

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.

19. September 2020

Kesa Gatame – Die vergessene Position im BJJ

Der Kesa Gatame oder englisch Scarf Hold, ist im Ringen und besonders im Judo eine sehr verbreitete Haltetechnik, im BJJ jedoch wird sie relativ wenig eingesetzt und oft als wenig effektiv angesehen. Dabei gehört der Kesa Gatame zu den stärksten und unangenehmsten (für den Gegner) Haltetechniken die es gibt. Darüber hinaus ergeben sich viele einfache Hebel- und Würgegriffe, die risikolos angewendet werden können. Gerade BJJ Anwender die ein eher langsames und kontrolliertes „Spiel“ bevorzugen, haben mit dieser Technik eine sehr wichtige Ergänzung in ihrem Top Game.

20. September 2020

Cradle 2.0 – Wenn sich BJJ mit dem Ringen vermischt

Das Cradle ist eine klassische Ringertechnik, welche perfekt für das BJJ genutzt werden kann. Das Cradle bietet unzählige Kontrollmöglichkeiten aus den verschiedensten Positionen und ermöglicht auch sehr viele Submissions. Auch wenn diese Technik im BJJ noch nicht so weit verbreitet und eher ein Geheimtip ist, wird sie in unserer Schule bereits seit Jahren erfolgreich eingesetzt. Egal ob Wettkämpfer, Hobbysportler oder SV Anwender, das Cradle bietet eine vielfältige Erweiterung für das eigene „Spiel“.

31. Oktober 2020

Die Vermeidung von Arm und Beinhebeln

Was kann ich tun, um weniger getappt zu werden? Diese Frage gehört zu den am häufigsten gestellten Fragen innerhalb des BJJ und genau darauf gibt dieses Seminar eine Antwort. Es zeigt verschiedene Lösungswege auf, von der Befreiung wenn es fast schon zu spät ist, bis hin zur Prävention im Vorfeld. Dabei steht immer eine mechanisch korrekte Antwort im Vordergrund, denn wer sich einfach irgendwie aus Arm- und Beinhebeln herauswindet und seine eigene Kraft und Beweglichkeit nutzt, der wird sich dabei früher oder später verletzen. Dieses Seminar geht einen anderen Weg, es arbeitet mit guter Struktur, Aufmerksamkeit und effizienten Schutzmechanismen, um Hebel jeglicher Art erfolgreich zu neutralisieren.

01. November 2020

Die Vermeidung von Würgegriffen

Würgegriffe gehören zu den charakteristischen Techniken des BJJ und werden aus fast jeder Position eingesetzt. Wer nicht rechtzeitig abklopft riskiert das Risiko einer Ohnmacht und kann sich unter Umständen auch an der Wirbelsäule verletzen. Auch wenn eine Technik technisch unsauber angesetzt wird, kann sie immer noch eine gewisse Hebelkraft auf der Wirbelsäule entfalten und von daher ist es enorm wichtig, eine solide Verteidigung gegen Würgetechniken zu entwickeln. Dieses Seminar ist genau darauf fokussiert und zeigt nicht nur Befreiungen, sondern auch die Prävention im Vorfeld. Egal ob Mata Leao, Triangle Choke oder Guillotine, jeder wichtige Würgegriff wird ausführlich behandelt.

05. & 06. Dezember 2020

BJJ für die Straße

Brazilian Jiu Jitsu ist nicht nur Kampfkunst und Sport, sondern in erster Linie ein System zur Selbstverteidigung. Auch wenn die sportlichen Aspekte faszinierend sind, gehört ein solides Wissen zu den Techniken und Taktiken der Selbstverteidigung dazu. Gerade die taktischen Maßgaben, die dazu führen das man einige typischen sportlichen Bewegungsmuster in der SV nicht ausführen darf, machen einen großen Unterschied. Dieses Wochenende hilft ihnen dabei, ihre sportlichen Techniken auf SV tauglich zu machen. Dabei geht es um die verschiedensten Themen, wie die

Abwehr von Bissen, die Prävention von Messerangriffen im Nahbereich, bzw. auch die Abwehr, wenn die Prävention versagt hat. Auch das Nutzen von Kleidung (zusätzlich zur Körperkontrolle, nicht ausschließlich) wird ein Thema sein. Wer sein sportliches BJJ straßentauglich machen möchte, findet hier unzählige taktische Möglichkeiten dazu.

23. Januar 2021

Leglocks Revisited 2020 – Die neusten Entwicklungen zum Thema Beinhebel

Wenn es ein Aspekt innerhalb des BJJ gibt, der sich im Dojo 610 mit rasanter Geschwindigkeit verändert, dann sind es die Beinhebel. In den letzten 5 Jahren hat eine beständige Entwicklung stattgefunden und auch 2020 freuen wir uns darauf die neusten Entwicklungen zu diesem Thema vorstellen zu dürfen. Beinhebel sind eine eigene Welt innerhalb des BJJ und wer sie nicht versteht und nicht trainiert, hat definitiv eine große Schwachstelle in seinem Spiel. Dieses Seminar bringt ihre Beinhebel Skills wieder auf den neusten Stand.

24. Januar 2021

Unweepable – Wie man Sweeps vermeidet und oben bleibt.

Auch wenn das BJJ eine Kampfkunst ist, welche das Kämpfen in der Ober- und Unterlage lehrt, sollte man doch niemals leichtfertig die obere Position aufgeben. Wer sich über seinem Gegner befindet, hat die Schwerkraft auf seiner Seite und in vielen Fällen eine dominantere Position als sein Gegner. Dieses Seminar hilft Ihnen dabei, ihre obere Position zu stabilisieren. Lernen Sie wie sie sich gegen Sweeps verteidigen und „Scramble“ Situation erfolgreich meistern, um in der Oberlage zu bleiben. Diese Fähigkeit wird im BJJ äußerst selten kommuniziert und noch seltener unterrichtet. Nutzen sie dieses Seminar und verbessern sie ihr Gleichgewicht und die Fähigkeit den Kampf aus der Oberlage zu führen, ohne dabei gesweept zu werden.

06. März 2021

Side Mount Escapes

Je besser, jünger, stärker oder schwerer ihr Gegner ist, desto größer sind die Chancen das er Ihre Guard passiert und auf Ihnen in der Side Mount Position landet. Aus diesem Grund ist es enorm wichtig, das sie einen konkreten Plan haben wie sie trotz der für sie schlechteren Position, ihre eigene Mobilität und Struktur behalten können. Lernen Sie ein System welches ihrem Gegner genug gibt, um ihn zufrieden zu stellen und zu wenig, um ihm die Kontrolle zu geben. Dadurch schaffen Sie ein Gleichgewicht, mit dem Sie die Angriffsversuche Ihres Gegners neutralisieren können.

07. März 2021

Back Mount Escapes

Wenn ihr Gegner es geschafft hat in die Back Mount Position zu kommen hat er alle Vorteile auf seiner Seite und wenn man sich die Statistiken der großen Grappling Wettkämpfe anschaut, wird man feststellen, das Der Mata Leao aus der Back Mount Position, zusammen mit dem Heel Hook über 50% aller Submissions ausmacht. Es gibt allerdings auch BJJ Athleten die eine hervorragende Turtle und Back Mount Verteidigung haben und diese auch in ihrem Gameplan immer wieder einsetzen, In diesem Seminar lernen Sie, wie sie eine eigentlich schlechte Position, extrem stark verbessern können. Machen Sie Back Mount zu einer starken Verteidigungsposition in der ihr Gegner seine Energie verschwenden kann, indem er verzweifelt versucht, sie zu attackieren. Lernen Sie eine starke Verteidigungsstruktur und verschiedene Befreiungstechniken, die Sie schnell in eine bessere Position bringen können.

10. April 2021

Open Guard

Einfach, aggressiv und direkt. So kann man mit 3 Worten den Stil der offenen Guard beschreiben, der im Dojo 610 gelehrt wird. Das System basiert sehr stark auf einer 2 on 1 Kontrolle und sorgt dafür den Gegner ständig unter Druck zu setzen. Aus dieser aggressiven Kontrolle heraus entstehen dann verschiedene Sweeps und Submissions die auch miteinander kombiniert werden können.

Darüber hinaus ist auch eine Transition in die Closed oder Butterfly Guard möglich. Die offene Guard ist ein wichtiges Interface mit dem sie den Kampf, aus einer einer unkontrollierten Phase heraus, zu ihrem Vorteil entscheiden können.

11. April 2021

Butterfly Guard

Die Butterfly Guard ist eine Erweiterung der offenen Guard und hält nicht nur unzählige Möglichkeiten für Sweeps bereit, sondern ist auch eine relativ gute Position, um sich vor Beinhebeln zu schützen. Gerade kleinere BJJ Anwender, die mit der geschlossenen Guard Probleme haben, finden mit der Butterfly Guard eine gute Alternative. Egal Ob Submission Wrestling, MMA oder BJJ im Gi, die Butterfly Guard findet in jedem Regelwerk zahllose Anwendungsmöglichkeiten.

Allgemeine Information

Wann finden die Seminare statt?

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

19. September 2020

Kesa Gatame – Die vergessene Position im BJJ

20. September 2020

Cradle 2.0 – Wenn sich BJJ mit dem Ringen vermischt

31. Oktober 2020

Die Vermeidung von Arm und Beinhebeln

01. November 2020

Die Vermeidung von Würgegriffen

05. Dezember 2020

BJJ für die Straße

06. Dezember 2020

BJJ für die Straße

23.01.2021

Leglocks Revisited 2020 – Die neusten Entwicklungen zum Thema Beinhebel

24.01.2021

Unweepable – Wie man Sweeps vermeidet und oben bleibt

06.03.2021

Side Mount Escapes

07.03.2021

Back Mount Escapes

10. April 2021

Open Guard

11. April 2021

Butterfly Guard

Was muss ich alles mitbringen?

Lange Gi Hosen und T-Shirt, bzw. Rashguard. Für das Seminar „BJJ für die Straße“ 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 01.08.2020) **999€**

Reguläre Anmeldung – 12 Seminare (Bezahlung nach dem 01.08.2020) **1099 €**

Frühbucher-Anmeldung – 6 Seminare (Bezahlung bis zum 01.08.2020)	599 €
Reguläre Anmeldung – 6 Seminare (Bezahlung nach dem 01.08.2020)	699 €
Frühbucher-Anmeldung – 3 Seminare (Bezahlung bis zum 01.08.2020)	399 €
Reguläre Anmeldung – 3 Seminare (Bezahlung nach dem 01.08.2020)	499 €
Frühbucher-Anmeldung – 1 Seminar (Bezahlung bis zum 01.08.2020)	149 €
Reguläre Anmeldung – 1 Seminar (Bezahlung nach dem 01.08.2020)	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 langärmligen 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:

19. September 2020
20. September 2020
31. Oktober 2020
01. November 2020
05. Dezember 2020
06. Dezember 2020
23. Januar 2021
24. Januar 2021
06. März 2021
07. März 2021
10. April 2021
11. April 2021

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: Kesa Gatame – Die vergessene Position im BJJ
- Seminar 2: Cradle 2.0 – Wenn sich BJJ mit dem Ringen vermischt
- Seminar 3: Die Vermeidung von Arm und Beinhebeln
- Seminar 4: Die Vermeidung von Würgegriffen
- Seminar 5: BJJ für die Straße
- Seminar 6: BJJ für die Straße
- Seminar 7: Leglocks Revisited 2020 – Die neusten Entwicklungen zum Thema Beinhebel
- Seminar 8: Unsweepable – Wie man Sweeps vermeidet und oben bleibt
- Seminar 9: Side Mount Escapes
- Seminar 10: Back Mount Escapes
- Seminar 11: Open Guard
- Seminar 12: 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