

No School
BJJ

Closed
Guard
Reborn



No School BJJ Vol.1 – Closed Guard Reborn

Die Wahrheit über die Closed Guard

Die Closed Guard ist die Seele des BJJ. Keine andere Position hat diesen Stil so geprägt, ist so ein Alleinstellungsmerkmal, das das BJJ von fast allen anderen Grappling-Stilen unterscheidet, wie der Kampf aus der Rückenlage, bzw. aus der geschlossenen Guard. Als Royce Gracie im Finale des vierten UFC auf den amerikanischen Ringer Dan Severn traf, kämpfte er ganze 15 Minuten aus der Closed Guard. Die TV-Übertragung war aufgrund der ungewöhnlichen Länge des Finales längst abgeschaltet worden, als Royce den Ringer in einen Triangle Choke brachte und zur Aufgabe zwang. Dieser ikonische Kampf ist nur ein Beispiel dafür, wie wichtig und fundamental die Closed Guard ist – auch wenn sie heute ein wenig aus der Mode gekommen ist. Fälschlicherweise wird die Closed Guard heute oft als passiv und statisch angesehen. Das ist ein Irrtum. Das Gegenteil ist der Fall. Wer die Closed Guard wirklich versteht, hat eine Vielzahl von Sweeps und Submissions, mit denen er seinen Gegner zur Aufgabe bringen kann. Wer glaubt, diese Position besteht nur aus sturem Festhalten, der hat sie nicht verstanden – oder sie wurde ihm falsch beigebracht.

Das System: Altes Wissen trifft neue Konzepte

Die No School Seminar Serie vereint die zeitlosen Konzepte der Closed Guard – die Kontrolle, das Posture Breaking, den Aufbau von Pressure aus der Unterlage und viele andere, heute oft in Vergessenheit geratene Konzepte – mit modernen Innovationen, die realistisch und kampferprobt sind. Innovation bedeutet für uns neue Wege zu gehen, ohne dabei den Kern des BJJ, also das echte Kämpfen, zu vernachlässigen. Das Seminar schafft den Spagat zwischen dem Vermitteln von zeitlosen Prinzipien und Mechaniken und vielen modernen Techniken, damit du ein tiefes Verständnis für diese Position bekommst. Wir nennen es "No School BJJ", weil wir genau das tun: Wir vereinen das Beste aus zwei Welten. Klassisch und gleichzeitig progressiv. Oldschool und NewSchool. Das Beste aus beiden Welten. Mache die Closed Guard wieder zu einer deiner stärksten Positionen.

Was dieses Seminar nicht ist

Wir bieten dir keine oberflächliche Technik-Show und keine Massenveranstaltung, bei der du den Lehrer nur von Weitem siehst. Wir bieten dir 4 Stunden Kleingruppen-Training auf höchstem Niveau, in dem wir nicht nur irgendwas zeigen, sondern dich wirklich unterrichten. Wir korrigieren dich, geben dir das Rüstzeug für dein selbstständiges Training und helfen dir, die Inhalte wirklich zu verinnerlichen. Du kannst Fragen stellen und sicherstellen, dass du alles zu 100% verstehst.

Was du in diesem Seminar lernst – Der konkrete Gameplan

- Die Fundamentalen Grundlagen. Wie du die Posture deines Gegners wirklich brichst. Wie du echten Pressure auch aus der Rückenlage aufbauen kannst. Wie du den Gegner daran hinderst, aufzustehen oder sich zu befreien. Welche Griffe und Kontrollpositionen wirklich funktionieren und warum. Die zeitlose Mechanik, auf der alles andere aufbaut.
- Moderne Griffvariationen und Innovation. Die klassische Closed Guard in modernen Variationen. Wie du den Gi intelligent zur Kontrolle einsetzt. Neue Griffmöglichkeiten, die die Position noch stärker machen. Innovative Konzepte, die die klassische Guard enorm bereichern.
- Das komplette Technikrepertoire. Würgegriffe, Hebel und Sweeps. Von Klassikern wie dem Cross Collar Choke bis hin zu innovativen Lapel Variationen, die dir dabei helfen, effektiv mit dem Gi zu würgen.
- Biomechanische Prinzipien und intelligente Strategien. Nicht nur Technik, sondern das tiefe Verständnis dahinter. Was ist das Wesen der Closed Guard? Was definiert ihre Effektivität und welche biomechanischen Prinzipien ihr zu Grunde liegen.
- Der Transfer in andere Bereiche. Das Seminar findet mit Gi statt, aber viele der Inhalte sind universell. Du lernst, wie sich die Prinzipien auf Nogi, auf Selbstverteidigung und auf verschiedene Gegner übertragen.

Warum dieses Seminar anders ist

Hier trifft Oldschool BJJ auf moderne Innovationen. BJJ 4th degree Blackbelt Björn Friedrich hat über 30 Jahre Erfahrung im BJJ. Als Coach, Seminarleiter und Lehrer in zahlreichen BJJ Lehrfilmen, hat er das Wissen und die Erfahrung, das Beste aus zwei Welten zusammenzubringen. BJJ ist weder alt noch neu – BJJ ist entweder effizient oder nicht. Und genau diese Effizienz findest du in unserem Seminar.

Was dich erwartet

- 4 Stunden strukturierter Unterricht in einer kleinen Gruppe mit maximal 15 Personen
- Die zeitlosen Grundlagen und Prinzipien der Closed Guard
- Moderne Griffvariationen und innovative Techniken
- Biomechanische Prinzipien und strategische Konzepte
- Intelligente Verknüpfung von klassischen und modernen Ansätzen
- Tipps für dein Training zuhause und selbstkorrigierende Übungen
- Q & A für alle offenen Fragen

Wer leitet den Unterricht

Das Seminar wird von Björn Friedrich geleitet. Björn Friedrich ist Träger des 4. Dan im Brazilian Jiu Jitsu, Europameister im Submission Wrestling (Schwergewicht, 2003) und seit über 15 Jahren praktizierender Experte für innere Kampfkünste. Als international anerkannter Lehrer hat er zahlreiche englischsprachige Videoserien produziert, die weltweit verkauft werden.

Ort und Zeit

Das Seminar findet am Sonntag, dem 31. Januar 2026 statt.

Von 12.00 Uhr bis 16.00 Uhr (Die Schule ist ab 11.45 Uhr geöffnet)

Dojo 610
Steinheimer Str. 40
Im Hinterhaus
63179 Obertshausen

Du hast noch Fragen

Wir helfen Ihnen gerne weiter! Du kannst uns telefonisch unter 01577 / 3393881 (Montag bis Freitag, 9:00 – 18:00 Uhr) erreichen oder uns eine E-Mail an info@Fighter-Fitness.com senden. Wir melden uns schnellstmöglich bei dir. Natürlich kannst du auch gerne unsere Website unter www.Fighter-Fitness.com besuchen.

Anmeldung zum „Closed Guard Reborn“ Seminar

Am 31. Januar 2026 in Obertshausen

- | | |
|--|------------|
| <input type="checkbox"/> Frühbucher-Anmeldung (Zahlung bis zum 15.01.2026) | 75,00 Euro |
| <input type="checkbox"/> Reguläre-Anmeldung (Zahlung nach dem 15.01.2026) | 85,00 Euro |

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „Closed Guard Reborn“ an. Das Seminar findet am 31. Januar 2026, von 12.00 Uhr bis 16.00 Uhr statt.

Die Anmeldung ist verbindlich und die Unterrichtsgebühr kann bei Nichterscheinen nicht erstattet werden. Ersatzweise kann jedoch nach Rücksprache, jemand anders den Seminarplatz übernehmen.

Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr hin. Die Kampfkunstschule-Friedrich übernimmt keinerlei Haftung für eventuelle körperliche oder materielle Schäden, ausgenommen davon sind Vorsatz und Fahrlässigkeit. Jeder Teilnehmer sorgt selber für ausreichenden Versicherungsschutz.

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____ Wohnort: _____

Postleitzahl: _____

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

