

Lower Body Control



Der vergessene Aspekt des BJJ

Underhook, Overhook und Crossface sind bekannte Begriffe für BJJ-Anwender — denn jeder weiß: Wer den Oberkörper des Gegners kontrolliert, hat einen großen Vorteil. Aber die Kontrolle des Oberkörpers ist nur eine Möglichkeit, einen Gegner zu immobilisieren.

BJJ bietet auch Techniken und Prinzipien, die den Unterkörper bzw. die Hüften pinnen und so den Gegner kontrollieren. Diese Methoden stehen nicht in Konkurrenz zur Oberkörperkontrolle — sie ergänzen sie zu einem vollständigen System, das die perfekte Kontrolle eines Gegners ermöglicht.

Neben der positionellen Kontrolle eröffnet Lower Body Control den Weg für komplett neue Submissions aus Positionen, die für viele Gegner völlig unbekannt sind. Dieses Seminar verändert dein Verständnis von »Kontrolle« grundlegend.

Der konkrete Gameplan

- **Kontrolltechniken des Unterkörpers**
Aus dem Stand und am Boden — systematisch und positionell aufgebaut.
- **Scrambles beherrschen**
Ein systematischer Ansatz, um chaotische Übergangssituationen für sich zu entscheiden.
- **Joint Center of Mass**
Das biomechanische Prinzip hinter effektiver Unterkörperkontrolle.
- **Biomechanische Prinzipien**
Das tiefe Verständnis hinter den Techniken — nicht nur Bewegungsabläufe, sondern Konzepte.
- **Drills & Trainingsplan**
Der Fahrplan für dein selbständiges Training zuhause.
- **Q & A**
Zeit für alle offenen Fragen.

No School BJJ Vol.4 – Lower Body Control

Das System: Altes Wissen trifft neue Konzepte

Björn Friedrich kombiniert Konzepte aus dem klassischen BJJ und Ringen mit modernen Innovationen aus dem Nogi BJJ. Das Seminar ist ein systematischer Ansatz, die Kontrolltechniken des BJJ neu zu definieren und verbindet dabei altbewährte Techniken mit modernen Strategien. Darüber hinaus bietet es eine systematische Sichtweise auf das Thema »Scrambles«.

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 selbständiges Training und helfen dir, die Inhalte wirklich zu verinnerlichen. Du kannst Fragen stellen und sicherstellen, dass du alles zu 100 % verstehst.

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, max. 15 Personen
- Zeitlose Grundlagen und Prinzipien
- Moderne Variationen und innovative Techniken
- Biomechanische Prinzipien und strategische Konzepte
- Intelligente Verknüpfung klassischer und moderner Ansätze
- 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

Sonntag, 21. Juni 2026 | 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr

(Die Schule ist ab 09.45 Uhr geöffnet)

Dojo 610 | Steinheimer Str. 40 | Im Hinterhaus

63179 Obertshausen

Du hast noch Fragen?

Telefonisch unter 01577 / 3393881 (Mo–Fr, 9:00–18:00 Uhr), per E-Mail an info@Fighter-Fitness.com oder auf www.Fighter-Fitness.com

Anmeldung zum „Lower Body Control“ Seminar

Am 21. Juni 2026 in Obertshausen

- | | |
|---|------------|
| <input type="checkbox"/> Frühbucher-Anmeldung (Zahlung bis zum 15. Juni 2026) | 75,00 Euro |
| <input type="checkbox"/> Reguläre Anmeldung (Zahlung nach dem 15. Juni 2026) | 85,00 Euro |

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „Lower Body Control“ an. Das Seminar findet am 21. Juni 2026 von 10.00 Uhr bis 14.00 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

