

Brazilian Jiu Jitsu

Das Blaugurtprogramm



Neue Staffel – März 2011

Gi, No-Gi und Mixed Martial Arts

Verbesserte Unterrichtsstruktur und Konzepte,

Blaugurtprogramm 2011, die neue Staffel beginnt im März

Über 50 Stunden qualifizierter Unterricht

Beginn der neuen Staffel im März 2011

Strukturiertes Unterrichts- und Prüfungsprogramm

Graduierung durch Björn Friedrich (first degree Blackbelt) oder
Großmeister Joe Moreira (7th. degree Blackbelt)

Stand, Clinch und Bodenkampf

Techniken für BJJ mit Gi, Submission Wrestling und Mixed Martial Arts
(MMA)

Training bei Björn Friedrich,
Submission Wrestling Europameister und Blackbelt im BJJ

Entspannte, egofreie und funktionelle Unterrichtsatmosphäre

Individueller Unterricht in kleinen Gruppen

Weiterführende Aufbauseminare nach bestandener Blaugurtprüfung

Das Unterrichtsprogramm

Was ist das Blaugurt Programm?

Das Blaugurt Programm ist ein systematisches Unterrichtskonzept, das für Menschen konzipiert wurde, welche keine Möglichkeit haben, regelmäßig am Unterricht in einer qualifizierten Brazilian Jiu Jitsu Schule teilzunehmen. Die Workshopserie ist so strukturiert, das sie die Teilnehmer in insgesamt 12 Seminaren, Schritt für Schritt die Fähigkeiten vermittelt, die sie benötigen um den blauen Gürtel im Brazilian Jiu Jitsu zu erreichen.

Die vierstündigen Seminare, finden monatlich, in der Regel immer Samstags statt und die Themen bauen didaktisch aufeinander auf. Quereinstiege sind deshalb nicht sinnvoll und auch nicht möglich. Neben dem Unterricht erhalten die Teilnehmer Manuskripte und können Videoaufnahmen machen. Somit ist ein umfassender Unterricht und das lückenlose aufarbeiten der Seminarinhalte, zuhause gewährleistet.

Die Seminarreihe besteht aus zwei Modulen, mit jeweils 6 Workshops.

Was ist so neu am “Neuen Blaugurtprogramm?”

Das neue Blaugurtprogramm besitzt eine noch bessere Unterrichtsstruktur als seine Vorgänger und basiert auf den Erfahrungen die Björn Friedrich in knapp fünf Jahren mit den unzähligen Absolventen des Blaugurtprogramms gemacht hat.

Das neue Programm bietet ein komplettes Paket an BJJ Techniken und Prinzipien für das Gi, No-Gi und MMA Training, darüber hinaus werden auch Trainingsmethodik und Drills zur Verbesserung der Körpermechanik und funktionellen Bewegung unterrichtet..

Modul 1: Survive, Escape and Control

Bei den ersten 6 Seminaren liegt der Schwerpunkt auf der Entwicklung einer starken Verteidigung. Die Teilnehmer lernen Befreiungstechniken aus den verschiedensten Bodenpositionen, darüber hinaus lernen sie die wichtigsten Wurftechniken und Takedowns und beginnen gegen Ende des ersten Moduls mit der Kontrolle aus aggressiven Bodenpositionen. Hier alle Seminare des ersten Moduls im Überblick:

Seminar 1 (19.03.2011):

- Basis Takedowns für MMA / Selbstverteidigung
- “Überleben” in und Befreien aus der Mount Position

Seminar 2 (16.04.2011):

- Takedowns für BJJ und Submission Wrestling
- “Überleben” in und Befreien aus der Side Mount Position

Seminar 3 (14.05.2011):

- BJJ Selbstverteidigung gegen „Schwitzkasten“, Umklammerungen, usw. im Stand
- “Überleben” in und Befreien aus dem „Schwitzkasten“ (Headlock)

Seminar 4 (11.06.2011):

- Grundlagen des Clinch für Submission Wrestling, MMA und die Selbstverteidigung
- "Überleben" in und Befreien aus den verschiedenen Bodenpositionen (Back Mount, Knee on Chest, Turtle, usw.)

Seminar 5 (17.09.2011):

- Grundlegende Wurftechniken fürs BJJ und Submission Wrestling (mit und ohne Gi)
- "Überleben" und passieren der gegnerischen Guard Position

Seminar 6 (15.10.2011):

- Grundlagen der Verteidigung, gegen Würfe und Takedowns
- Die Kontrolle des Gegners aus der eigenen Guard Position heraus

Modul 2: Control, Attack, Submit**Seminar 7:**

- Fortgeschrittene Takedowns und Würfe für BJJ, Submission Wrestling und MMA
- Kontrolle aus der Side Mount, Mount und Back Mount Position

Seminar 8:

- Fortgeschrittene Techniken im Clinch für Submission Wrestling, MMA und die Selbstverteidigung.
- Hebel und Würgetechniken aus der Guard Position

Seminar 9:

- Scientific Guard Pulling für BJJ und Submission Wrestling (mit und ohne Gi)
- Hebel und Würgegriffe aus der Side Mount und Mount Position

Seminar 10:

- Drills für funktionelle Bewegungsmuster am Boden
- Angriffe aus der Turtle und Back Mount Position

Seminar 11:

- Fortgeschrittene Drills für funktionelle Bewegungsmuster am Boden
- Grundlegende Fuß und Beinhebel

Seminar 12:

- Befreiungen aus Hebel und Würgetechniken am Boden

Die Workshops werden alle von Submission Wrestling Europameister und BJJ Blackbelt Björn Friedrich geleitet. Am Ende des Blaugurtprogramms besteht die Option auf das Training und die Graduierung direkt unter Brazilian Jiu Jitsu Großmeister Joe Moreira, 8th. degree Blackbelt.

Alle wichtigen Daten in Kürze:

Wo findet das Blaugurtprogramm statt? :

In der Fighter-Fitness Akademie,
Steinheimer Str. 40,
63179 Obertshausen,
ungefähr 20 Kilometer östlich von Frankfurt am Main, direkt an der A3

Wann findet das Programm statt?:

19.03.2011

16.04.2011

14.05.2011

11.06.2011

17.09.2011

15.10.2011

Alle Seminare beginnen um 12.00 Uhr, dauern ca. 4 Stunden und enden gegen 16.00 Uhr

Die Daten für das zweite Modul werden auch rechtzeitig bekannt gegeben. In der Regel finden alle Seminare samstags statt. Sollte einmal etwas Unvorhergesehenes dazwischen kommen, wird ein Seminar in Absprache mit allen Teilnehmern nachgeholt. Die Terminplanung ist so gewählt, dass bis zur Prüfung genug terminlicher Spielraum ist.

Wer ist der Seminarleiter? :

Alle Seminare werden von Björn Friedrich geleitet,
die Graduierung übernimmt Großmeister Moreira oder Björn Friedrich

Wie viel kostet die Ausbildung?:

Der Preis für den gesamten Workshop liegt bei:

650 Euro (günstigster Frühbucherpreis) für 12 Seminare, mit insgesamt 48 Stunden unterrichtet.

Dafür bekommen man 48 Stunden qualifizierten Unterricht durch einen BJJ Blackbelt, 12 Monate lang Unterstützung durch Manuskripte, bzw. die Möglichkeit den Unterricht zu filmen und die Chance zum Blaugurt direkt unter BJJ Blackbelt Björn Friedrich oder Großmeister Joe Moreira, wenn das dafür notwendige Level erreicht ist.

Die Bezahlung ist fair und ohne Risiko. Man bezahlt erst das erste Modul und danach kann man entscheiden ob man mit dem zweiten Modul weitermachen möchte und bezahlt dann gegebenenfalls das zweite Modul. Auch eine Prüfung und die Teilnahme an den Camps mit Joe Moreira ist vollkommen freigestellt und ist keine Bedingung, um am Blaugurtprogramm teilzunehmen

Bevor Sie sich entscheiden können Sie auch erst einmal an dem ersten Probeseminar im März 2011 teilnehmen, wenn Ihnen der Unterricht zusagt, können Sie sich danach entscheiden an der Seminarreihe teilzunehmen, ansonsten zahlen Sie nur einmal 75 Euro und haben keine weiteren Verpflichtungen. Allerdings berücksichtigen wir feste Zusagen für das Programm zuerst, wer sich also rechtzeitig anmeldet, hat einen garantierten Platz im Programm, wer erst einmal probieren möchte, kann dies tun, hat aber keine Garantie auf ein Seminarplatz.

Die Teilnahme am Blaugurtprogramm berechtigt nicht automatisch zu einer Graduierung unter Joe Moreira und es gibt keinerlei Garantie auf Erfolg. Die Unterrichtsgebühr für das Blaugurtprogramm bezieht sich nur auf das Training mit Björn Friedrich, bzw. Joe Moreira. Die Gürtelprüfung kann nicht erkaufte werden.

Die Lehrer



Björn Friedrich begann in den achtziger Jahren mit dem Judo, bevor als Teenager vom Karate, Wing Chun und Kickboxen zum Brazilian Jiu Jitsu kam. Sein erster Lehrer war der brasilianische Schwarzgurt Richard Braga, ehemaliger Champion von Sao Paulo. Die beiden trainierten über 1,5 Jahre zusammen bevor Braga, Deutschland wieder verließ.

Seinen Blaugurt bekam Björn direkt von dem legendären UFC Champion Royce Gracie, kurze Zeit traf er Roy Harris und wurde sein Schüler. Wenige Monate später erkämpfte er sich den Europatitel im Submission Wrestling.

2010 bekam Björn von Großmeister Joe Moreira den Blackbelt im BJJ verliehen.

Auch als Coach war Björn ziemlich erfolgreich und so konnten seine Schüler insgesamt 3 Europameistertitel und unzählige Siege bei nationalen und internationalen Submission Wrestling und MMA Wettkämpfen verbuchen.

Darüber hinaus hat Björn Fighter-Fitness entwickelt, ein Fitness-System welches auf Übungen, die das eigene Körpergewicht als Widerstand nutzen, basiert. Weitere Infos über Björn, Brazilian Jiu Jitsu und Fighter-Fitness gibt es unter www.Fighter-Fitness.com

Joe Moreira, Jahrgang 1961, begann im Alter von 4 Jahren mit dem Brazilian Jiu Jitsu. Kurze Zeit später begann er parallel dazu auch noch mit dem Judotraining, welches er durch einen einjährigen Aufenthalt in Japan intensivierte. Sein Jiu Jitsu Lehrer war Reylson Gracie, der ihm 1984 auch den Schwarzgurt verlieh.

Joe ist einer der wenigen Menschen auf der ganzen Welt, die den 7. Meistergrad (Schwarz.-Rot Gurt) im Brazilian Jiu Jitsu besitzen. Darüber hinaus hat er auch den 3. Dan im Judo und ist Schwarzgurt in Ruas Vale Tudo.

Neben zahlreichen Wettkampferfolgen, ist Joe ein erfolgreicher Organisator von Jiu Jitsu Wettkämpfen in Brasilien und den USA. Darüber hinaus ist er natürlich einer der besten BJJ Lehrer der Welt, denn kaum ein anderer Lehrer hat so viele Schüler hervorgebracht die selber wieder eine Reputation als gute hervorragende Lehrer haben. Egal ob Tim Cartmell, Randy Bloom oder Roy Harris, Joe hat sie alle unterrichtet und ihren Stil maßgeblich mitgeprägt.

Seine lockere Art das Jiu Jitsu zu unterrichten, gepaart mit 44 Jahren Erfahrung auf der Matte, machen ihn zu einer Enzyklopädie des Jiu Jitsu und Grappling. Joe lebt und unterrichtet in Kalifornien und ist ein weltweit gefragter Seminarleiter. Weitere Informationen über Joe gibt es unter: <http://www.joemoreirabjj.com/>



Häufig gestellte Fragen

Muss ich die gesamte Ausbildung auf einmal bezahlen?

Nein, Sie bezahlen erst das erste Modul (die ersten 6 Seminare), danach können Sie entscheiden ob Sie weiter machen wollen, sollte dies der Fall sein, bezahlen Sie dann das zweite Modul.

Reicht die Teilnahme an den Seminaren aus um die Prüfung zu bestehen?

Nein, denn das Blaugurtprogramm ist kein Freibrief, bei dem es darum geht einen Gürtel in 12 Monaten zu erkaufen. Das Training sollte auf jeden Fall zuhause am Wohnort mit geeigneten Trainingspartnern weitergeführt werden, eine BJJ Trainingsgemeinschaft ist auch eine gute Möglichkeit passende Trainingspartner zu finden.

Nur wer das Prüfungsprogramm auch wirklich beherrscht, wird die Prüfung bestehen. Dies ist für jeden Teilnehmer möglich, wenn er gewissenhaft trainiert. Es geht nicht darum ein „Profikämpfer“ zu werden und jeden zu besiegen, sondern zu demonstrieren, dass man den gelernten Stoff auf der Matte umsetzen kann.

Kann man bei der Prüfung auch durchfallen?

Wie schon erwähnt gibt es keine Garantie die Prüfung zu bestehen. Wer jedoch gewissenhaft trainiert, sollte die Prüfung ohne Schwierigkeiten meistern.

Werden auch Techniken im Stand und im Clinch unterrichtet?

Der Unterricht besteht aus zwei Teilen, 25% Stand und Clincharbeit und 75% Bodentechniken. Am Anfang müssen einfach Prioritäten gesetzt werden und da wir nicht unbegrenzte Unterrichtszeit haben, liegt der Schwerpunkt im Bodenkampf. Trotzdem widmen wir immer eine Stunde eines vierstündigen Seminars dem Standkampf. Fortgeschrittene Schüler (Blaugurt und höher) trainieren durchaus 50% Stand und 50% Bodenarbeit während einer Unterrichtseinheit.

Kann ich als Blaugurt auch BJJ unterrichten?

Natürlich ist man als Blaugurt (noch) kein Experte im BJJ, aber man kann sein Wissen als Übungsleiter mit anderen Menschen teilen. Natürlich gibt es auch weiterführende Seminare für alle die den Blaugurt erreicht haben. Innerhalb unserer Schule ist alles relativ persönlich und Björn hat Kontakt mit all seinen Schülern, so dass er wirklich beurteilen kann, wann jemand soweit ist, die nächsthöhere Prüfung zu absolvieren.

Was wenn ich an einem der Termine keine Zeit habe?

Die Teilnehmer des Blaugurtprogramms können gerne einen Tag vor einem geplanten Seminar anreisen und kostenlos am regulären Gruppenunterricht teilnehmen. Innerhalb der Seminarserie gibt es aber auch noch genügend Zeit versäumtes nachzuholen. Privatunterricht vor oder nach dem Seminar ist eine weitere Möglichkeit, den versäumten Unterrichtsstoff nachzuholen (Privatunterricht ist jedoch nicht kostenlos)

Kann ich auch an dem Programm teilnehmen, wenn ich schon in einer anderen BJJ oder Grappling Schule Mitglied bin?

Ja, das Programm ist offen für jeden der Interesse am BJJ hat. Egal welchen

Background jemand hat, oder wo er sonst trainiert, er kann gerne an dem Programm teilnehmen.

Anmeldung zur Seminarreihe „BJJ-Das Blaugurtprogramm“

1. Modul – 6 Seminare März 2011 bis Oktober 2011

- Frühbucher-Anmeldung (Zahlung bis zum 15.02.2011) 325,00 Euro
- Reguläre Anmeldung (Zahlung nach dem 15.02.2011) 375,00 Euro

Hiermit melde ich mich verbindlich zum 1. Modul der Seminarreihe „BJJ – Das Blaugurtprogramm“ an. Das Programm umfasst 6 Seminare, die am 19.03.2011, 16.04.2011, 14.05.2011, 11.06.2011, 17.09.2011 und 15.10.2011 stattfinden. Sollte aufgrund von aktuellen Anlässen oder höherer Gewalt ein Seminartermin nicht stattfinden, wird in Absprache mit allen Teilnehmern ein Ausweichtermin vom Veranstalter festgelegt.

Die Anmeldung ist verbindlich und die Unterrichtsgebühr kann bei Nichterscheinen nicht erstattet werden.

Ersatzweise kann jedoch für jedes versäumte Seminar, eine Woche am Gruppenunterricht der Fighter-Fitness Akademie teilnehmen, um den versäumten Unterrichtsstoff nachzuholen.

Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr hin. Die Kampfkunstschule-Friedrich übernimmt keinerlei Haftung für eventuelle körperliche oder materielle Schäden. Jeder Teilnehmer sorgt selber für ausreichenden Versicherungsschutz.

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____ Wohnort: _____

Postleitzahl: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Ort / Datum

Unterschrift

Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung an:

**Kampfkunstschule-Friedrich
Steinheimer Str. 40**

63179 Obertshausen

oder per Fax an:

06104 / 7997215