

Kampfkunstschule-Friedrich

Institut für Kampf- und Körperkunst

NO-GI BJJ SUMMER CAMP MIT BJÖRN FRIEDRICH

Am 15. und 16. August 2009 in Obertshausen

Am 15. und 16. August 2009 findet das No-Gi Brazilian Jiu Jitsu Summer Camp mit Björn Friedrich statt. Björn ist Brownbelt im BJJ und war 2003 Submission Wrestling Europameister. Der zweitägige Workshop behandelt fortgeschrittene Konzepte des BJJ und ist für BJJ Leute mit guten Grundkenntnissen geeignet

Am ersten Tag wird Björn das „Pressure Top Game“ unterrichten. Dabei geht es um Side Mount, Mount und Half Guard. Björn zeigt wie man in diesen Positionen den Gegner räumlich kontrolliert, ihn dann durch das geschickte Einsetzen des eigenen Körpergewichts extrem unter Druck setzt und ihn schliesslich mit einem Hebel oder Würgegriff zur Aufgabe zwingt.

Nur wenige BJJ Leute haben ein extremes „Pressure Game“. Inspiriert durch Roy Harris, hat sich Björn auf diese Art der Kontrolle spezialisiert und es genau wie sein ehemaliger Lehrer zu seinem Markenzeichen werden lassen. Wer sein „Game“ auf Schnelligkeit und Kraft aufbaut, ist extrem abhängig von seiner physischen Verfassung. Das „Pressure Game“ welches mehr auf Positionierung, Entspannung und Timing basiert, funktioniert wesentlich kraftsparender und ist die Form des BJJ, die man wesentlich länger erfolgreich betreiben kann.



Am zweiten Tag, unterrichtet Björn die andere des BJJ, nämlich die aggressive Guard Position. Während die geschlossene Guard, gerade für Anfänger eine wichtige Position ist, entwickeln fortgeschrittene BJJ Anwender eine aktive oder aggressive Guard. Björn fokussiert sich am zweiten Tag auf viele Drills die dabei helfen, dem Körper neue Bewegungsmuster zu vermitteln. Während ein Schüler am Anfang hauptsächlich aus der Guard kontrolliert, lernt er bei der aktiven Guard, anzugreifen, selber Platz zu schaffen und den Gegner andauernd aus dem Gleichgewicht zu bringen. Das schieben mit fast allen Körperteilen (Hände, Ellebogen, Schulter, Knie, Fuß) gehört genauso dazu, wie der schnelle Wechsel von Verteidigung zum Angriff. Charakteristisch dafür ist der Einsatz von Triangle Chokes, Oma Platas und Sweeps, sowie der Flow von einem Angriff zum nächsten.

Beide Tagen könnten nicht unterschiedlicher sein, vereint werden Sie jedoch durch die Prinzipien des BJJ wie Entspannung, Flow und korrekte Positionierung. An jedem Tag beginnen die Trainingseinheiten mit jeweils 30 Minuten biomechanischen Übungen, die die Beweglichkeit und Körperintelligenz verbessern und zum Grundprogramm jedes BJJ Sportlers gehören sollten.

Insgesamt 8 Stunden Unterricht, mit einem der vielleicht besten BJJ Lehrer Deutschlands, in einer überschaubaren Gruppe (max. 15 Teilnehmer). Wer sein BJJ auf ein neues Level bringen möchte, sollte diesen Workshop nicht verpassen.

Kampfkunstschule-Friedrich

Institut für Kampf- und Körperkunst

Wo:

In der Fighter-Fitness Akademie, Steinheimer Str. 40, 63179 Obertshausen

Wann:

Am Samstag, dem 15.08.2009

12.00 Uhr bis 16.00 Uhr Unterricht mit Björn Friedrich

Am Sonntag, dem 16.08.2009

10.00 Uhr bis 14.00 Uhr Unterricht mit Björn Friedrich

Thema:

„Pressure Top Game“ und Aggressive Guard

Lehrer:

Björn Friedrich, Brownbelt BJJ und Submission Wrestling Europameister 2003

Mitzubringen:

Shorts oder Gi-Hose, T-Shirt, Rashguard, usw. Knieschützer werden empfohlen. Optional Ohrenschutz und Mundschutz (werden aber normalerweise nicht benötigt)

Kosten:

Mitglieder der Fighter-Fitness Akademie und Teilnehmer der Blaugurtprogramme, bzw. deren Trainingspartner:

Frühbucherpreis (Anmeldung und Bezahlung bis zum 01.08.2009): 100 Euro

Regulärer Preis (nach dem 01.08.2009) 125 Euro

Nicht-Mitglieder:

Frühbucherpreis (Anmeldung und Bezahlung bis zum 01.08.2009): 150 Euro

Regulärer Preis (nach dem 01.08.2009) 175 Euro

Weitere Infos:

Falls Sie weitere Fragen haben, kontaktieren Sie uns einfach unter Info@Fighter-Fitness.com oder schauen Sie auf unsere Website unter www.Fighter-Fitness.com

Kampfkunstschule-Friedrich

Institut für Kampf- und Körperkunst

Anmeldung zum No-Gi BJJ Summer Camp mit Björn Friedrich Am 15. und 16. August 2009

- | | |
|---|-------------|
| <input type="checkbox"/> Frühbucher-Anmeldung für Mitglieder (Zahlung bis zum 01.08.2009) | 100,00 Euro |
| <input type="checkbox"/> Frühbucher-Anmeldung für Nicht-Mitglieder (Zahlung bis zum 01.08.2009) | 150,00 Euro |
| <input type="checkbox"/> Reguläre Anmeldung für Mitglieder (Zahlung nach dem 01.08.2009) | 125,00 Euro |
| <input type="checkbox"/> Reguläre Anmeldung für Nicht-Mitglieder (Zahlung nach dem 01.08.2009) | 175,00 Euro |

Hiermit melde ich mich verbindlich zum BJJ Summer Camp am 15. und 16.08.2009 an. Ich überweise die oben angegebene Teilnahmegebühr auf das Konto 3116787 bei der Sparkasse Langen-Seligenstadt (BLZ 50652124).

Die Anmeldung ist verbindlich, bei Nichterscheinen, ist keine Rückerstattung möglich. Die Kampfkunstschule-Friedrich übernimmt keine Haftung für eventuelle entstehende körperliche und materielle Schäden. Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr hin.

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____ Wohnort: _____

Postleitzahl: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Ich zahle die Seminargebühr auf das Konto 3116787, der Sparkasse Langen-Seligenstadt (BLZ 50652124) ein.

Ort / Datum

Unterschrift

Bitte schicken Sie die Anmeldung, komplett ausgefüllt und unterschrieben an die:

**Kampfkunstschule-Friedrich
Steinheimer Str. 40
63179 Obertshausen**

Sollten Sie weitere Fragen haben, können Sie Björn Friedrich gerne eine E-Mail an Info@Fighter-Fitness.com schicken.

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>
Steuernummer 4481901469
Finanzamt Offenbach / Land
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214