

Kampfkunstschule-Friedrich

Institut für Kampf- und Körperkunst

Friedrich Jiu Jitsu – Die Blaugurtprüfung

Grundlegende Anforderungen

Allgemeine Zielsetzung der Prüfung

Bei der Blaugurtprüfung geht es darum, die Fähigkeit zu demonstrieren, einen potentiellen Angreifer zu kontrollieren und kampfunfähig zu machen. Für den Blaugurt wird davon ausgegangen das der Angreifer unbewaffnet und alleine ist.

Für den Prüfling heißt das, er muss fähig sein gegen Neulinge ohne Erfahrung, dominant das „A Game“ und „B Game“ des Jiu Jitsu umsetzen zu können. Im Kampf gegen höhergraduierte, wird der Prüfling mit kontrolliertem Widerstand getestet und gefordert.

Mechanik und Struktur einer Technik

Verständnis der Biomechanik einer jeden Technik. Auf Nachfrage müssen die wichtigsten Komponenten einer Technik verbal und praktisch erklärt werden können.

Die Ausführung im technischen Teil der Prüfung sollte relativ langsam sein, aber dafür deutlich und ohne zur Hilfenahme unnötiger Körperkraft.

Der Schüler sollte darüber hinaus verstehen, wo eine Technik beginnt und wo sie endet und was Timing in diesem Zusammenhang bedeutet.

Neben der Mechanik einer Technik, muss er auch die Grundlagen der eigenen Körpermechanik verstehen und so gut wie möglich anwenden. Eine korrekte Haltung und Struktur seines Körpers, sollte bei der gesamten Prüfung zu erkennen sein.

Theoretisches und praktisches Verständnis der Jiu Jitsu Kampfstrategie

Der Anwender muss die Kampfstrategie des Jiu Jitsu, also das Überbrücken der Distanz, den Clinch und die Dominanz am Boden verstehen und praktisch demonstrieren können. Darüber hinaus muss er auch die Strategie des Befreiens aus den verschiedenen Bodenpositionen, erklären und demonstrieren können. „A Game“ und „B Game“ des Jiu Jitsu müssen verstanden worden sein.

Körperliche Anforderungen

Der Prüfling braucht genügend Ausdauer den Test zu bestehen. Es wird darauf gelegt, das er für seine Verhältnisse kraftsparend und effizient arbeitet. Wer die Prüfung mit Kraft und Explosivität absolviert und seine Partner „überrennt“ wird den Test nicht bestehen. Die

Kampfkunstschule-Friedrich

Institut für Kampf- und Körperkunst

Idee während der ganzen Prüfung ist, das man seinem Partner im Ernstfall körperlich unterlegen ist und trotzdem überlebt, bzw. gewinnt.

Praktische Anwendung

Der Schüler muss beweisen, dass er neben den rein technischen Anforderungen, auch ein gewisses Maß an Sparrings und Simulationserfahrung hat und auch im freien Sparring, mit wechselnden Partnern, fähig ist die Techniken des Jiu Jitsu umzusetzen, ohne auf alte, ineffiziente Bewegungsmuster zurück zu greifen.

Er muss auch fähig sein, gegen einen frei angreifenden Gegner, welcher schlägt und tritt, in den Clinch zu kommen und den Kampf in die Bodenlage zu verlagern.

Die wichtigste Fähigkeit ist jedoch das Befreien aus den verschiedenen Bodenpositionen. Der Anwender muss das solide und gut beherrschen und sich auch gegen großen Widerstand ohne Probleme befreien können.

Auch die Verteidigung gegen Schläge am Boden, sollte gut geübt sein.

Kampfkunstschule-Friedrich

Institut für Kampf- und Körperkunst

Das Prüfungsprogramm:

Technischer Teil:

Grundlegende Bewegungsmuster

Die 8 wichtigsten Bewegungsmuster des Jiu Jitsu

Anmerkung: Diese Übungen werden alleine, ohne Partner vorgeführt

Standkampf – Das Überbrücken der Distanz

Das Clinchen gegen einen passiven Gegner

Das Clinchen gegen einen Angreifer der mit einer Geraden angreift

Das Clinchen gegen einen Angreifer der mit einem Schwinger angreift

Die Abwehr eines Rundkicks (Low Kick) und anschließender Clinch

Die Abwehr eines Front Kicks und anschließender Clinch

Standkampf – Clinch und Wurftechniken

Ko Soto Gake (2 Versionen) aus dem Bodylock (Körper Clinch)

Tani Otoshi aus dem Bodylock (Körper Clinch)

Single Leg Takedown aus dem Bodylock (Körper Clinch)

Doppelter Beinangriff (ohne mit den Knien den Boden zu berühren)

Harai Goshi aus dem Overhook (Gegner blockt den Bodylock)

Uchi Mata aus dem Overhook (Gegner blockt den Bodylock)

Front Headlock Kontrolle zu Invisible Guillotine

Front Headlock Kontrolle zu Ankle Pick (2 Versionen)

Front Headlock Kontrolle zu Kniestößen

Front Headlock Kontrolle zu Kniestößen und Single / Double Leg Angriff, wenn der Gegner sich verteidigt

Kampfkunstschule-Friedrich

Institut für Kampf- und Körperkunst

Anmerkung: Der Front Headlock passiert wenn der Gegner sich im Overhook nach vorne beugt.

Verteidigungen gegen verschiedene Umklammerungen und Angriffe im Stand

Verteidigung gegen Schwitzkasten, wenn der Gegner voll zugegriffen hat (3 Versionen)

Verteidigung gegen Schwitzkasten im Ansatz (3 Versionen)

Verteidigung gegen einarmiges Schubsen (3 Versionen)

Verteidigung gegen gleichseitiges Fassen des Handgelenks mit einer Hand

Verteidigung gegen Überkreuzfassen des Handgelenks mit einer Hand

Verteidigung gegen Fassen des Handgelenks mit zwei Händen

Verteidigung gegen beidarmiges Schubsen

Verteidigung gegen einarmiges greifen am Kragen, bzw. Nacken

Verteidigung gegen zweiarmiges greifen am Kragen, bzw. Nacken (Thai Clinch)

Verteidigung gegen Thai Clinch und Kniestöße

Verteidigung gegen Würgegriff von hinten (2 Versionen)

Verteidigung gegen die Guillotine (2 Versionen)

Verteidigung gegen Umklammerung von hinten über den Armen

Verteidigung gegen Umklammerung von vorne über den Armen

Verteidigung gegen Umklammerung von hinten unter den Armen

Verteidigung gegen Umklammerung von vorne unter den Armen

Verteidigung gegen „Football Tackle“

Kampfkunstschule-Friedrich

Institut für Kampf- und Körperkunst

Techniken in der Bodenlage: Befreiungen aus der Mount Position

Upa Serie: Befreiung aus der Mount Position und Verteidigung gegen Schläge (3 Varianten)

Elbow-Knee Escape Serie: 3 Varianten der Elbow-Knee Escape und Verteidigung gegen Schläge

Anmerkung: Der Prüfling muss die 6 Techniken, technisch absolut korrekt demonstrieren können. Hüft und Schulterbewegung, sowie die Funktion der Längsachse im Körper, muss deutlich zu erkennen sein. Schnelle und hektische Befreiungen werden nicht anerkannt.

Techniken in der Bodenlage: Befreiung aus dem Schwitzkasten am Boden

5 verschiedene Befreiungen aus dem Schwitzkasten

Anmerkung: Der Prüfling muss nach der Befreiung den Gegner in einer dominanten Position kontrollieren.

Techniken in der Bodenlage: Befreiungen aus Side Mount Position

Side Mount Escape Verteidigung gegen Schläge, Ellenbogen- und Kniestöße

Side Mount Escape in die Guard Position

Side Mount Escape auf die eigenen Knie

Side Mount Escape unter Anwendung der Schulterbrücke

Side Mount Escape wenn jemand relativ tief auf dem Unterbauch liegt

Side Mount Escape wenn, jemand gezielt die Hüfte blockt

Escape aus dem Modified Scarf Hold

Techniken in der Bodenlage: Das Passieren der Guard Position

Kontrolle der gegnerischen Arme in der Guard Position

Das Öffnen der Guard Position aus der knienden Position (2 Versionen)

Das Überwinden der Guard Position aus der knienden Position (4 Versionen)

Kampfkunstschule-Friedrich

Institut für Kampf- und Körperkunst

Das Öffnen der Guard Position im Stehen (2 Versionen)

Das Überwinden der Guard Positon im Stehen (3 Versionen)

Techniken in der Bodenlage: Kontrolle und Angriffe aus der Guard Position

Verteidigung gegen Schläge und Kopfstöße

Kimura

Guillotine

Gestreckter Armhebel

Triangle Choke

Hip Bump

Sweep gegen Gegner der aufsteht (2 Versionen)

Tight Sweep

Transfer in die Back Mount Position

Verteidigung gegen Schwitzkasten (Hook Sweep und Arm Triangle Choke)

Verteidigung gegen Würgen mit dem Unterarm (Transfer zur Back Mount Position und Arm Triangle Choke)

Anmerkung: Die Techniken müssen jeweils in 1 bis 2 Versionen gezeigt werden. Einmal als Basistechnik mit Fokus auf korrekter Biomechanik und einmal mit einem realen Eingang, wie er in einem echten Kampf passieren kann. Beide Versionen werden innerhalb des Blaugurtprogramms gelehrt und geübt.

Techniken in der Bodenlage: Kontrolle und Angriffe aus der Side Mount Position

Kontrolle aus der Side Mount Position

Americano

Arm Triangle Choke

Wechsel in die Mount Position (2 Versionen)

Kampfkunstschule-Friedrich

Institut für Kampf- und Körperkunst

Anmerkung: Die Angriffe aus der Side Mount Position sind für die Prüfung zum Blaugurt reduziert, damit der Prüfling den Fokus auf die Basisstrategie, nämlich den Transfer in die Mount Position legt. Für den Lila und Braungurt werden umfangreiche Angriffsserien vom Prüfling verlangt.

Techniken in der Bodenlage: Kontrolle und Angriffe aus der Mount Position

Kontrolle aus der Mount, bzw. Back Mount Position

Americano

Arm Triangle Choke

Gestreckter Armhebel (2 Versionen)

Arm Wrap und Rücken nehmen + Mata Leao Choke

Transition von Rücken zurück in die Mount Position

Techniken in der Bodenlage: Kontrolle aus der Bank Position

Kontrolle aus dem Headlock

Kniestöße

Rücken nehmen

Anmerkung: Die Bankposition gehört nicht zu den Basis Positionen für den Blaugurt, kann aber aufgrund einer Front Headlock Technik im Stand passieren, von daher werden die grundlegenden Techniken in dieser Position erläutert.

Techniken aus der Bodenlage gegen einen stehenden Gegner:

Taktisches Aufstehen

Verteidigung gegen Kicks zu den Beinen

Verteidigung gegen Front Kicks zum Kopf und Körper

Verteidigung gegen Rundkicks zum Kopf

Kampfkunstschule-Friedrich

Institut für Kampf- und Körperkunst

Kampfsimulation:

In diesem Teil muss der Prüfling bestimmte simulierte Kampfszenarien simulieren und eine intelligente Verteidigung zeigen. Der Widerstand des Angreifers ist nicht 100% sondern der Situation angepasst. Es handelt sich dabei noch nicht um Sparring.

Standkampf:

Das Überbrücken der Distanz und Übergang in die Bodenlage gegen einen schlagenden Angreifer

Das Überbrücken der Distanz und Übergang in die Bodenlage gegen einen tretenden Angreifer

Das Überbrücken der Distanz und Übergang in die Bodenlage gegen einen schlagenden und tretenden Angreifer

Verteidigung gegen einen Angreifer der mit Griff und Wurftechniken angreift (Standkampf, der aber in die Bodenlage verlagert werden darf)

Verteidigung gegen einen stehenden Gegner, während man selber in der Bodenlage ist

Verteidigung gegen einen Angreifer der schlägt, tritt oder greift und klammert, dabei soll der Kampf nicht nur in die Bodenlage gebracht, sondern dort auch dominiert und beendet werden. (Submission)

Bodenkampf:

Verteidigung gegen Schläge aus der Mount Position

Verteidigung gegen Schläge aus der Guard Position

Verteidigung gegen Schläge aus dem Schwitzkasten

Verteidigung gegen Schläge aus der Side Mount Position

Das Überwinden der Guard gegen einen haltenden und schlagenden Gegner

Kontrolle und Submission aus der Mount Position

Kontrolle und Submission aus der Side Mount Position

Kampfkunstschule-Friedrich

Institut für Kampf- und Körperkunst

(Positions)sparring:

Anmerkung: Freies Sparring, jedoch ohne Schläge und in einer bestimmten Position

Mount Position Escape

Side Mount Position Escape

Headlock Escape

Guard Position Überwinden

Guard Position

Freies Bodensparring gegen mehrere frische Angreifer

Anmerkung: Bei der letzten Übung liegt der Fokus auf dem „Überleben“ es geht nicht darum zu gewinnen, sondern die Zeit zu überstehen, ohne konditionell aufgeben zu müssen. Wie schon erwähnt ist die ganze Prüfung auf dem Prinzip „Überleben“ und technisch gewinnen aufgebaut. Wer aufgrund von zu viel Kraftaufwand und falscher Atmung die Prüfung unterbrechen muss, hat damit nicht bestanden. Jeder kann jederzeit tappen wenn ihm eine Technik weh tut, aber wer die Prüfung komplett unterbrechen muss, weil er keine Kraft und Ausdauer mehr hat, fällt durch, weil das Thema verfehlt wurde.

Abschließende Bemerkung

Die Blaugurtprüfung stellt den ersten Schritt im Erlernen des Jiu Jitsu da und enthält die wichtigsten Basistechniken und Kampfstrategien des Systems. Jemand der diese Prüfung erfolgreich absolviert, ist fähig einen frei angreifenden Gegner (ohne Grappling Fähigkeiten) zu Boden zu bringen, ihn dort zu kontrollieren und den Kampf dort zu beenden.

Außerdem kann er sich am Boden sicher und effizient aus den wichtigsten Positionen befreien und den Angreifer danach zu dominieren und zur Aufgabe zu zwingen. Seine Bewegungen sind technisch sauber und basieren nicht auf Kraft und Schnelligkeit, sondern auf einem günstigen Hebelverhältnis. Er wird nicht versuchen den Gegner mit roher Kraft und Gewalt zu besiegen, sondern versteht den Sinn des Jiu Jitsu.

Da diese Prüfung gleichzeitig als „Lehrer 1“ Prüfung zählt, muss der Schüler auch intellektuell verstehen was er da tut. Er muss Techniken auf Nachfrage erklären können und es wird erwartet, das er sich auch mit der Unterrichtsmethodik des Jiu Jitsu, sowie sie ihm vermittelt wurde, auseinander gesetzt hat.

Kampfkunstschule-Friedrich

Institut für Kampf- und Körperkunst

Weitere Informationen über die Ausbildung zum Blaugurt, gibt es unter

www.Blaugurt.de

Allgemeine Infos über Friedrich Jiu Jitsu und Fighter-Fitness gibt es unter:

www.Fighter-Fitness.com

Fighter-Fitness Buch

Das außergewöhnliche Werk beinhaltet nicht nur eine detaillierte Beschreibung, aller wichtigen Grundübungen, sondern auch Trainingsprinzipien, ein 8-Wochen Workout und Ernährungsprinzipien der funktionellen, veganen Ernährung.

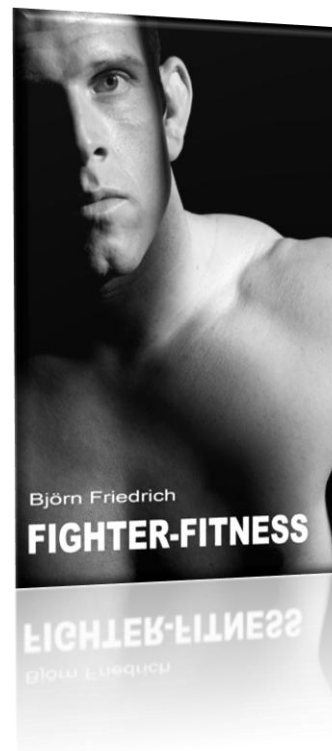
Darüber hinaus enthält es inspirative Texte und gibt das Fighter-Fitness Gefühl wieder, welches Björn schon seit so vielen Jahren antreibt.

Wer neben soliden Trainingstips auch noch eine Menge Motivation und Inspiration sucht und nicht einfach nur einen seelenlosen Trainingsplan sucht, wird dieses Buch mögen. Hier gibt es drei kostenlose Leseproben:

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Leseprobe 1](#) (Technik)

[Leseprobe 2](#) (Inspiration/Motivation)



[Erhältlich im Fighter-Fitness Online-Shop](#)

Sixpack und andere Fitness Geheimnisse - Das Audio Coaching

Auf der ersten CD geht es um die "6 Schritte der körperlichen Veränderung". Björn erzählt wie er vom 13 Jahre alten, übergewichtigen Teenager zum Fitness Modell und Submission Wrestling Europameister wurde.

Lernen Sie die Prinzipien die hinter jeder Veränderung stehen kennen und verändern Sie auch Ihr Leben positiv. Björns Ratschläge sind einfach, direkt und praxiserprobt, genau das, was Sie brauchen um Ihre Träume in die Realität umzusetzen.

Auf der zweiten CD beantwortet Fighter-Fitness Gründer Björn Friedrich die häufigsten Fragen zu Themen wie Muskelaufbau, Körperfett Reduktion und der Weg zu persönlicher Bestform.

Er erläutert die wichtigsten Prinzipien und erklärt welche Fehler es zu vermeiden gilt. Dieses ausführliche Interview ist die perfekte Ergänzung zu allen Fighter-Fitness Medien, den Björn geht umfassend auf alle Prinzipien seiner Trainingsmethode ein.

Nutzen Sie Björns Erfahrung und bestellen Sie noch heute.



[Erhältlich im Fighter-Fitness Online-Shop](#)

Fighter-Fitness Boot Camp 2012

Die vielleicht motivierendste Fighter-Fitness DVD aller Zeiten ist da. Auf der Fighter-Fitness Boot Camp DVD zeigt Björn Friedrich zusammen mit seiner Frau Anita, sechs anspruchsvolle Workouts zum Mitmachen.

Neben reinen Bodyweight Exercises, sind auch ein Kettlebell Workout und einige hybride Workouts mit dabei

Die DVD wurde auf einem alten Armee Gelände aufgenommen und, vermittelt nicht nur ein intensives Training, sondern auch die Motivation, wirklich an die eigenen Grenzen zu gehen.

Die DVD enthält u.a.:

Das (Hard)core Workout
für einen stahlharten Sixpack

Das Profi Push Up Workout
Fortgeschrittene Liegestütz-Variationen für einen starken und muskulösen Oberkörper

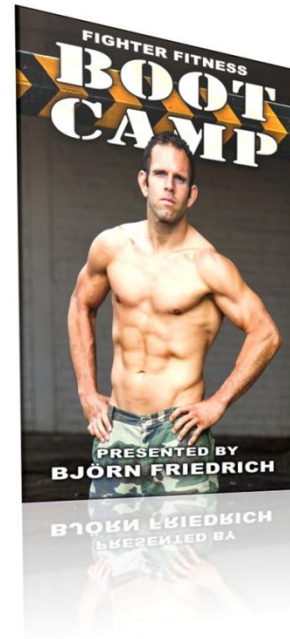
Das Profi Squat Workout
Fortgeschrittene Kniebeugen Variationen für Kraft und Explosivität

Das Booty Workout
Bauch, Beine Po - Fighter-Fitness Style mit Anita, nicht nur für Frauen

Das Profi Ausdauer und Ganzkörper Workout
Viel härter geht es nicht - Das perfekte Workout für Ausdauer und Körperfettreduktion

Kettlebell Komplex Workout
Das komplette Ganzkörper Workout mit der Kettlebell - Kurz, intensiv, effektiv

[Den Trailer der neuen DVD gibt es <<HIER>>](#)



[Erhältlich im Fighter-Fitness Online-Shop](#)