

PRINZIPIEN

fürs

GRAPPLING

BJJ orientiert

Inhaltsverzeichnis

Einsatzbereiche des Grappling:.....	3
6 Grundpositionen am Boden:	4
4 ergänzende Positionen:	4
Positions- Hierarchie:.....	5
Lern Ziele für jede Position:	6
GRAPPLING TIPPS.....	7
Gedanken während des Grappling:.....	8
GRAPPLING Grund-PRINZIPIEN:.....	9
Submissions:	9
Setup:	10
Grundprinzipien:.....	11
Positionsprinzipien.....	12
Guard:	12
Close Guard – NO Gi Prinzipien:	13
Mount:.....	14
Top Mount:	14
Bottom Mount:.....	15
Backmount:.....	15
Top Backmount:.....	15
Bottom Backmount:.....	15
Sidemount:	16
Top-Sidemount:	16
Bottom-Sidemount:.....	16
Top Halfguard:.....	16
Active Bottom Half Guard von Jason Scully.....	16
Turtle.....	18
Top Turtle Position:	18
Bottom Turtle Position:.....	18
Knee on the belly	19
Top Knee on the belly.....	19
Bottom Knee on the belly	19
Escape-Prinzipien:	19
Sweeps-Prinzipien:	20
Armbar-Prinzipien:	20
Triangle-Prinzipien:	20
Wurf- und Takedownprinzipien.....	21
A. Wurfmöglichkeiten:	21
B Takedownmöglichkeiten: „Shoot“	21
Takedownprinzipien:	22
BEI ERFOLGLOSEM TAKEDOWN.....	22
POSITIONS – am Boden:.....	23
BJJ Checklist.....	24
Gamedevelopment from Erik Paulson.....	25
Wettkampfprinzipien	27

Einsatzbereiche des Grappling:

Wenn man die Kampfkünste unterteilt, so wäre eine mögliche Unterteilung in jene Künste die sich vorwiegend auf das Schlagen und Treten konzentrieren wie zum Beispiel Boxen, Thaiboxen oder Kickboxen und auf der anderen Seite gibt es Kampfkünste, welche sich auf das Greifen des Gegners, das Werfen, das Zubodenbringen, das Hebeln und das Würgen konzentrieren. Diese Künste werden wiederum in Stile unterteilt. Stile welche das Schlagen und Treten forcieren werden in Zeiten der Free Fights als Stand-up und Stile des Greifen, Zubodenbringen, Hebeln als Grappling bezeichnet. Jede Kampfkunst hatte primär sicher eher das Ziel der Selbstverteidigung. Im Laufe der Zeit kam jedoch die sportliche Komponente hinzu und viele Kampfkünste wurden auch als Kampfsport ausgeübt. Ein Sport unterscheidet sich vom einer Kunst zum einen durch ein Regelwerk und auch durch ein ziegerichtetes Training. Regeln implizieren die Art und Weise wie trainiert werden soll. Wenn man sich die Kampfzeit, die Gewichtsklassen oder die Möglichkeiten einen Sieg zu erringen ansieht kann daraus das Training aufgebaut werden. Über welche konditionellen Möglichkeiten müssen die Athleten verfügen um Erfolgreich zu sein?

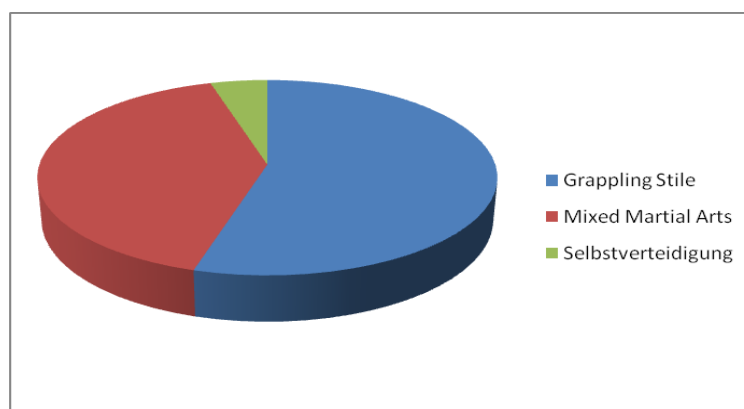
Das Grappling unterteilt sich wiederum in Stile welche aufgrund des Wettkampfes, des Regelments jeweils einen speziellen Focus haben.

<u>Stile</u>	<u>Hauptfocus</u>
Judo	Wurf – Ippon
Ringens	Das zu Boden bringen, Takedown – Schulterrieg
Brasilien Jiu Jitsu	Bodenkampf – Submission
Sambo	Wurf – Leglocks

Ein weiterer großer Einsatzbereich des Grappling sind die Mixed Martial Arts. Hier sind aufgrund des relativ offenen Regelments alle Grapplingstile zugelassen. Das bedeutet, der Kämpfer kann sich einen persönlichen Querschnitt aus den effektivsten Techniken aller Grapplingstile aneignen, ohne an eine gewisse Kampfkunst gebunden zu sein. Die individuelle Anwendungen dieser Techniken kommt vor der Tradition der Kampfkünste.

Auch in der Selbstverteidigung hat das Grappling eine hohe Anwenbarkeit, wie zum Beispiel in der Guardposition, die auch als Vergewaltigungsposition gilt. Somit kann das Grappling auch Techniken liefern wie man dieser Position entkommt. Trotzdem darf nie vergessen werden, dass ein sportliches Aufeinandertreffen zweier Athleten nicht mit einener Selbstverteidigungsposition verwechselt werden darf. Da in der Selbstverteidigung das unbeschadete Entkommen das primäre Ziel ist kann nicht jeder Grapplingstil gleich gut für die SV verwendet werden. Der Bodenkampf sollte sicherlich eher vermieden als gesucht werden.

Auf nachfolgender Grafik soll nur kurz dargestellt werden welche Teilbereiche das Grappling umfasst. Die prozentmäßige Gewichtung entspringt meiner subjektiven Einschätzung:

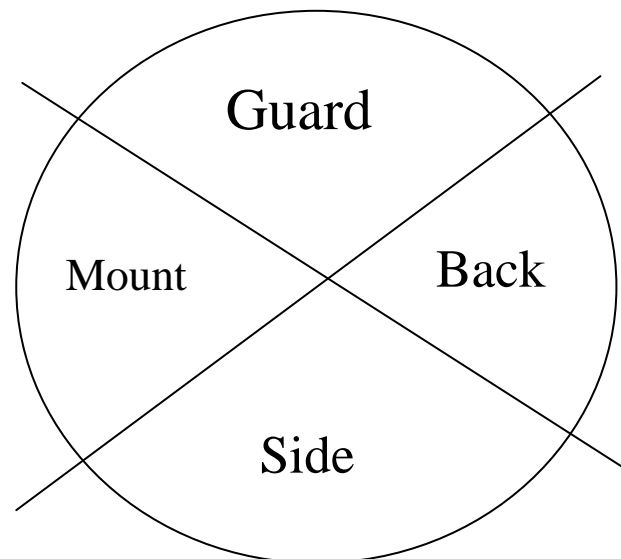


GRAPPLING Prinzipien

6 Grundpositionen am Boden:

Dies sind die Basispositionen am Boden. Auch wenn im Laufe der Zeit jeder Grappler seinen eigenen Stil kreiert indem er seine persönlichen Stärken und Vorlieben verbindet, so muss er anfangs die Basis beherrschen, da diese Positionen in jedem Bodenkampfsparring vorkommen. Die ersten vier Positionen bilden das Grundgerüst, wobei die Guard vermutlich die Position ist in man gerade am Anfang die meiste Zeit verbringen wird.

1. *Guard*
2. *Sidemount/Crossbody/Hundred Kilos*
3. *Mount*
4. *Backmount*
5. *Knee on the belly/Knee Mount*
6. *Turtle/Keeling*



Grappling kann mit einem Puzzle verglichen werden. Wenn man nur einzelne Teile des Puzzels kennt, sieht man nicht das gesamte Bild.

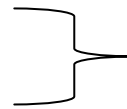
4 ergänzende Positionen:

Diese Positionen ergeben sie vielfach beim Übergang von einer Grundposition zur nächsten und können nach dem beherrschen der Basis vielfach auch zu Hauptpositionen individueller Kämpfer werden:

- Half Guard
- Open Guard/Butterflyguard
- Kesa gatame/Reverse Kesa gatame/Three Quater Position
- Nord-Süd

Positions- Hierarchie:

- Gegner ist auf meinem Rücken;
- Gegner mounted mich;
- Gegner hat Knee on the belly;
- Gegner ist in Side-control;
- Gegner ist über mir in der Turtle;
- Gegner ist in meiner Guard;
- Ich bin in seiner Guard;
- Gegner ist unter mir in Turtle;
- Ich habe Sidecontrol;
- Ich kontrolliere den Gegner mit Knee on the belly;
- Ich habe den Gegner gemounted;
- Ich bin auf seinem Rücken;



Neutralste Position egal ob

oben oder unten in der Guard



Grundsätzlich ist es besser eine Top Position zu halten, als eine Bottom Position. Die neutralste Position ist die Guard; hier hat man auch von unten sehr gute Optionen. Beschränkt man sich auf das Positionieren, kann man sagen, wer unten liegt, ist am Verlieren, wer oben liegt, ist am Gewinnen.

Ausnahme: die Guard!

Wenn wir zu diesen 5 bzw. 6 Grundpositionen weitere Positionen, wie z.B. die Halfguard, hinzunehmen, so ergeben sich viele gute Optionen (Submissions, Sweeps...) sowohl von unten wie auch von oben. Trotzdem gilt: Die Basis bilden die 5 bzw. 6 Grundpositionen.

Grundsätzlich sind die Toppositionen für einen Kämpfer vom Vorteil, da die Schwerkraft für ihn arbeitet. Trotzdem sollte der Kämpfer auch viel Zeit in die Bottompositionen investieren, denn : der beste Weg eine Technik (oder Position) zu Kontern ist, sie zuerst selbst zu erlernen!!!

Meistens wird in BJJ Schulen mit dem Lehren der Guard begonnen, da man sich in den meisten Zweikämpfen schnell in der Top oder Bottom Position der Guard wieder findet. Außerdem ist es die Vergewaltigungsposition schlecht hin und somit auch wichtig für die Selbstverteidigung zu erlernen. Eddie Bravo, der vorrangig den Wettkampfsport des BJJ unterrichtet beginnt jedoch damit, seinen Schülern die Halfguard beizubringen, da er meint sie öfter zu gebrauchen als die Close Guard. Diese Idee ist sicherlich einer Überlegung wert!

Auch die Mount-Position ist für manche eher ein Nachteil, als ein Vorteil, da es Anfangs nicht einfach ist diese Position länger zu halten. Dies sind aber im Grunde alles Ausnahmen. Jeder Kämpfer hat die Möglichkeit mit der Zeit seinen eigenen Stil zu kreieren, trotzdem darf er nicht vergessen, dass zuerst die Basis beherrscht und trainiert werden sollte. Im MMA und im Wettkampf wo der Gegner meist bekannt ist, sollte die Positionshierarchie nicht eins zu eins übernommen, sondern mit den eigenen Stärken und Schwächen, sowie mit denen des Gegners abgeglichen werden.

Lern Ziele für jede Position:

1. Position – Controlling – Pinning
2. Transition: von einer Position in die nächste wechseln
von einer Submission in die nächste wechseln
3. Reversals, Switches, Sweeps, Escapes
4. Submission, (Punching)

Der Unterschied zwischen Gewinnen und Verlieren liegt darin,
die Bewegungen und Techniken korrekt auszuführen –
und das bedeutet:
große Aufmerksamkeit auf Timing,
Kontrolle und das Fällen von schnellen Entscheidungen!

Fake West, go East! –
Wenn du willst dass der Gegner seinen Arm streckt,
drücke ihn gegen seinen Körper –
seine Reaktion wird es sein, dass er den Arm streckt!

Grappling macht dann Spass,
wenn man Angriffe und Verteidigungen
in jeder Grundposition beherrscht!

GRAPPLING TIPPS

1. Open Mind

Wenn du nicht offen bist für anderen Meinungen, Erfahrungen, Wissen, Know-How bleibst du limitiert! Jeder Anfänger kann dein Lehrer sein.

2. Glaube an deine Bewegung, an deine Technik

Wenn du eine Option hast, glaube an dich und deine Fähigkeiten und bring die Bewegung zu Ende!

3. Wiederhole die Bewegungen immer und immer wieder

Es ist besser eine Bewegung hundert Mal zu wiederholen, als jeden Tag eine neue zu lernen“ Jean Jacques Machado

4. Ziele setzen

Wenn du nicht weißt was du willst, kannst du es auch nicht erreichen! Manchmal hilft niederzuschreiben was man erreichen, an was man arbeiten möchte.

5. Du bist ein Grapplingathlet und kein Bodybuilder

Kraft und Ausdauer sind sicherlich ein entscheidender Faktor in jedem Sport. Da es jedoch Gewichtsklassen gibt und Grappling ein technischer Sport ist, müssen wir keinen Bodybuilderkörper bekommen noch Marathonläufer werden. Wenn man die Möglichkeit hat mit einem Partner Techniken zu wiederholen sollte man diesen immer den Vorzug geben als Kraft oder Ausdauer zu trainieren. Es bleibt immer noch genügend Zeit, in der kein Trainingspartner vorhanden sein wird. Auch Kraft ist eine Form von Technik, trotzdem bin ich der Überzeugung, dass Technik am Ende Kraft besiegt!

6. Trainiere deine Griffkraft

Wer längere Zeit gesparrt hat, weiss wie sehr die Arme anschwellen und somit ermüden können. Deswegen ist es von Vorteil seine Griffkraft zu trainieren z.B: Klettern, Seilkletter usw.

7. Arbeite an deinen Schwächen

Eine Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied! Sei ehrlich zu dir und versuche zuerst deine Schwachstellen auszumerzen bevor du ein Spezialist in einer Position wirst. Als 20min Warmup könnte man auch Backescapes, Mountescapes oder Sidemountescapes trainieren, danach Submission von den einzelnen Positionen Um besser zu werden kann man nicht nur das trainieren was einem Spaß macht!

8. Wettkämpfe

Auch wenn nicht jeder für Wettkämpfe geboren wurde, so ist es wichtig regelmäßig welche zu besuchen. Die Art und Weise wie man sich auf einen Wettkampf vorbereitet, wie man sich konzentriert, und aufs Training fokussiert, beeinflusst den Grappling Fortschritt aber erheblich. Sieg oder Niederlage ist in diesem Fall nicht primär.

9. Lerne von Niederlagen

Egal ob im Wettkampf oder beim täglichem Rollen auf den Matten, lerne von deinen Fehlern. Warum passiert mir dieser Fehler immer? Warum hat er mich schon wieder mit dieser Submission erwischt? Nur zu Rollen ist zu wenig, der Kopf muss auch verwendet werden – Körperliches, energetisches Schachspiel!!!

10. Sei dein eigener Lehrer

Jeder von uns benötigt Lehrer um zu lernen, um den Blick zu schulen. Nach dem Lernen der Basis muss aber jeder sein eigener Lehrer werden und sich fragen, welche Techniken passen am Besten zu mir, meiner Anatomie, meinen Anlagen? Kann ich die Technik so ausführen wie mein Lehrer oder muss ich mich um eine andere Variante der Technik umsehen?

11. Dehnen

Konditionstraining ist sicherlich eine sehr gute Ergänzung zum Training. Krafttraining ist vielfach sehr beliebt, jedoch das Beweglichkeits- und Stretching wird sehr oft vernachlässigt. Regelmäßiges Dehnen fördert nicht nur das Grappling, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden!

12. Selbsterkenntnis

Wisse wer du bist. Was du bist. Wo deine Stärken liegen. Wo deine Schwäche. Reflektiere und lerne dich selbst kennen!

13. Regelmäßigkeit

Regelmäßigkeit und Leidenschaft sind die Punkte um Fortschritte zu machen.

Love it, Change it or Leave it! Wenn du nicht liebst was du tust wie sollst du dann besser werden?

14. Team

Respektiere deine Trainingspartner, dein Team. Nur gemeinsam könnt ihr besser werden, einer alleine erreicht nichts. Wenn deine Einstellung zum Training nicht stimmt, wird es Verletzungen geben aber auch Fortschritte werden nicht möglich sein!

Gedanken während des Grappling:

Vielleicht fragt man sich was man während des Rollens denken bzw. an was man nicht denken sollte. Wie bei jeder anderen Betätigung geht es auch im Grappling darum den Moment zu erfassen und im Jetzt zu sein. Es hilft nichts daran zu denken was wäre wenn ich in der oder in der Position bin, momentan bin ich nun mal in dieser Position und damit muss ich fertig werden!

Gedanken wie:

- ⇒ In welcher Position bin ich gerade?
 - ⇒ Welche Möglichkeiten bieten sich mir von dieser Position?
 - ⇒ Was kann mein Gegner von hier aus tun?
 - ⇒ Was kann ich tun um Bewegungen meines Gegners zu unterbinden bzw. zu kontern?
 - ⇒ Was kann er tun um meine Bewegungen zu kontern?
 - ⇒ Was kann ich tun um seine Konter zu kontern?
- usw. ...

Eine andere, vielleicht einfacherer Gedanke ist es, nur daran zu denken wie ich ihn besiegen kann!

- ⇒ Wie kann ich ihm in den Arsch treten?

In anderen Worten, ist es meist sinnvoller sich nicht zu viele Gedanken zu machen sondern aggressiv zu sein und ständig anzugreifen! „**Don't worry be angry!**“

GRAPPLING Grund-PRINZIPIEN:

Wer einige Zeit in den unendlichen Weiten der Grappling Techniken herumgeirrt ist, kommt nahezu zwangsweise drauf, dass hinter den Techniken und Bewegungen Prinzipien herrschen, welchen man folgen muss um einen Techniken zur Anwendung zu bringen.

Prinzipien können helfen die Grundlage der Techniken zu verstehen. Ausserdem kann man sich im Training auch speziell auf einige Prinzipien konzentrieren, aber sie ersetzen auf keinen Fall Zeit auf der Matte: es gibt keine Abkürzungen!

Techniken haben verschiedene Namen funktionieren aber aufgrund der zugrunde liegenden Prinzipien. Wenn wir die Prinzipien verstanden haben ist es egal unter welchen Namen wir eine Technik lernen. Namen sind dafür da, damit wir uns in unserer Schule verständigen können. Und ob die Technik nun z.B.: Americana, V-Lock, oder Helbel Nummer 1 heißt, ist egal.

Submissions:

Wenn man das No-Gi Grappling als Ausgang hernimmt und die Anzahl der Submissions zu bestimmen die es gibt, so wird man anfangs meinen, dass es nahezu unmöglich ist alle Submissions zu zählen. Mit einiger Trainingserfahrung kommt man drauf, dass vielfach die Submission die gleiche bleibt, sich aber die Position ändert. Folglich ein Versuch die Submissions zu zählen um somit das unendlich scheinende Grapplingpuzzle zu beschränken:

Körperextremitäten	Hebelrichtung bzw. Würgemethode	Geläufige Bezeichnung
Kopf	Beidarmig von hinten	Mata Leao/Sleeper/Rear Naked Choke
	Kinn wird Richtung Brust gedrückt und somit Druck auf die Halswirbelsäule ausgeübt	Canopener
	Würger mit einem Arm	Triangel – Armtriangel, Beintriangel, Brabochoke, Anaconda
	Kehlkopfmanipulation	Ezechieel, Fistchoke
Arm	Fixierung des Handgelenks und der Schulter, bei einer Übermäßigen Aussenrotation des Arms	Americana, V-Lock
	Fixierung des Ellbogens und der Schulter, bei einer Übermäßigen Innenrotation des Arms	Fancesa, Kimura
	Überstreckung des Allbogens	Armbaar
	Hyperflexion bzw. Extension der Hand	Wristlock
Bein, Knie	Hyperextension im Knie	Kneebaar
	Überrotation des Kniegelenks über den Ansatzpunkt Ferse	Heelhook
	Hyperextension im Sprunggelenk, mit gleichzeitigen Druck auf die Achillessehne	Achilleslock, Straight Anklelock

	Hyperextension und Hypersubination im Sprunggelenk	Toehold
--	---	---------

Als Basis Submissions könnte man somit 4 am Kopf, 4 am Arm und 4 am Bein bzw. Fuss zählen. Macht insgesamt 12 Basissubmissions. Wenn wir dies nun mit den 5-7 Grundpositionen multipliziert zählt man zwischen 62 und 84 Submissions.

Setup:

Das Grappling wird vielfach auch als Kinetisches Schach bezeichnet. Es geht ähnlich wie im Schach darum den Gegner zu gewissen Zügen zu zwingen bzw. gewisse Züge vorherzusehen, dabei aber nicht auf Tricks bzw. Fallen hereinzufallen. Den Gegner Schachmat zu setzen wird mit einer Submission erreicht. Wie im Schach ist es die Schwierigkeit diese Aktion zu erreichen, welche als Resultat die Aufgabe herbeiführt. Wie Kämpfen also um die Züge vor dem Schachmat, die Bewegungen welche zur Submission führen. Und die Submission ist dann das Endresultat meiner Schritt davor.

Im Grappling werden diese Züge als Setup bezeichnet. Wenn wir uns nun ein wichtiges Grundprinzip des Brasilien Jiu Jitsu ansehen, so wir uns in den ersten Stunden gesagt, dass die Position vor der Submission kommt. Dass heisst zuerst muss ich die Position sichern und dann kann ich erst die Submission durchführen. Ergänzt werden kann dieses Grundprinzip durch die Kontrolle! Kontrolle – Position – Submission!!!! Dies ist der Weg zur Aufgabe des Gegners im BJJ.

Somit umfasst das Setup die Kontrolle und die Positionierung!

$$\begin{array}{r}
 \text{Kontrolle} \\
 + \quad \text{Position} \\
 \hline
 \text{Resultat: Submission}
 \end{array}
 \left. \vphantom{\begin{array}{r} \text{Kontrolle} \\ + \quad \text{Position} \\ \hline \text{Resultat: Submission} \end{array}} \right\} \text{ SETUP} \\
 = \text{ der Weg zur Submission}$$

Im Training sollte dies bedeuten mehr Augenmerkmal auf das Setup zulegen, als auf die Möglichkeiten wie eine Submission zustande kommt, als auf die Submission an sich.

Dieses Prinzip von Kontrolle – Position – Submission stammt aus dem Brasilien Jiu Jitsu und ist somit eine Eigenheit dieses Stils. Für das MMA hat sich dieses Grundprinzip auch sehr als Vorteilhaft erwiesen, da ich für das Ground and Pound ebenfalls zuerst die Position sichern muss. Es gibt jedoch andere Stile, welchen das Positionieren egal ist und man im Wettkampf auch keine Punkte dafür bekommt wie im BJJ. Zum Beispiel im Catch as Can, eine japanische Variante des Aufbringens zählt nur die Aufgabe. Es gibt keine Punkte zur Belohnung wenn eine Position wie Mount oder Backmount erreicht wird. Das Catch as Can, versucht somit direkter zur Submission bzw. zur Aufgabe zu gelangen. Für Submissions werden Positionen im Kampf nicht so schnell aufgegeben um eine bessere zu erreichen. Dabei bedient sich dieser japanische Stil öfters schmerzvoller Manipulationen. Wenn wir diese beiden Stile nun vergleichen, kann nicht gesagt werden welcher besser und welcher schlechter ist, sondern die Ideen dahinter sind wichtig und Kenntnisse in beiden Stilen sind natürlich von Vorteil. Anfänger sollten meiner Meinung nach jedoch zuerst die Position erlangen bevor sie sich nach dem Setup für Submission umsehen. Fortgeschrittene sollten natürlich von jeder Position die Submission suchen.

Grundprinzipien:

- I.) *Position (und Kontrolle) vor Submission!!! (Versuche zuerst deine Position zu verbessern, diese zu kontrollieren und dann arbeite an Submissions)*
- II.) *Nach Transition (Sweep) folgt sofort eine Submission!!! (Dieses Prinzip gilt für Fortgeschrittene, im Grunde interessiert es keinen ob du eine Position hast oder nicht. Im Grappling geht es um die Submissions und nur im Wettkampf geht es um die Position, welche Punkte bringt – somit ist der Wettkampf nicht das eigentliche Grappling!!)*

- ⇒ Kontakt, Kontrolle, Position, Ausnützung der Anatomie bzw. von Hebelgesetzen, Schaffen und Limitieren von Raum - Submission, Sweep, Takedown!
- ⇒ Egal in welcher Position du dich befindest, wenn du mindestens einen festen Griff an einem Punkt des Körpers deines Gegners hast, fühlst du in welche Richtung sich sein ganzer Körper bewegt!
- ⇒ Dem Kopf folgt der gesamte Körper!
- ⇒ Im Angriff möchte ich dem Gegner so wenig Platz wie möglich geben!
- ⇒ In der Verteidigung ist es immer schlecht den Gegner an sich zu pressen, man benötigt Raum um sich zu befreien (drücken und Hüfte bewegen – schrumpfen);
- ⇒ Ein angelegter Arm ist ein starker Arm, ein ausgestreckter Arm ist ein schwacher Arm!
- ⇒ Wenn ich eine Extremität des Gegner in eine Richtung lenken möchte, so kann er mit seiner Kraft dagegen halten. Nicht jedoch, wenn ich den Arm in die Richtung „wackle“ bzw. die Kraft schockweise einsetze! Z.B Americana;

Gi-Grappling:

- ⇒ Mit Gi verteidige immer als erstes deinen Hals;
- ⇒ Der diagonale Griff in den zum Hals des Gegners in den Kimono ist der „Jab des Jiu Jitsu“!

Verteidigung:

- ⇒ Bewege immer Arme und Beine gleichzeitig;
- ⇒ Verteidige als erstes deinen Hals;
- ⇒ Warte nicht bis der Gegner seine Position eingenommen hat, sondern beginne sofort dich zu befreien, bzw. deine Position zu verbessern;

Positionsprinzipien

Guard:

Top Guard:

Es gibt von der Top Guard = in der Guard oben, kaum Submissions, sondern mein vorrangiges Ziel ist es die Balance zu halten und die Guard bzw. die Beine des Gegners zu passieren.

BPG: Bais – Position - Grip

- ⇒ Erlange eine gute Basis;
- ⇒ Erlange einen geraden Rücken = zwischen Oberkörper und Oberschenkel sollte ein 90 Grad Winkel bestehen;
- ⇒ Erlange einen guten Griff bzw. platziere deine Ellenbogen und Arme;
- ⇒ Im No-Gi Grappling lege deinen vorderen Arm nicht fest, sondern dieser arbeitet wie eine Antenne und hält die Distanz zum Gegner. Der hintere Arm sperrt in der Leiste des Partners.
- ⇒ Drücke seine Hüfte zu Boden;
- ⇒ Wenn du versuchst die Guard deines Gegners zu passieren, brauchst du deinen Gegner nicht anzusehen, da eines sicher ist: Er liegt vor dir! Durch das Überstrecken der Halswirbelsäule und nach oben schauen des Kopfes (zum Mond schauen) bekommst du automatisch einen geraden Rücken und somit ist es für deinen Kontrahenten schwer möglich deinen Kopf zu kontrollieren.

- ⇒ Beim Passieren der Guard sollten deine Hände niemals über die Höhe des Bauchnabels des Gegners kommen, da du sonst anfällig für Submission wirst z.B: Armstreckhebel
- ⇒ Arme niemals über die Zentrallinie des Gegners kommen lassen – Armbar bzw. Backmount Gefahr;
- ⇒ Arme niemals auf den Boden neben dem Gegner abstellen – Kimura Gefahr;
- ⇒ Beide Arme/Ellbogen sind entweder außerhalb der Knie des Gegners oder innerhalb, niemals einer innen und einer außen – Triangel Gefahr;
- ⇒ Je Fortgeschrittener beide Kämpfer sind, desto langweiliger und langwieriger wird das Guardspiel. Eine sinnvolle Möglichkeit ist mit dem Partner aufzustehen und durch das nach vorne und nach hinten bringen der Hüfte die Closeguard des Gegners zu öffnen.
- ⇒ „Universalverteidigung“ – Das attackieren mit Armbar, Triangel oder Kimura ist es durch das aufrecht aufrichten und nach vorne bringen der Hüfte sowie das nach oben reisen der Arme relativ einfach zunichte zu machen.
- ⇒ „Bracing“ – um verschlaufen zu können und nicht angreifbar für Submissions zu sein kann man seine beiden Hände vor der Brust des Gegners verschränken, mit den Ellbögen die Beine und die Hüfte des Gegners sperren und den Kopf in den Nacken legen;

Bottom Guard:

- ⇒ Ziel: Choke, Sweep oder Submit
- ⇒ Erst Griff mit der Hand immer diagonal in den Gikragen des Gegners. Wird oft als Jab des Jiu Jitsu gesehen! Nun muss er als erstes den Choke verteidigen und dies schafft weitere Optionen.
- ⇒ Sieh deine Beine als wären sie Hände und setze sie auch so ein;
- ⇒ Kontrolliere den Kopf und die Arme des Gegners.
- ⇒ Attackiere seine Position und Balance bis sich Optionen auftun!

- ⇒ Wenn der Gegner versucht deine Guard zu passieren, lieg nicht flache auf dem Rücken sondern immer auf einer Seite!

Submissions mit einem hohen Erfolgspotential aus der Bottom Guard:

- Armbar
- Kimura
- Guillotine
- Triangle
- Omoplata
- Cross-Collar-Choke (mit Gi)

Close Guard – NO Gi Prinzipien:

1. **Gib ihm keinen Platz:** Wenn du deinen Gegner in deiner Close-Guard hast, willst du ihm keinen Platz geben, damit er nicht an einem Guard-pass arbeiten kann.
2. **Verhindere es, dass er sich aufrichtet:** Wenn der Partner Platz hat, kann er sich aufrichten (gerader Rücken) und beginnen an einem Guardpass zu arbeiten.
3. Versuche seine **Hüfte**, seinen **Kopf** und seinen unteren **Körper** zu kontrollieren.
4. **Klettere mit deinen Beinen des Gegners Oberkörper hinauf** (bis zu seinen Schultern) = High Guard. Umso höher du deine Beine platzierst umso schwerer ist es für ihn sich aufzurichten und seine Ellbogen einzusetzen. Weiters hat es den Vorteil, dass du mit deiner Hüfte nicht mehr am Boden bist und somit mehr Bewegungsfreiheit für die Hüfte hast.
5. **Entferne seine Hände von deinem Körper.** Wenn er seine Hände auf deinem Körper, Brustkorb hat kann er dich leichter wegdrücken bzw. den Can-opener ansetzen und eine Position zum Guardpass bekommen (Posture-up). Wie schon gesagt, wenn deine Beine höher an seinem Oberkörper platziert sind, ist es viel schwerer für ihn deinen Körper hinunter zu drücken und eine gute Position zu bekommen. Wenn er deine Guard passieren will, muss er versuchen deine Hüfte auf den Boden zu bekommen.
6. **Zieh ihn mit deinen Beinen zu dir:** Verwende nicht nur deine Hände und Arme und deinen Gegner näher zu dir zu bekommen. Es wird nicht funktionieren, da sein gesamter Körper gegen die Kraft deiner Arme zum Einsatz kommt. Schließe deine Beine eng um seinen Körper und ziehe deine Knie an deine Brust. Das bewirkt, dass dein Gegner die Balance nach vorne verliert.
7. **Kontrolliere seinen Kopf:** Das ist ein sehr wichtiger Punkt! Wohin sein Kopf geht, dorthin folgt sein Körper, deswegen willst du den Kopf deines Gegners die ganze Zeit kontrollieren, zumindest solange bist du eine bessere Option gefunden hast (Submission, Sweep, Choke). Es ist sehr frustrierend wenn jemand die ganze Zeit an deinem Kopf zieht. Wenn du seinen Kopf zu dir ziehst, versuche am oberen Teil des Hinterkopfes zu ziehen, denn dort erzielst du die beste Hebelwirkung. Je weiter du in Richtung seinen Hals kommst, desto mehr Hebelwirkung geht verloren. Folglich kontrolliere nicht am den Hals bzw. Nacken.
8. **Kontrolliere seine Arme/Schultern:** Als bald du den Kopf des Gegners kontrollierst, kontrolliere weiters mindestens eine Arm bzw. eine Schulter des Gegners. Dies erlaubt einen sehr gute Kontrolle. No Gi, kannst du mit einem Overhook oder einem Underhook die Schultern kontrollieren. Aber vergiss niemals seinen Kopf als erstes zu kontrollieren.
9. Nach der Kopf und Arm/Schulterkontrolle beginne deine **Hüfte nach aussen zu bewegen** um ein paar Angriffe zu starten. Die meisten Angriffe kommen von der Seite wo du deine Hüfte draußen hast. Deshalb musst du einen Schritt vor deinem Gegner sein und so beginne die Hüfte gleich zu bewegen. Manche machen den Fehler, dass sie mit der Hüfte keinen Winkel erzeugen, wenn sie die Closeguard erreichen. Aber es ist sehr wichtig eine enge Kontrolle zu haben und gleichzeitig Winkel zu erzeugen.

10. Wenn du merkst, dass du deinen Gegner nicht davon abhalten kannst deine Beine zu öffnen, dann musst du deine **Beine aktiv öffnen bevor er dich dazu zwingt**. Du willst deinem Gegner immer einen Schritt voraus sein. Wenn er deine Beine öffnen kann, ist er dir einen Schritt voraus und kann deinen Unterkörper und deine Hüfte kontrollieren. Sei immer bereit zu reagieren und in eine Position zu wechseln bevor dein Gegner deine Beinumklammerung öffnet. **Aktion is better then Reaction!**
11. **Wenn er sich aufrichtet**, folge ihm und **versuche dich aufzusetzen (Situpguard)**: Vergiss nicht immer möglichst eng an deinem Gegner zu sein. Wenn er es schafft dich zurück zu drücken wird er es vielfach schaffen Kontrolle über dich zu bekommen.
12. **Trainiere es die Guard zurückzuerobern**. Während der Trainingseinheiten erlaube es deinen Partner deine Guard zu öffnen und am Guardpass zu arbeiten. Dann kämpfe dich zurück in die Guard. Um das zu tun, trainiere den Hip-Escape (Shrimp). Dass ist wirklich sehr wichtig und fundamental für viele Grapplingbewegungen. Versuche es auch zu vermeiden, dass dein Gegner deine Beine oberhalb der Knie (Richtung Hüfte) kontrollieren kann, oder noch schlimmer, deine Hüfte kontrolliert.
13. **Es ist die Hüfte die den Unterschied ausmacht**. Erinnerung dich immer, dass das Grappling Spiel, besonders am Boden von der Hüfte ausgeht.
14. **Trainiere auch das Rückwärts rollen**: Wenn der Gegner deine Guard passiert ist es eine gute Möglichkeit nach hinten zu rollen und auf den Knien zu laden, du bist dann in einer viel besseren Position als nach seinem Guardpass.
15. **Trainiere auch die Schulterbrücke**: Wenn der Gegner deine Guard passiert, musst du einen Ausweg finden um ihn daran zu hindern, dass er dich gegen den Boden pinnt. Durch die Schulterbrücke ist es möglich wieder zurück in die Guard zu gelangen oder zumindest ist es möglich Platz für andere Optionen zu bekommen.

Die Closeguard ist nicht nur zum Halten des Gegners gedacht, sondern viele Angriffe und Vorteile können vom richtigen Einsatz der Closeguard entstehen.

Mount:

Top Mount:

- ⇒ Lass dein Gewicht arbeiten und pinne den Gegner nicht mit Kraft – der Vorteil der Schwerkraft ist auf deiner Seite, spare deine Energie!
- ⇒ Mount ist im Grunde eine umgekehrte Guard
- ⇒ Middel Mount: Sitze nicht mit deinem vollem Gewicht auf deinem Partner, sonst kann er dein Gleichgewicht mit einem Upa/Mount Shock brechen. Versuche den Partner zu reiten und seine Bewegungen auszugleichen.

Möglichkeiten der Mount:

- Low Mount
- Middle Mount
- High Mount

Techniken mit hoher Erfolgswahrscheinlichkeit:

- ⇒ Armbar
- ⇒ Americana
- ⇒ Ezechiel
- ⇒ Triangel

- ⇒ Choke (mit Gi)

Bottom Mount:

- ⇒ Wenn der Gegner mich gemountet hat muss ich ein Bein flach auf den Boden bekommen und den Schrimpscape durchzuführen. Noch wichtiger wenn er den Grapvine/Supermanhooks eingehackt hat.
- ⇒ Für den Schrimpscape benötige ich als erstes Platz. Mit meinen Armen forme ich einen Rahmen und versuche mit meiner Hüftbewegung Platz zu bekommen.
- ⇒ Nie die Arme wegstrecken, mindestens der Ellbogen sollte immer am Körper anliegen.

Techniken mit hoher Erfolgswahrscheinlichkeit:

- ⇒ Upa
- ⇒ Ellbow-Knee Escape

Techniken mit hoher Erfolgswahrscheinlichkeit von Knee on the belly:

- ⇒ Spinning Armbar
- ⇒ Armbar
- ⇒ Kimura
- ⇒ Choke (mit Gi)

Backmount:

Top Backmount:

- ⇒ Beine niemals überkreuzen.
- ⇒ Bei Bodytriangel aufpassen, dass der Beinverschluss nicht am Boden ist!

Techniken mit hoher Erfolgswahrscheinlichkeit:

- ⇒ Mata Leao/Rear Naked Choke
- ⇒ Choke (mit Gi)
- ⇒ (Armbar oder Triangel)

Bottom Backmount:

- ⇒ Zu allererst immer den Hals schützen, Kinn zur Brust!
- ⇒ Schau dass dein Bauch zur Decke schaut, somit hast du mehr Bewegungsfreiheit;
- ⇒ Beine befreien, Hüfte befreien, zum Gegner drehen;

<u>Reihenfolge für Submissions aus der Backmount</u>	<u>Reihenfolge für die Verteidigung aus der Backmount</u>
Kontrolle	Blockieren der Submission bzw. Schützen des Halses
Position	Escape aus der Position
Submission	Kontrolle bzw. Sicherung

Das Grundprinzip Kontrolle – Position – Submission wird einmal von oben nach unten und einmal von unten nach oben angewandt.

Sidemount:

Top-Sidemount:

- ⇒ Lass dein Gewicht arbeiten und pinne den Gegner nicht mit Kraft – der Vorteil der Schwerkraft ist auf deiner Seite, spare deine Energie!
- ⇒ Passe dich seinen Konturen an. Denke du liegst auf ihm wie eine Kette und nicht wie ein Eisenstange;
- ⇒ Kontrolliere die Schulterachse und die Hüftachse des Gegners. Von diesen beiden Angelpunkten starten seine Bewegungen.

Techniken mit hoher Erfolgswahrscheinlichkeit:

- ⇒ Spinning Armbar
- ⇒ Americana
- ⇒ Francesa/Kimura
- ⇒ Choke (mit und ohne Gi)
- ⇒ Footlocks
- ⇒ Kneebars

Bottom-Sidemount:

- ⇒ Arme (Ellbogen) eng am Körper = starker Arm!
- ⇒ Bewegungsoptionen über Schulterachse und Hüftachse!
- ⇒ Mit einem Hook den Arm, Bizeps des Gegners kontrollieren der deinen Hals hält!
- ⇒ Verhindere, dass er in die Mount kommt! (Hip-Drill)
- ⇒ Verhindere, dass er Nord-Süd-Position erreicht! (Hip-Drill)

Top Halfguard:

- 1.) Bringe deinen Gegner auf den flachen Rücken (beide Schulterblätter auf den Boden);
- 2.) Verwende eine Kontrolle um ihn flach bzw. am Rücken zu halten;
- 3.) Befreie das Knie;
- 4.) Befreie den Fuss;

Active Bottom Half Guard von Jason Scully

Prinzipien welche man kennen sollte wenn man die Bottom-Halfguard Position erreicht:

1. **Halte nicht nur am Gegner fest:** Die Halfguard ist heute eine sehr dynamische Position, in denen sowohl mein Gegner oben, wie ich unten viele Optionen habe. Wie in jeder anderen Position muss man daran arbeiten, dass sich Optionen auftun.
2. Wenn man unten in der Halfguard ist, willst du **niemals mit dem Rücken flach am Boden liegen**. Beide Schulterblätter am Boden schränkt deine Beweglichkeit ein, außerdem musst du gegen sein gesamtes Körpergewicht ankämpfen. Kämpfe von einer Seite (auf einer Schulter liegend) gegen deinen Gegner. Die Position erinnert an die Fotosposition bzw. an die Endposition beim Shrimpen.
3. Es ist sehr wichtig, den **Gegner davon abzuhalten deinen Kopf zu kontrollieren** bzw. mit seinem Biceps druck gegen deinen Kopf oder Hals auszuüben. Schafft es dein Gegner deine Kopf zu

kontrollieren wird es ihm leichter gelingen dich auf den Rücken zu zwingen von welchem aus du wiederum sein gesamtes Körpergewicht auf dir hast was deine Beweglichkeit einschränkt.

4. **Unterbinde das Greifen deines Kopfes**, indem du alle 5 Finger am Biceps des Armes platzierst der deinen Kopf kontrollieren will. Manchmal ist sogar eine Hand zuwenig um den Gegner daran zu hindern deinen Kopf zu kontrollieren, dann nimmst du beide Hände und platzierst sie am Biceps des Gegners.
5. Im **Idealfall tauchst du unter dem Gegner ab** z.B Deep Half Guard. Dies macht es zum einen viel schwerer für ihn deinen Kopf zu kontrollieren, weiters erlaubt es dir viel offensivere Bewegungen, da du sein Körpergewicht und Balance kontrollieren kannst.
6. Einen **Underhook mit deinem oberen Arm (Escrima)** zu bekommen ist eine gute Position. Erstes Hilft es dir auf einer Seite zu bleiben und nicht auf den Rücken zurückgedrückt zu werden und weiters schafft es dir eine erste Angriffsmöglichkeit z.B Taking the back. Natürlich hat auch der Gegner Angriffsmöglichkeiten wie den Brabo Choke oder den Whizzer. Wobei der Brabo Choke mittels richtiger Platzierung des Körpers vermieden werden kann. Frontal vor dem Körper des Gegners kann dieser den Brabo Choke anbringen, rutsche ich mit meiner Hüfte weiter nach außen kann ich die Gefahr verringern. Wichtig ist, dass mein Gegner es nicht schafft, meinen Arm und meinen Kopf zusammen zu bringen.
7. Werde nicht nachlässig und faul mit deinen **Beinen, bleibe aktiv**. Die Beine dürfen nicht vernachlässigt werden, sondern arbeiten bei jeder Bewegung aktiv mit. Vielfach macht man den Fehler nur mit den Armen zu arbeiten. Wenn dein Gegner deine Beine und in weiterer folge deine Hüfte blockieren kann nimmt er dir die Bewegungsfreiheit und kann an einem Pass arbeiten.
8. **Arbeite ständig daran die Closeguard zurückzuerobern**. Dies macht es zum einen viel schwerer für ihn an einem Guardpass zu arbeiten und weiters ermöglicht es oft weitere Optionen.
9. Sei vorbereitet, dass der Gegner sein Gewicht gegen dich einsetzt. Mit Übung kann man sehr sensibel dafür werden in welche Richtung er sein Gewicht einsetzt und so mit kann dies dir helfen weitere Möglichkeiten auszunutzen.
10. **Behalte den Arm des Gegners im Auge der Näher bei dir ist** (du liegst auf der Schulter – Fötusposition). Es ergäben sich Möglichkeiten in seinen Rücken zu gelangen.
11. Um den Körper des Gegners von deiner Brust zu bekommen und Platz zu schaffen **mache mit deinen Armen einen Rahmen** und platziere diesen vor dem Hals des Gegners. Dass ist sehr unangenehm für deinen Gegner da er mit dem Druck am Hals zurechtkommen muss und schafft Raum für weitere Möglichkeiten.
12. Mache dich vertraut mit verschiedenen **Halfguard Positionen**, nicht nur um offensiv sein zu können, sondern auch um dein defensiv Spiel zu verbessern.
 - a. **Reguläre Halfguard** – dass ist die Basis Halfguard wo du ein Bein deines Gegners zwischen deinen Beinen hast. Es ist vorteilhafter mit deinem äußeren Bein über das Bein des Gegners zu steigen und so den Gegner zu blockieren.
 - b. **Z-Half Guard** – In dieser Position hast du das Schienbein des oberen Beines vor dem Körper(Brust oder Bauch) des Gegners. (bzw. das Knie drückt gegen die Rippen). Diese Position ist gut um Platz zu schaffen. In weiterer folge bieten sich Overhooks bzw. Underhooks mit den Armen an.
 - ⇒ *nie beide Schulterblätter am Boden - Fötusstellung*
 - ⇒ *Monkey Hands – darf meinen Hals nicht greifen können*
 - ⇒ *Bein/Knie gegen Rippen*
 - ⇒ *Beine offen oder geschlossen*
 - ⇒ *Nie Knie zusammen bringen lassen*
 - c. **Deep Half Guard** – In dieser Halfguard bist du sehr weit unter dem Bein des Gegners, dass du getrapped hast. Dein gesamter Körper sollte dieses Bein aufladen und auf der anderen Seite blockierst du mit deinem Arm den Oberschenkel des Gegners. Somit kannst du das Gewicht, die Basis und die Balance des Gegners steuern.
 - d. **Butterfly Half Guard** – In dieser Halfguardposition hast du ein Bein des Gegners getrapped und das äußere Bein blockiert die Leiste des Gegners – was der Butterflyposition sehr ähnlich

kommt. Diese Position erlaubt es den Gegner auszuheben und Sweeps oder Transitions in andere Position anzubringen.

- e. Von Halfguard kann man natürlich auch viele andere Positionen gelangen:
 - i. Full Guard
 - ii. X-Guard
 - iii. Butterfly-Guard
 - iv. Situp-Guard

Das Halfguardspiel hat sich sehr verändert. Anfangs war die Halfguard nur dazu da um den Gegner zu halten und zu blockieren. Heutzutage ist sie eine sehr aktive Position mit vielen Möglichkeiten. Mache dich mit diesen Möglichkeiten vertraut und halte den Gegner nicht nur davon ab sich zu bewegen und den Pass zu bekommen.

Das MMA-Grapping darf nicht eins zu eins vom No-Grapping bzw. mit Gi-Grapping übernommen werden. Im Grapping ohne Schläge ist die Halfguard eine sehr dynamische Position wo beide Partner nicht ruhen können, sondern am Verbessern ihrer Position arbeiten müssen. Royce Gracie bezeichnete die Halfguard fürs MMA als Half Mount! Der Einsatz der Halfguard hängt also zum einen vom persönlichen Geschick den Vorlieben ab kann aber nicht für alle Grapping-Situationen gleich verwendet werden.

Turtle

Wenn man in der Turtleposition unten ist versucht man in erster Linie den Gegner daran zu hindern seine Hooks hinein zubekommen und die Backmount zu bekommen. Manche BJJ-Kämpfer wie Eduardo Telles haben sich auf die Turtle spezialisiert und verwenden sie als eine Art Guard.

Gerade nach missglückten Takedowns kann es passieren, dass man sich in unteren Turtle Position wiederfindet.

Top Turtle Position:

- ⇒ Lass dein Gewicht und die Schwerkraft wirken;
- ⇒ Versuche deine Hooks hineinzubekommen um die Backmount zu erreichen; Zielführend ist es zuerst den Hook auf der Seite hineinzubekommen wo der Körper ist;
- ⇒ Wenn du den Unterarm des Gegners auf der gegenüberliegenden Seite ergreifst must du auf Sweeps gefasst sein
- ⇒ Achte auf Kneebars mit Rolle wenn du dein Knee zwischen den Kneen des Gegners platzierst;

Erfolgreiche Submissions von der Top Turtle:

- ⇒ Clocke Choke mit und ohne Gi
- ⇒ Armbar

Bottom Turtle Position:

- ⇒ Verteidige zuerst deinen Hals
- ⇒ Versuche dich so klein wie möglich zu machen und keine Lücken für die Hooks des Gegners offen zu lassen;
- ⇒ Versuche dich zum Gegner zu drehen – Guard;
- ⇒ Versuche den Gegner zu sweepen – Sidemount;

Erfolgreiche Submission von der Bottom Turtle:

- ⇒ Kneebars mit Rolle

Knee on the belly

Der Name “Knee on the belly” bzw. “Knee on the stomach” lässt vermeintlich darauf schließen welche Position das Knie am Gegner einnimmt. Um den Gegner diese das Atmen und verharren in dieser Position so unmöglich wie möglich zu machen, sollte das Knie weder am Bauch noch am Solarplexus liegen, sondern der gesamte Unterschenkel verläuft diagonal von Hüfte des Gegners zu seiner Achselhöhle. Wenn ich mein Knie auf dem Solarplexus platziere hat der Gegner die Möglichkeit durch den Einsatz seiner Hüfte sich nach links und rechts zu drehen. Ich möchte den Gegner jedoch so viel Bewegungsrichtungen wie möglich nehmen. Weiters ist die Fusssohle nicht mehr am Boden um das gesamte Körpergewicht auf dem Gegner, wenn möglich in einem Punkt, das Knie zu fokussieren. Der Fussspann passt sich seitlich den Gegner an und berührt den Boden nicht mehr.

Weiters wird diese Position von manchen gar nicht als Position gewertet, sondern als Transition von der Sidemount bzw. Nordsüd in die Mount.

Top Knee on the belly

- ⇒ Konzentriere dein Körpergewicht in einem Punkt;
- ⇒ Gehe mit den Bewegungen des Partners mit – “Surfe den Gegner”;
- ⇒ Wenn er einen Angriff bzw. einen Escape ansetzt sprawle und sichere die Sidemount;

Möglichkeiten des Knee on the belly:

- ⇒ High Knee on the belly, aufrechter Rücken (mit Gi und zum Schlagen im MMA)
- ⇒ Low Knee on the belly (eher fürs NO-Gi Grappling)
- ⇒ Reverse Knee on the belly

Techniken mit hoher Erfolgswahrscheinlichkeit:

- ⇒ Spinning Armbar
- ⇒ Canopener
- ⇒ Triangel
- ⇒ Americana – Setup mit zweitem Knie am Gesicht

Bottom Knee on the belly

- ⇒ Bewege deine Hüfte sobald dein Gegner die Position einnimmt;
- ⇒ Drücke das Knie nicht mit ab gespreizten Ellbogen weg – Gefahr für Spinning Armbar
- ⇒ Schaffe dir Platz – Shrimp, Bridge, Turn
- ⇒ Niemals weg drehen vom Gegner - Backmount

Verteidigungen mit hoher Erfolgswahrscheinlichkeit:

- ⇒ Gehe zu Halfguard
- ⇒ Bridge and Kneepush
- ⇒ Unterarm und Oberarmtwist
- ⇒ Duck Under - unter dem gestreckten Bein durch

Escape-Prinzipien:

- ⇒ Schaffe Platz;

- ⇒ Realisiere wo du Platz bekommst und Escape durch den entstandenen Raum;
- ⇒ Beachte deine gute Position und enge Ellbogen um keine Möglichkeiten für Submissions offen zu lassen;

Sweeps-Prinzipien:

Wenn du versuchst deinen Gegner zu sweepen konzentriere dich auf folgende Prinzipien:

- ⇒ **Isoliere** die Extremität auf dessen Seite zu sweepen willst;
- ⇒ Bringe den Gegner ins **Ungleichgewicht**;
- ⇒ Kontrolliere sein **Körpergewicht**;
- ⇒ Führe die **Technik** aus;
- ⇒ Ende, Kontrolle in einer **Topposition**;

Armbar-Prinzipien:

- ⇒ Kontrolliere den Kopf des Gegners;
- ⇒ Kontrolliere einen Arm(Ellbogen) des Gegners;
- ⇒ Bringe die Hüfte eng zur Schulter blockierten Arms;
- ⇒ Bringe Druck aus dem gesamten, geradem Oberkörper auf den Arm und nicht nur aus dem Bizeps;

Triangle-Prinzipien:

- ⇒ Bringe den Kopf und einen Arm zwischen deine Beine;
- ⇒ Bringe den getrappten Arm des Gegners diagonal über deinen Körper;
- ⇒ Halte dabei die Position des Gegners „gebrochen“;
- ⇒ Schliesse die Triangel mit den Beinen;
- ⇒ (Richte die Zehenspitzen nach oben;) – nicht in jeder Position möglich;
- ⇒ Drücke den Kopf des Gegners mit dem Knie zur Seite, damit deine Triangel noch stärker sitzt;
- ⇒ Sichere deine Position, indem du einen Underhook unter seinem äusseren Arm (der nicht getrappte Arm) oder unter seinem Bein auf der selben Seite suchst! Das verhindert, dass dein Gegner aufsteht und dich slammt.
- ⇒ Der Underhook ermöglicht auch die die stärkere Variante der Triangel von Ryan Hall (Kick and Curl).Nutze den Underhook um einen rechten Winkel zu deinem Gegner zu erzeugen(du siehst seinen Kopf im Profil), damit du die starken Muskeln deiner Beine gegen sein Genick einsetzen kannst!

Wurf- und Takedownprinzipien

A. Wurfmöglichkeiten:

- durch Fassen, des Körpers
- durch Fassen des Kopfes
- durch Fassen eines oder beider Arme

} unterstützt durch Beinpositionierung
bzw. Ausheben

für Submissionfighter (meiner Meinung nach) sinnvolle Würfe:

Basis:

- | | |
|----------------------|-----------------|
| • <i>Ogoshi</i> | gr. Hüftwurf |
| • Goshi Guruma | Hüftrad |
| • Ouchi Gari | gr. Innensichel |
| • Osoto Gari | gr. Außensichel |
| • <i>Tani Otoshi</i> | Talfallzug |
| • Tai Otoshi | Körpersturz |
| • Suki Nage | Schaufelwurf |

Fortgeschritten:

- | | |
|---------------|--------------|
| • Seoi Nage | Schulterwurf |
| • Harai Goshi | Hüftfeger |
| • Uchi Mata | Schenkelwurf |
| • Kata Gurmua | Schulterrad |
| • Tomae Nage | Hüftrad |
| • Yoko Wakare | Seitenriß |
| • Ura Nage | Rückenwurf |

Basis:

Unterschied beim Einstieg zum Hüftwurf vom Judo und vom BJJ:

- Judo- Rücken zum Gegner;
- BJJ – Seitlich vorbei = Kontrolle – bietet 3/(4)Möglichkeiten:
 - Ogoshi – gr. Hüftwurf
 - (Suki Nage) - Schaufelwurf
 - Tani Otoshi (Talfallzug) – Beinstellen hinter dem Körper
 - Gegner attackiert den Kopf – Taking the Back

B Takedownmöglichkeiten: „Shoot“

⇒ **Doppeltakedown mit Penetrationstep (Ringerschritt)**

- Doppeltakedown mit Ringerschritt
 - mit ausheben
 - mit Bein blockieren und seitlich wegdrücken
 - Wechsel zu Legcut
- fürs MMA wird mittlerweile, dass Knie nicht mehr zu Boden gebracht wie beim Ringerschritt, sondern nur ein Leveldrop ausgeführt – da dies im MMA ökonomischer ist;

⇒ **Takel**

- Knie auf eine Gedachte Linie zwischen den Fersen des Gegners bringen und mit Händen in die Kniekehlen blockieren

⇒ **Singellegtakedown**

⇒ **Jacare Takedown**

Sperren bzw. schieben einen Armes gegnerischen Armes diagonal vor seinen Kopf und fassen des Beins auf der gegenüberliegenden Seite.

Zum Üben:

1. nur den Einstieg üben – Tiefgehen, Spannung – Shoot (ohne Ausheben)
2. nur das ausheben üben
3. Position zum Ausheben einnehmen – Partner widersteht locker
4. Position zum Ausheben einnehmen – Partner versucht das zu verhindern – SPRAWL
5. Gesamte Bewegung
6. Gesamte Bewegung mit folge Submission bzw. Schlägen

Takedownprinzipien:

- ⇒ Man kann nur Shooten wenn ein Bein vorne ist;
- ⇒ Der Winkel zum Shooten muss stimmen; Am besten komme ich mit meinem vorderen Bein/Knie zwischen die Beine des Gegners

- ⇒ Richtige Takedowndistanz ist die Schlagdistanz, Armlänge!
- ⇒ Leveldrop und Arme als Antennen um Kniestöße abzublocken!
- ⇒ Wenn Gegner die gleiche Auslage hat wie ich gehe ich zum Doubleleg!
- ⇒ Wenn Gegner seitenverkehrt steht, also auf der selben Seite das Bein vorne hat wie ich bietet sich der Singlelegtakedown an!

- ⇒ Das wichtigste bei den Takedowns ist das TIMING!!!
- ⇒ Um das perfekte Timing zu bekommen muss mein Setup für den Takedown passen.
- ⇒ Man sollte den Takedown ansetzen wenn man den Gegner beschäftigt hat.
 - Im Grappling durch ziehen oder drücken des Kopfes im MMA durch Schläge.
 - Ich schlage, Deckung geht hoch – Shoot
 - Ich drücke oder ziehe den Kopf – Gegner verteidigt – Shoot
 - .
 - Der Gegner greift an indem er meinen Kopf greift oder zieht
 - Er drückt oder zieht meinen Kopf – Shoot
 - Er attackiert mit einem KO-Schlag (Punch) – nie auf einen Jab Shooten!!! - Shoot

BEI ERFOLGLOSEM TAKEDOWN

Was kann man machen wenn der Takedown nicht funktioniert?

⇒ **Gegner SPRAWLED!!!**

- a.) Seitlich aufstehen zur **attackieren des Oberkörpers oder den in den Rücken des Gegners zu gehen**
- b.) Den **gleichen Weg wie der Takedown – Penetration Step** - zurück
Achtung: Gegner kann als Konter den selben Takedown durchführen.

- c.) **!!! Kopf-Escape-Drill:** Knie weiter unter den Gegner schieben – hinteres Bein seitlich nachschieben – diagonal die Hand ausstützen – Kopf gegen die Armbeuge des Gegners drücken – Spidern – und auf den Rücken des Gegners

POSITIONS – am Boden:

Möglichkeiten am Boden nach dem erfolgreichen Takedown:

1.) **Sidemount – Crossbody – Yoko shiho gatame:**

- a. Zum Halten: ein Arm an der Hüfte zweiter Arm über dem Kopf am Arm (Overhook)
- b. Zum Halten: ein Arm zwischen den Beinen und zweiten um den Kopf (Achtung: Triangel und Schläge)

2.) **Kesagatame:**

- a. Zum Halten: ein Arm um den Kopf (und greift in die eigene Kniekehle) zweiter Arm am Trizeps
= wie im Judo, (Achtung: wenn Gegner den Kopf befreien kann, ist er auf meinem Rücken!!!)
- b. Zum Angreifen: Over- and Underhook

2b.) **Rerverse Kesagatame:**

wird eher als Übergang zur Mount oder einer Submission verwendet und nicht unbedingt als Halteposition.

3.) **Nord-Süd – Positon 69 – Game Shiho Gatame**

- a. 1.Positon: Beide Arme über den Armen des Gegners
- b. 2.Positon: Ein Arm Overhook, zweiter Arm Underhook
- c. 3.Positon: Beide Arme unter den Armen des Gegners

4.) **Knee on the Belly-Position:**

- a. Zum Halten: Schienbein auf den Bauch, Arme greifen Kopf und Trizeps
- b. Zum Angreifen: Knie auf dem Bauch, Solar Plexus

5.) **Mount Positon – Tate Shiho Gatame:**

- a. Hohe Mount
- b. Tiefe Mount: Beine verhaken sich unter den Beinen des Gegners (Superman)

6.) **Guard:**

Die schlechteste Position ist nach dem Takedown in der Guard des Gegners zu laden, da ich von hier wieder aus der Guard herauskommen muss!

Optionen in der Guard:

- 1.) **Punching** und Kontrolle
- 2.) **Passing** the Guard
- 3.) Gegner wehrt sich während ich versuche die Guard zu passieren: **Submission** (Leg locks)

BJJ Checklist

Um einen gute Basis im BJJ zu bekommen ist es wichtig die Grundlagen zu beherrschen. Natürlich verfügt jeder über Positionen in denen er sich äußerst wohl fühlt, trotzdem sollte eine zu starke Spezialisierung auf später verschoben werden (violett Gurt).

Deswegen ist es wichtig sich seiner eigenen Stärken und Schwächen bewusst zu werden. Es darf im Grunde mit der Zeit keine Position mehr geben in der man nicht weiß was zu tun „wäre“.

Eine Möglichkeit ist es sich selbst bei jedem Training zu beobachten. Wo fühle ich mich wohl, in welcher Position weiß ich absolut nicht was ich zu tun hätte, von welcher Position aus kann ich mich nicht verteidigen usw.

Um diesen Selbsterkenntnisvorgang zu unterstützen hat Stephan Kestings eine kleine Checkliste zusammengestellt die helfen kann die schlimmsten Löcher im eigenem Game zu flicken.

Reihe folgende Positionen nachdem wie viel du über sie weißt::

- Closed Guard
- Open Guard
- Half Guard
- Side Mount
- Knee Mount
- Full Mount
- Back Mount

Die schnellste Entwicklung ist meinst dann gegeben wenn man an seinen Schwächen arbeitet!

Eine weitere detailliertere Unterteilung wäre es, jede der oben genannten Position in folgende, drei technischen Teilbereiche zu unterteilen:

1. Submissions aus der Position.
2. Transition (Sweep) von dieser Position in eine bessere Position.
3. Escapes/guard passes wenn man in diese Position kommt.

Wenn wir uns diesen Aufwand antun und jede Position in diese 3 technischen Teilbereiche unterteilen, kommen wir auf 24 Möglichkeiten:

1. Closed guard submissions
2. Closed guard passes
3. Closed guard sweeps
4. Open guard submissions
5. Open guard passes
6. Open guard sweeps
7. Half guard submissions
8. Half guard passes
9. Half guard sweeps
10. Side mount submissions

11. Side mount transitions
12. Side mount escapes
13. Knee mount submissions
14. Knee mount transitions
15. Knee mount escapes
16. Full mount submissions
17. Full mount transitions
18. Full mount escapes
19. Rear mount submissions
20. Rear mount transitions
21. Rear mount escapes
22. Turtle submissions
23. Turtle transitions
24. Turtle escapes

Gehe diese 24 Situationen durch und überlege dir ob du für jede Situation mindestens 2-3 Lösungen kennst!

Wenn dies nicht der Fall ist, weißt du worauf du dich im nächsten Training konzentrieren solltest!

Gamedevelopment from Erik Paulson

Sei ehrlich zu dir selbst: Wie gut bin ich in den einzelnen Positionen? Bin ich in Sidemount ein Braungurt? In Kesa Gatame ein Weißgurt? In Turtel ein Blaugurt? Woran muss ich arbeiten um meine Schwächen meinen Stärken anzupassen? Bin ich gut im Angriff? Oder in der Verteidigung? Wie schaut es aus mit Sweeps? Oder Escapes?

Bei allen folgenden Grappling Games geht es darum bestimmte Kampfsituationen getrennt zu trainieren und seine Konzentration auf bestimmte Situationen zu schulen. Die Trainingspartner arbeiten miteinander und nicht gegeneinander.

Game 1: Egoless

Lockerer Rollen zum Aufwärmen, ohne einen Gedanken an Angriff oder Verteidigung! Es geht ums Einstimmen auf das Training mittels Rollen: ohne Kraft! Es ist egal in welcher Position ich bin oder was ich mache, Hauptsache ich bewege mich! Relax and have fun!

Game 2: Defence

Meine Aufgabe ist es zu Verteidigen, meine Arme eng am Körper zu halten, um meinem Partner keine Angriffsmöglichkeiten zu geben. Manchmal jedoch gebe ich dem Partner einen Option um danach den Escape zu trainieren. Mein Partner greift nicht 100%ig an sonder erlaubt es mir immer mich aus gefährlichen Positionen zu befreien.

Game 3: Attacking

Diesmal greife ich die ganze Zeit an um Setups zu trainieren. Das Ziel ist es aber nicht einen Tapoutwettbewerb zu veranstalten, sondern zu realisieren wie sich mein Partner in bestimmten Situationen verhält und welche Folgetechnik ich anbringen könnte. Ausserdem solle diesmal ich nicht jede Submission durchziehen um noch länger mit meine Partner trainieren zu können. Wenn ich eine Submission kontrollieren kann tapt mein Partner und es geht wieder von neuem los. Das Game 2 Defence und das Game 3 Attacking sollten aber separat trainiert werden, da die Konzentration immer auf bestimmte Kampfsituationen gelegt ist.

Game 4: Floating

Ich versuche von einer Top-Position zu einer anderen zu kommen. Ziel ist es mich zu Bewegen und auf meinen Partner herumzu“turnen“ ohne die Kontrolle zu verlieren. Komme ich trotzdem ich eine Bottom Position versuche ich sofort wieder in eine Top-Position zu gelangen. Unter Geschwindigkeit die Position zu verändern wird geschult = Transitioning. Der Partner unten bewegt sich natürlich, verteidigt und escaped. Wiederum unterstützen sich die Partner gegenseitig.

Game 5: Crushing

Auch als Pinning bekannt. Ich versuche mein gesamtes Körpergewicht gegen meinen Gegner zu drücken und diesen in die Matte zu pressen. Ziel ist es meine Hüfte gegen den Boden zu drücken, meine Knie sind weg vom Boden und ich bewege mich auf den Fußspitzen, dadurch konzentriert sich mein Körpergewicht auf einzelne Punkte am Körper meines Partners. Dies soll sehr unangenehme für meinen Trainingspartner sein! Auch von Bottom-Positions mache ich es meinen Trainingspartner so unangenehme wie möglich – z.B Nierenschere usw.

Game 6: Isolating Positions

Jedes Training sollte sich auf bestimmte Punkte Konzentrieren. Z.B: Heute attackiere ich nur seine Arm, heute nur die Beine. Heute kontrolliere ich nur seine Hüfte. Heute versuche ich nur die Arme zu kontrollieren. Heute versuche ich nur eine Position zu halten. Heute attackiere ich nur aus Sidemount Für jeden Tag kannst du dich auf eine Situationen konzentrieren. Dies hilft dir dein Grapplinggame zu verbessern. Wenn du es nicht machst, rollst du nur, aber ohne ein bestimmtes Ziel, ohne einen bestimmten Focus – und dies schafft Fortschritt. (Bein, Hüfte, Kopf, Arme, Schulter)

Game 7: Worst Positions

Jeder versucht im Grappling besser zu werden. Aber wie mache ich das, wenn ich einen schwächeren Partner habe? Submitte ich ihn die ganze Zeit? NEIN Ich lasse ihn in bestimmte Positionen kommen in denen ich mir schwer tue und dann versuche ich daraus zu arbeiten. Möglich ist diese Übung auch mit Submission um die Escapes zu trainieren. Als Hilfe könnte man sich darauf konzentrieren: Relax, Relax, Explode!!!

Nach einem Conditionstraining oder wenn ich wirklich müde bin, könnte ich auch die Position trainieren in der ich wirklich schlecht bin.

Game 8: Breaking the Spirit

Wenn dein Geist (Mind) aufgibt, gibt dein Körper auf!!! Wenn ich den Gegner mürbe machen will ist es möglich seinen Kampfgeist zu brechen, indem man ihm seine Atmung erschwert. Die meisten Leute atmen durch die Lungen, Gewicht auf den Brustkorb kann genau dies erschweren. Im Grappling sollte man sich vorstellen durch den Bauch (Hara) zu Atmen. Dies ermöglicht eine tiefere, vollere Atmung und führt nicht so schnell zu Kurzatmigkeit.

Ironman Training:

Wenn man sich auf einen Wettkampf vorbereitet sollte man mit so vielen Leute wie möglich trainieren, da sie alle über unterschiedliche „Energien“ verfügen. Ziel ist es so schnell wie möglich seinen Partner zu submitten und sich dann dem nächsten Partner zu zuwenden usw... Mit der Zeit wird man in einen Zustand kommen wo

man glaubt nicht mehr weiter machen zu können, dass ist der Zeitpunkt wo man den Kampfsgeist trainieren kann – ich gebe nicht auf, ich mach weiter!

Gedanken zum Sparring:

Das Sparring ist ein Trainingskampf wo es keine Gewinner und Verlierer gibt!

Es ist dazu gedacht, dass man neu erlerntes ausprobiert und nicht um sich gegenseitig zu verhasen. In einem echten Kampf verwendet man nur die Techniken welche man wirklich beherrscht. Das Sparring ist aber zum Lernen gedacht und nicht um sein Ego aufzupolieren. Deswegen gibt es ein Team um voneinander und miteinander zu lernen und nicht um seine Trainingspartner zu dezimieren. Wer sich selbst beweisen will wie gut er ist soll einen Wettkampf antreten oder seinen Trainingspartner sagen, dass man Vollgas geben will – sich aber nicht wundern wenn man dabei außer blaue Flecke nichts davon hat!!! Wenn ich aus einer Position nicht mehr herauskomme, dann tappe ich und es geht wieder von neuem los. Auf der Matte, im Team lerne ich, in der Arena, auf der Wettkampffläche kämpfe ich – denn dann ist das Lernen vorbei! Je mehr ich aber auf der Matte gelernt, geschwitzt, geblutet habe umso weniger wird es im Ring passieren!

Wettkampfprinzipien

Turnierprinzipien

- ⇒ **Know your enemy.** (Gegen wen kämpfst du, gerade beim Submission-Wrestling hast vom Judoka bis zum MT alles dabei.) „Sunzi – Die Kunst des Krieges“
- ⇒ Im Vorfeld die **Schwächen und Stärken der anderen Systeme überlegen.** (zB: Judokas mit Gi → Clinch vermeiden, körperlich stark, bevorzugen im Submission meistens Kesa-Gatame.) Woran erkenne ich welchen Stil der andere betreibt?
- ⇒ Wie wird das **Starterfeld** aussehen? (Wenn man im Osten kämpft kann man sich auf Ringer gefasst machen, in Deutschland eher BJJler zB.)
- ⇒ **No Face:** Zeig dem Gegner nicht, dass es dir dreckig geht.
- ⇒ Behalte **Zeit** und **Punkte** im Auge. Wenn du hinten bist und nicht mehr viel Zeit bleibt, riskier was. Bring ihn bspw. in der Guard dazu sie zu öffnen, indem du ihm absichtlich den Arm für einen Hebel gibst. Du hast nichts zu verlieren, also probier es.
- ⇒ **ATMUNG!!!!!!** So gut wie jeder wundert sich bei seinen ersten Kämpfen wo plötzlich die ganze Kondition hin ist. Ein Wettkampf ist anders als Sparring.
- ⇒ **Lerne aus den Wettkämpfen.** Nach den ersten Turnieren kristallisieren sich sehr die eigenen Stärken heraus. Auf welche Aktion kann ich mich blind verlassen? Im Training verfeinern und verbessern. Auch wenn ich schlechter bin als mein Gegner hab ich so ein oder zwei Aktionen die mich weiterhin gefährlich sein lassen.
- ⇒ Perfektioniere die eigenen Stärken! (Ryan Hall Triangel zB)
- ⇒ Werde dennoch nicht zu einseitig und **probiere immer wieder Neues** aus.

- ⇒ Informiere dich im Vorfeld über die **Regeln** und vor allem über die verbotenen Aktionen. Im Grappling kommt es sehr leicht zu vermeidbaren Disqualifikationen.
- ⇒ **KÄMPFE FAIR UND ZEIGE SPORTSGEIST.**
- ⇒ **„Thinking outside the box“** versuche den eigenen Stil zu bereichern mit neuen Inputs von anderen KK. Reine Vertreter einer KK sind meist leichter zu lesen. Mix it up.
- ⇒ **Unorthodoxe** Techniken üben. In einem Wettkampf wird man normalerweise immer mit Standardattacken konfrontiert. Wer etwas Kreatives beherrscht, hat Vorteile. (Neckcrank aus der gegnerischen Guard, eingerollter Anklelock aus der gegnerischen Halfguard. Trotzdem sollte zuerst die Basis beherrscht werden bevor man unorthodoxe Techniken trainiert.