepte aus der Guard Position und beachten dabei auch die Gefahr von Legocks, die in solchen Situationen immer gegeben ist. Auch passive Verteidigungsstrategien die sie z.B. in die Turtle Position führen, werden ausführlich behandelt und taktische Überlegungen dazu erläutert.. Auch bei diesem Seminar steht die Verteidigungsfähigkeit gegen körperlich überlegene Gegner an erster Stelle und so funktionieren auch hier fast alle Techniken mit nur minimaler Körperkraft. Wenn Sie ihre Fähigkeit aus der Rückenlage zu kämpfen, verbessern wollen, ist dieses Seminar ein Muss.

04. April 2020

BJJ Stand Up Striking

Auch einer unserer Seminar Klassiker, der mittlerweile in die 4 Runde geht. Lernen Sie die neusten Entwicklungen im Bereich der Selbstverteidigung und des Duell Kampfes. Auch wenn viele Kämpfe am Boden enden, so beginnen die meisten im Stand und nur wenn Sie fähig sind die verschiedenen Kampfdistanzen zu erkennen und miteinander zu kombinieren, bzw. sie gegeneinander auszuspielen, haben Sie die Chance auch einen körperlich stärkeren Angreifer zu besiegen. Egal ob SV oder Duell Kampf, dieses Seminar gibt Ihnen neue Impulse um aus dem Stand, sicher in den Bodenkampf zu gelangen, oder den Kampf direkt im Stehen zu beenden.

05. April 2020

Half Butterfly Guard

Die Half Butterfly Guard hat gerade in den letzten Jahren ein Revival erlebt. Der Grund dafür ist einfach, mit dem Erfolg der Beinhebel im BJJ, wurden viele klassische Guard Positionen sehr verwundbar. Die Half Butterfly Guard hingegen bietet einen extrem hohen Schutz vor Leglocks und ist so quasi eine Anti-Leglock Guard. Darüber hinaus bietet Sie eine Vielzahl von Sweeps und ist somit etwas aggressiver, als die ihr ähnliche Z-Guard. Wenn Sie also nach einer sicheren Guard mit vielen Angriffsmöglichkeiten suchen, dann ist dieses Seminar genau das Richtige für sie.

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:

21. September 2019

Kimura als Submission

22. September 2019

Kimura als Kontrolle und Transition

26. Oktober 2019

Back Control & Twister

27. Oktober 2019

Guillotine & Arm Triangles

07. Dezember 2019

Leglocks Revisited

08. Dezember 2019

Straight Armbar – Der gestreckte Armhebel

25. & 26. Januar 2020

Guard Passing

07. März 2020

Turtle & Back Mount Escapes

08. März 2020

Guard Retention

04. April 2020

BJJ Striking

05. April 2020

Half Butterfly Guard

Was muss ich alles mitbringen?

Lange Gi Hosen und T-Shirt, bzw. Rashguard. Für das Seminar „BJJ Striking“ 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 – 12 Seminare (Bezahlung bis zum 01.08.2019)	999€
Reguläre Anmeldung – 12 Seminare (Bezahlung nach dem 01.08.2019)	1099 €
Frühbucher-Anmeldung – 6 Seminare (Bezahlung bis zum 01.08.2019)	599 €
Reguläre Anmeldung – 6 Seminare (Bezahlung nach dem 01.08.2019)	699 €
Frühbucher-Anmeldung – 3 Seminare (Bezahlung bis zum 01.08.2019)	399 €
Reguläre Anmeldung – 3 Seminare (Bezahlung nach dem 01.08.2019)	499 €
Frühbucher-Anmeldung – 1 Seminar (Bezahlung bis zum 01.08.2019)	149 €
Reguläre Anmeldung – 1 Seminar (Bezahlung nach dem 01.08.2019)	199 €

Warum sind die Seminare teurer als bei anderen Anbietern?

Lehrgangsleiter Björn Friedrich trainiert nicht nur seit 25 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:

21. September 2019
22. September 2019
26. Oktober 2019
27. Oktober 2019
07. Dezember 2019
08. Dezember 2019
25. Januar 2020
26. Januar 2020
07. März 2020
08. März 2020
04. April 2020
05. April 2020

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 – 12 Seminare (Bezahlung bis zum 01.08.2019) | 999 € |
| <input type="checkbox"/> Reguläre Anmeldung – 12 Seminare (Bezahlung nach dem 01.08.2019) | 1099 € |
| <input type="checkbox"/> Frühbucher-Anmeldung – 6 Seminare (Bezahlung bis zum 01.08.2019) | 599 € |
| <input type="checkbox"/> Reguläre Anmeldung – 6 Seminare (Bezahlung nach dem 01.08.2019) | 699 € |
| <input type="checkbox"/> Frühbucher-Anmeldung – 3 Seminare (Bezahlung bis zum 01.08.2019) | 399 € |
| <input type="checkbox"/> Reguläre Anmeldung – 3 Seminare (Bezahlung nach dem 01.08.2019) | 499 € |
| <input type="checkbox"/> Frühbucher-Anmeldung – 1 Seminar (Bezahlung bis zum 01.08.2019) | 149 € |
| <input type="checkbox"/> Reguläre Anmeldung – 1 Seminar (Bezahlung nach dem 01.08.2019) | 199 € |

Ich nehme an folgenden Seminaren teil:

- Seminar 1: Kimura als Submission
- Seminar 2: Kimura als Kontrolle und Transition
- Seminar 3: Back Control & Twister
- Seminar 4: Guillotine & Arm Triangles
- Seminar 5: Leglocks Revisited
- Seminar 6: Straight Armbar – Der gestreckte Armhebel
- Seminar 7: Guard Passing Tag 1
- Seminar 8: Guard Passing Tag 2
- Seminar 9: Turtle & Back Mount Escapes
- Seminar 10: Guard Retention
- Seminar 11: BJJ Striking
- Seminar 12: Half Butterfly Guard

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