



Herzlich willkommen bei den Grappling Pandas

Die Grappling Pandas sind eine freie Gruppe von Sportlern, die sich dem Grappling-Sport verschrieben haben. Wir bieten sowohl Kindertraining als auch Einheiten für Erwachsene und Jugendliche an, die von unseren engagierten Trainern mit langjähriger Erfahrung in verschiedenen Kampfkünsten und Kampfsportarten geleitet werden. Wir wollen unseren Mitgliedern helfen ihre persönlichen Ziele in den Bereichen des Kampfsports wie Fitness, Selbstverteidigung und Wettkampfsport zu erreichen. Dabei können diese Ziele sich im Laufe der Zeit vom Weißgurt zum Schwarzgurt verändern.

Mit der Entscheidung einen Kampfsport bzw. eine Kampfkunst zu erlernen startet man oftmals eine lebenslange Reise mit vielen neuen Freundschaften, Höhepunkten und tollen Erlebnissen auf den Matten der Welt. Dabei lernt man schnell die lockere, freundschaftliche und offene Kultur des Grapplings kennen, was den Sport gegenüber anderen so besonders macht.

Übersicht

Der Grappling-Lifestyle	2
Brazilian Jiu Jitsu und Grappling	3
Selbstverteidigung.....	4
Fitness und Gesundheit.....	4
Wettkampfsport	4
Intellektuelle Herausforderung	4
Dos and Don'ts auf der Matte	7
Respekt.....	7
Kontrolliertes Training	7
Submissions langsam anbringen	8
Frühzeitig und häufig abschlagen	8
Lächeln, freundlich sein und lernen wollen	8
Training mit Männern – Ein Ratgeber für Frauen (den Männer lesen sollten).....	8
Hygiene.....	10
Die Trainingsklamotten	10
Fortschritt – Techniken, Prinzipien, Konzepte, Gürtel, Erfahrungen	11
Mattenzeit	11
Technik.....	11
Können	11
Die Gürtelfarben im Grappling und Brazilian Jiu Jitsu.....	11
Hierarchie der Grundpositionen.....	13
Weißgurt – der wichtigste Schritt im Grappling	14
Weißgurt 1. Streifen	14
Weißgurt 2. Streifen	17
Weißgurt 3. Streifen	18
Weißgurt 4. Streifen	18

Der Grappling-Lifestyle

Das moderne Leben macht uns alles einfacher – es wird immer mehr digital, selbst der Kontakt zu Freunden findet häufig nur noch mittels sozialen Medien statt. Der technische Fortschritt lässt den persönlichen Kontakt in den Hintergrund treten.

Die Freundschaften und Beziehungen, die während des Trainings geknüpft werden sind häufig sehr langlebig und davon geprägt, dass man sich gegenseitig beim Erreichen der persönlichen Ziele über einen langen Zeitraum unterstützt hat. Dabei steht das gegenseitige Vertrauen im Vordergrund, egal ob beim Techniktraining oder Sparring. Am Ende werden dann in entspannter Atmosphäre, lachend und verschwitzt, die neusten Techniken und letzte Einheit besprochen. Denn ohne die anderen und den Austausch kommt man beim „Human Chess“ (menschliches Schach), wie Grappling oft auch genannt wird, nicht so schnell ans Ziel.

Oftmals haben die verschiedenen Dimensionen des Trainings auch einen positiven Effekt auf das Leben abseits der Matte. Insbesondere die Fähigkeit in stressigen Situationen Ruhe zu bewahren und überlegt zu handeln hilft dabei selbstbewusst im Alltag auftreten zu können. Jede Minute, die man beim Grappling verbringt bedeutet, dass man Bindungen knüpft, Spaß hat, die Gesundheit verbessert und den eigenen Charakter formt, um persönliche Fortschritte zu erzielen.

Zu viele Menschen verbringen ihr Leben damit nur zuzusehen, anstatt selbst aktiv zu werden und für die Veränderungen zu sorgen, die man sich wünscht.

Was wir bieten ist...

... eine Gruppe, deren Mitglieder sich gegenseitig motivieren und in ihrer persönlichen Entwicklung unterstützen.

... ein lebendiges, anpassungsfähiges und funktionales Training, das fordernd und leistungsorientiert ist.

... unterhaltsame und kurzweilige Trainingseinheiten, die auch die allgemeine Fitness und Gesundheit fördern.

Brazilian Jiu Jitsu und Grappling

Unter Grappling kann man grob alle Kampfkünste und Kampfsportarten zusammenfassen, die sich darauf spezialisiert haben den Gegner durch ringerische Techniken zu bezwingen, anstatt ihn mit Schlägen und Tritten zu bearbeiten. Darunter fallen also Judo, Brazilian Jiu Jitsu (BJJ), Luta Livre, Sambo, Ringen (freistil, griechisch-römisch) und viele andere. Denn seit Beginn der Zeit haben Menschen ihre Körper dazu genutzt sich miteinander zu messen und zu kämpfen, woraus sich eine enorme Vielfalt von Kampfstilen entwickelt hat.

In Brasilien hat sich dabei aus dem Judo und Ju-Jutsu, welches von Einwanderern aus dem asiatischen Raum, insbesondere Japan, nach Südamerika gebracht wurde eine „neue“, besonders effektive Kampfkunst mit dem Namen Brazilian Jiu Jitsu entwickelt. Dabei trägt man

traditionell einen Gi (Judo-Anzug), der den besonderen Reiz durch die vielfältige Verwendung bei Aufgabetechniken wie Würgern ausmacht. Es gibt aber auch die Variante, wo man „normale“ Sportkleidung trägt, die dann den kreativen Namen „No-Gi“ trägt.

Egal für welche der Sportarten man sich entscheidet, die wesentlichen Ziele sind dabei eigentlich immer ähnlich und gleichwertig. Meist beginnt der Weg in Richtung eines der Ziele, ändert sich mit der Zeit dann aber immer mal wieder mit dem persönlichen Fortschritt:

Selbstverteidigung

Die meisten starten ihren Weg mit dem Ziel sich in einer körperlichen Auseinandersetzung behaupten zu können. Natürlich ist das Grappling dabei keine Wunderpille, die unbesiegbar macht, aber wer im Training die physische Konfrontationen gewöhnt ist, der kann auch an einem anderen Ort besser damit umgehen, als eine untrainierte Person.

Fitness und Gesundheit

Viele suchen eine Möglichkeit die Ausdauer zu verbessern und stärker zu werden ohne stundenlang im Kreis zu rennen oder alleine im Fitness-Studio Hanteln zu schwingen. Das Grappling-Training bietet dabei eine gute Basis für eine gesunde körperliche Entwicklung, denn es ist dynamisch, funktional und je nach eigenem Engagement auch sehr fordernd.

Wettkampfsport

Einige kommen auch mit dem klaren Ziel des Wettkampfs zu uns auf die Matte oder entwickeln im Laufe des Trainings das Verlangen danach sich in einem richtigen Kampf mit einem unbekanntem Gegner zu messen und die eigenen Fähigkeiten auf die Probe zu stellen. Dabei helfen wir mit individualisiertem Training und Vorbereitung mit den Herausforderung durch Aufregung und Ungewissheit umzugehen, um erfolgreich an Wettkämpfen teilnehmen zu können.

Intellektuelle Herausforderung

Neben dem kämpferischen Aspekt machen die Details und Feinheiten der Techniken das „Human Chess“ so besonders. Dadurch, dass die Techniken alle tatsächlich gegen Widerstand angewendet werden, Konter auf Konter folgen und immer wieder neue Techniken und Positionen an Bedeutung gewinnen, gibt es keine Anzahl an Techniken X, nach denen es vorbei ist. Häufig sind diejenigen, die den Sport lange betreiben daran viel mehr interessiert, als nur am reinen Kämpfen.

Egal aus welchen Gründen man beginnt. Egal aus welchen Gründen man weitermacht. Egal weshalb man nach einer längeren Pause wieder auf die Matte zurückfindet. Am Ende geht es darum den Weg zu gehen und es zu genießen. Man wird vielleicht älter, weniger athletisch, hat mit einer Verletzung zu kämpfen, aber deshalb kann man weiter als Kampfkünstler wachsen und gesund bleiben, während man mit Freunden die Matte teilt. Das macht das Grappling aus. Man sucht sich immer neue Herausforderungen, einen weiteren Aspekt des Grappling und am Ende ist es, auch wenn es abgenutzt klingt: Der Weg ist das Ziel!

WIE MAN BESSER WIRD

REGELMÄSSIGE TEILNAHME AM TRAINING
MATTENZEIT MACHT DEN UNTERSCHIED

DETAILS FÜR LANGFRISTIGE ERFOLGE

WIEDERHOLTES DRILLEN DER TECHNIKEN

BEIM ROLLEN BESTIMMTE TECHNIKEN,
KONZEPTE ODER POSITIONEN ÜBEN

PROBLEMLÖSENDES DENKEN UND LERNEN
WARUM FUNKTIONIERT ETWAS NICHT?



GRAPPLING PANDAS BJJ

PSV WENGEROHR E.V.

Dos and Don'ts auf der Matte

Wie in jedem Sport, hat auch das Grappling manchmal seine ganz eigenen Regeln. Oftmals sind diese nicht unbedingt festgeschrieben und können durchaus von Team zu Team unterschiedlich sein. Damit man nicht gleich ins Fettnäpfchen tritt (auch wenn das niemand bei einem Anfänger wirklich übelnimmt) hier eine Zusammenfassung der wichtigsten Regeln, die dabei helfen schnell Anschluss zu finden und den Einstieg erleichtern.

Respekt

Traditionell sind die meisten Grappling Trainings eher entspannt was Regeln und Etikette betrifft, denn das Training findet in einer familiären Atmosphäre statt. Dennoch hat der Respekt den Trainern und anderen Trainingspartnern gegenüber einen sehr hohen Stellenwert. Dies wird unter anderem wie folgt zum Ausdruck gebracht (Punkte 1-4 gelten so nicht bei uns):

- Verbeugen beim Betreten und Verlassen der Matte
- Gemeinsames Begrüßen, meist mit Verbeugung
- Oft werden Schwarzgurte mit „Professor“ oder „Coach“ angesprochen
- Häufig wird nach Anweisungen „Oss“ gesagt, um zu signalisieren, dass man verstanden hat was verlangt ist
- Während der Erklärung von Techniken sollte man sich darauf konzentrieren und Nachfragen stellen, nicht über das vergangene Wochenende reden

Kontrolliertes Training

Gerade im Sparring fällt es Anfängern schwer die Techniken richtig anzuwenden, was dann dazu verleitet Kraft anstelle von präzisen Bewegungen zu nutzen. Meistens denkt man am Anfang, dass es im Training auch um Sieg oder Niederlage geht, doch es könnte nicht weiter von der Wahrheit entfernt sein. Gerade bei Aufgabegriffen ist daher ein besonnenes Handeln nötig. Für alle Anfänger gilt:

- „Respect the tap“ - gebt den Partnern Zeit abzuklopfen.
- Die ersten Einheiten wird nur Positions-Sparring gemacht; also keine Aufgabegriffe.
- Auch später gilt zunächst: keine Submissions (insbesondere Bein- oder Fußhebel), bis diese nicht von einem Trainer erklärt wurden und man sich mit dem Partner im Vorfeld darauf verständigt hat.
- Keine Genickhebel, kein Verdrehen der Wirbelsäule
- Es dürfen keine einzelnen Finger festgehalten oder verdreht werden; immer die ganze Hand oder vier Finger mit der Hand umschließen.
- Keine Finger in Augen, Nase, Mund des Partners stecken.

Submissions langsam anbringen

Wenn man jemanden in einem Aufgabegriff hat, dann sollte man dem Partner ausreichend Zeit zum Abklopfen geben. Es ist unnötig einen Armhebel oder Würger kraftvoll und explosiv anzuwenden. Vor allem kann der Partner nicht immer so schnell abschlagen wie er möchte oder weiß gar nicht, dass das eine Technik ist, die ihn potenziell verletzen kann.

Im Zweifel lieber einmal mehr oder zu früh loslassen oder die Submission einfach nur locker für fünf Sekunden halten und die Position kontrollieren. Schafft der Partner es nicht sich zu befreien, dann einfach als gelungen abhaken und weiter rollen bzw. dem Partner erklären, was er gerade verpasst hat, um ihn vor zukünftigen Fehlern zu warnen.

Frühzeitig und häufig abschlagen

Auf der anderen Seite ist es auch wichtig zum richtigen Zeitpunkt abzuschlagen. Tendenziell ist dieser bei den Weißgurten eher früher als später. Dabei lieber einmal zu viel Abklopfen als zu wenig. Auch sollte das Abschlagen am besten am Körper des Partners stattfinden und ausreichend kräftig sein, um auch wahrgenommen zu werden. Sollte das nicht möglich sein, einfach laut „Tap! Tap! Tap!“ oder „Stopp!“ sagen bzw. rufen.

Lächeln, freundlich sein und lernen wollen

Manchmal ist der Anfang, besonders bei einem Kampfsport, nicht einfach, weil man sich bei dem Gedanken an eine körperliche Auseinandersetzung nicht ganz wohl fühlt. Die Grappling Pandas sind stolz darauf Mitglieder zu haben, die sich als Botschafter des Sports verstehen und offen für alle Neuzugänge sind. Am Anfang einfach auf die Leute zugehen, ihnen mitteilen, dass man neu ist und man wird mit Sicherheit „an die Hand genommen“, denn wir alle haben irgendwann etwas eingeschüchtert die ersten Schritte auf eine Matte gemacht und wissen, dass das mitunter der schwierigste Schritt des ganzen Weges ist.

Training mit Männern – Ratgeber für Frauen (den Männern lesen sollten)

Eigentlich ist es egal mit wem man trainiert und dann macht es erfahrungsgemäß doch einen Unterschied. Ihr werdet im Allgemeinen auf drei verschiedene Arten von Männern in diesem Sport treffen: der Übervorsichtige, das Alphamännchen und die anderen 90%. Auf die Mehrheit der trainierenden Männer einzugehen ist sinnfrei, denn mit dem kann Frau ganz normal trainieren. Die anderen beiden Typen haben in der Regel einfach nur Angst, die aber unterschiedlich begründet ist. Hier eine kurze Beschreibung:

- Der Übervorsichtige hat Angst die Damen zu hart anzufassen, so dass diese eventuell den Spaß am Sport verlieren oder im Nachhinein mit dem Finger auf ihn zeigen und als Grobian brandmarken. Dabei ist das nicht ganz unberechtigt, schließlich kommt man sich bei diesem Sport sehr nahe und manchmal ist es für männliche Anfänger ebenfalls nicht so einfach diese Hemmschwelle zu überwinden. Es hilft hier meistens, wenn man dem betreffenden Herrn einfach sagt, dass das so nicht viel bringt und er doch bitte etwas forscher sein darf. In der Regel hat sich das damit dann erledigt.
- Das Alphamännchen ist ebenfalls unter den Anfängern zu finden. Gerade zu Beginn ist man meist davon überzeugt, dass man nur dann ein gutes Training hat, wenn man gewinnt. Hier ist die Angst vor dem Verlieren meist zu groß und dann noch mit schlechter Technik gepaart, was dann zu größerem Krafteinsatz und Ausnutzen des oftmals vorhanden Massevorteils führt. Das geschieht in der Regel ohne böse Absicht und aus der Unerfahrenheit heraus. Es hilft hier meistens, wenn man dem betreffenden Herrn einfach sagt, dass das so nicht viel bringt und er doch bitte etwas weniger forsch sein sollte. In der Regel hat sich das damit dann erledigt.

Bei genauem Hinschauen fallen also drei Dinge auf:

1. Ein schlechter Trainingspartner ist ein schlechter Trainingspartner, egal wer man ist. Denn ohne ausreichend Widerstand oder mit zu viel Kraft und falschem Ehrgeiz ist niemandem geholfen und der Fortschritt gebremst.
2. Meistens sind es eben unerfahrene Neulinge, die sich besonders schwer tun. Das liegt selten an einem schlechten Charakter, sondern am fehlenden Verständnis und Körpergefühl. So geht das allen am Anfang, also sollte man dafür ebenfalls etwas Verständnis aufbringen.
3. Reden hilft. Sollte es ein Problem geben, dann spricht die betreffende Person direkt darauf an. Wenn man nicht weiß, dass man etwas falsch macht, dann gibt es auch keinen Grund etwas anders zu machen.

Hygiene

Grapppling bedeutet sehr nahen Kontakt mit andern und deshalb ist die Körperhygiene und sauberes Equipment ein absolutes Muss, schon allein aus Respekt gegenüber den Trainingspartnern. Hier ein paar einfache Grundregeln, die beachtet werden sollten:

- Der Gi (Anzug) usw. wird nach jedem Training gewaschen.
- Nach dem Training sollte man Duschen.
- Finger- und Fußnägel sehr kurz halten.
- Schmuck ablegen, Piercings etc. abkleben.
- Kein Training mit freiem Oberkörper.
- Nicht mit offenen Wunden weitermachen, abkleben, die Matten sofort säubern.
- Kein Training wenn man krank ist, insbesondere bei Hautpilzen usw.

Die Trainingsklamotten

Hier ein paar Hinweise zum Thema Anzug für das Training:

- Wascht den Gi nach jedem Training (Ja, steht da schon. Doppelt hält besser.)
- Wer das ganze ernst nimmt hat schnell sowieso eher 2-4 Gis im Schrank.
- Löcher unbedingt stopfen oder mit Flickern versehen, Verletzungsgefahr.
- Am besten nicht in den Trockner, das Material wird dadurch schneller mürbe.

Andere Sachen

- Keine Reißverschlüsse und Taschen an den Hosen, Verletzungsgefahr.
- Mundschutz, da tut es ein günstiger aus dem Sportgeschäft.
- Ohrenschutz, falls man zu Ringerohren neigt.
- Ringerschuhe, um Verletzungen an den Zehen vorzubeugen.

Fortschritt – Techniken, Prinzipien, Konzepte, Gürtel, Erfahrungen

Die Gürtel symbolisieren die technische, taktische, aber auch menschliche Entwicklung im Kampfsport. Dabei stellen die einzelnen Farbgürtel nicht einen Endpunkt dar, sondern könne eher als Richtungsweiser auf dem Weg gesehen werden. Fortschritt bedeutet dabei nicht unbedingt nur das Erlernen von bestimmten Techniken. Der Entwicklungsprozess die Technik mit besserem Timing, mit größerem Widerstand und in flüssigen Kombinationen anzuwenden steht im Vordergrund. Im Grappling werden Gürtel in der Regel auf Grund von drei Kriterien vergeben: Mattenzeit, Technik und Können.

Mattenzeit

Viel Mattenzeit geht häufig mit einem schnelleren Fortschritt einher. Mehr Zeit zum Erlernen und Verfeinern von Techniken und Konzepten wird unweigerlich zu mehr Erfolg führen. Dies über einen längeren Zeitraum aufrecht zu erhalten ist nicht immer einfach, aber am Ende immer die Anstrengungen wert. Wer sich nur auf Talent und körperliche Stärke verlässt, wird schnell Leistungsplateaus erreichen.






Technik

Grundlegende Techniken sollten mit fortschreitendem Trainingsalter immer flüssiger und präziser durchgeführt werden. Dabei helfen Fortgeschrittene den Anfängern und erklären Basistechniken und -bewegungen. Meist ist es von Vorteil sich beim Erlernen auf eine kleinere Auswahl von Techniken zu konzentrieren und diese wirklich zu verstehen, anstatt hunderte von Möglichkeiten nur oberflächlich zu kennen.

Können

Das wohl subjektivste, aber auch gleichzeitig eindeutigste Kriterium. Es handelt sich um die Fähigkeiten auf der Matte. Es geht darum Techniken und Strategien mit richtigem Timing einzusetzen. Einfach gesagt: „Kann man es oder eben nicht?!“

Die Gürtelfarben im Grappling und Brazilian Jiu Jitsu

Farbe		Vergleich mit dem Schreiben lernen
	weiß	Buchstaben malen
	blau	Einzelne Buchstaben zu Wörtern zusammensetzen
	lila	Wörter werden zu Sätzen aneinandergereiht
	braun	Sätze werden zu Paragraphen zusammengefügt
	schwarz	Paragraphen werden zu komplexen Texten

Auf den Gurten weiß bis braun gibt es noch 1-4 Streifen, die als Zwischenstufen zur nächsten Farbe zu verstehen sind.

WIE MAN RICHTIG ROLLT

ZIEL DES TRAININGS IST VERBESSERUNG,
FÜRS GEWINNEN GIBT'S WETTKÄMPFE

MEISTENS MIT MITTLERER INTENSITÄT

ACHTET AUF ANDERE PAARE

HÄUFIG TAPPEN ANSTATT RAUSREISSEN

AUSPROBIEREN UND SPIELEN

SUBMISSIONS LANGSAM ANZIEHEN

REDET MITEINANDER



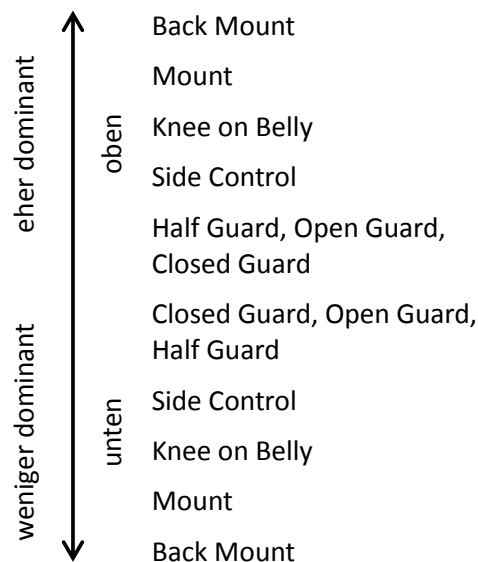
BRAZILIAN JIU JITSU

PSV WENGEROHR E.V.

Hierarchie der Grundpositionen

Beim Grappling geht es darum einen Kampf zu gewinnen, indem man den Gegner ringerisch kontrolliert, sich selbst in vorteilhafte Positionen bewegt und abschließend mit einem Aufgabebegriff beendet. Es ist also unerlässlich, dass man versteht, wie man den eigenen Körper im Verhältnis zu dem des Gegners positioniert, um selbst möglichst dominant zu sein und das Geschehen zu beherrschen.

Allein die Beobachtung einer Rauferei auf dem Spielplatz oder die Erinnerung an eigene Erfahrungen aus der Kindheit machen deutlich, dass die Person, die sich auf der anderen Person befindet einen gewissen Vorteil hat und in der Regel Kontrolle ausübt. Das kommt nicht von ungefähr. Befinden wir uns in der Oberlage, kommt die Überlegenheit durch die Schwerkraft und die eigene Mobilität zustande. Bin ich in der Unterlage kann ich meine Beine zur Verteidigung einsetzen, bin aber meist in meiner Beweglichkeit eingeschränkt.



Wie man unschwer erkennen kann, gibt es einige Positionen im Grappling (eine kurze Beschreibung der einzelnen Positionen befindet sich auf der letzten Seite). Das Gute ist, man wird sich immer wieder in einer dieser Positionen wiederfinden. Das Schlechte ist, zu Beginn hilft das nicht so richtig weiter. Was dann meistens bleibt sind dann Fragen wie: Wie bin ich hier gelandet? Wohin soll ich mich bewegen? Ist das eine gute Idee? Wo kommt denn der Fuß plötzlich her? Ist das meiner?

Es ist ganz normal, dass man sich am Anfang etwas von der Fülle an neuen Bewegungen und Techniken überrollt fühlt. Aber das wird mit der Zeit besser, versprochen. Je länger man dabei ist, desto besser wird das Verständnis für die einzelnen Bestandteile des Sports und wenn man den Trainingsblock zu einer bestimmten Position zum wiederholten Mal durcharbeitet, dann ergibt alles nach und nach mehr Sinn.

Weißgurt – der wichtigste Schritt im Grappling

Auch wenn der Weißgurt die Stufe des Techniksammelns ist, gehören ein paar Fertigkeiten dazu, die für die Streifen zusammengefasst sind. Dabei geht es nicht darum, dass alles schon perfekt sitzt. Für die meisten sind die Bewegungen am Boden und das Ringen mit einem Trainingspartner sehr ungewohnt und es bedarf ausreichend Zeit, um sich zurecht zu finden. Aller Anfang ist schwer und die folgende Übersicht soll dazu dienen sich etwas besser im anfänglichen Durcheinander zurechtzufinden. Das Schöne am Weißgurt ist, dass man in dieser Zeit die wohl größten Fortschritte erzielt. Zu keiner späteren Zeit wird man so viel in so kurzer Zeit verbessern können, technisch als auch körperlich.

Weißgurt 1. Streifen

- Positionen im Grappling Sport

Dabei geht es darum ganz grob zu wissen, wie die jeweilige Position aussieht und welche groben Fehler zu vermeiden sind. Ziel ist hier, dass man im Rollen das Bewusstsein für gute und schlechte Positionen zeigt. Es geht nicht darum, dass man die Positionen beherrscht.

- Back Mount/Turtle
- Mount
- Side Control/Scarf Hold/Kesa Gatame
- (Open und) Close Guard

- Verbesserung der eigenen Position

Je einen Escape aus Side Control, Mount und Back Mount gegen einen kooperierenden Partner, um Tendenz zur Verbesserung der Position zu präsentieren. Ziel ist es zu zeigen, dass ein Verständnis für die Hierarchie der grundlegenden Positionen vorhanden ist, nicht dass man bereits alle Möglichkeiten beherrscht.

Beispiele:

- Re-Guard aus Side Control
- Knee Elbow Escape aus Mount
- Follow the Hand Escape aus Back Mount

- Übergang Stand zu Boden

Bewegungen im Athletic Stance und mit kooperierendem Partner und die ersten Eingänge in Takedown bzw. Wurftechniken. Ziel ist es nur zu zeigen, dass man einen kooperierenden Trainingspartner kontrolliert zu Boden bringen und dort kurzzeitig fixieren kann, nicht die perfekte Technik eines Olympioniken im Ringen oder Judo.

Beispiele:

- Single Leg Takedown
- Double Leg Takedown
- Head and Arm Throw

- Aufgabegriffe

Übersicht der gängigsten Submissions und deren Einsatz aus einer Kontrollposition mit einem kooperierenden Partner. Dabei soll lediglich eine Übersicht über die Möglichkeiten gegeben sein. Ziel ist es, dass man weiß welche Submissions angewendet werden, das Risiko einzuschätzen, um rechtzeitig Abschlagen zu können bzw. dem Partner dafür Zeit zu lassen. Somit wird die Sicherheit aller Teilnehmer auch im Sparring gewährleistet. Es geht nur um ein Verständnis dafür, welches Gelenk bei einem Hebel angegriffen wird und welche Art von Würger (Luft oder Blut) benutzt wird.

Beispiele:

- Kimura
- Americana
- Armbar
- Triangle
- Omoplata
- Rear Naked Choke
- Bow and Arrow Choke
- Cross Collar Choke
- Guillotine
- Ankle Lock
- Kneebars
- Heelhook

- Bewegungen am Boden

Neben bestimmten Techniken werden auch Bewegungen erlernt, die unabhängig vom Namen der Kampfsportart unbedingt notwendig sind, um sich effektiv und effizient am Boden bewegen zu können.

- Athletic Stance & Motion
 - Shrimpen
 - Rollen
 - Fallen
 - Technical Stand Up
 - Sprawl
-
- Defensive Grundpositionen
 - Turtle
 - Panda
 - Running Man
 - Hawking
 - Stick

Weißgurt 2. Streifen

- Erweiterung der Kenntnisse über die wichtigsten Positionen:
 - Knee on Belly
 - Half-Guard
 - Open Guard (eine selbstgewählte Variante)

Die Guard ist im Grappling die zentrale Position. Bei Gegner mit ähnlichem technischen und athletischen Niveau ist die Guard oftmals die Position, in der die längste Zeit des Kampfes verbracht wird. Daher ist das Ziel hier zu zeigen, dass man im Allgemeinen verstanden hat, wie man zum einen verhindern kann, dass die eigene Guard passiert werden kann und zum anderen der Gegner nicht an den eigenen Beinen vorbeikommt. Hier geht es nicht darum eine unüberwindbare Guard zu haben oder alles und jeden passieren zu können, sondern eine Idee von diesem zentralen Bestandteil des Grapplings zu haben.

- Guard Retention (Movement & Frames)
 - Guard Recovery aus Toreando Pass, Over Under Pass und Knee on Belly
- Verbinden von Close und Open Guard
 - Übergang von Half Guard zu Butterfly Guard zu Closed Guard
- Guard Passing

Beispiele:

- Double Under Pass
- Knee Through Pass
- Toreando Pass
- X-Pass
- Knee Slide Pass

Weißgurt 3. Streifen

- Kontrolle der Positionen und Übergänge zwischen den Positionen (Transitions)

Beispiele:

- Butterfly Guard zu Single Leg X Guard
- Mount zu Back Mount
- Side Control zu Back Mount

- Angriffe aus der Guard zur Verbesserung der Position (Sweeps & Submissions)

Beispiele:

- Hip Bump Sweep
- Scissors Sweep
- Hook Sweep
- Pendulum Sweep
- Flower Sweep
- Tripod Sweep
- Sichel Sweep
- Balloon Sweep

Weißgurt 4. Streifen

- Angriffe verbinden
- einen Plan haben (Game Plan)
- eigene Fehler erkennen

Man erkennt schnell, dass allein innerhalb des Weißgurtes, vom ersten bis zum vierten Streifen, nicht nur die schiere Anzahl von Techniken relevant ist, sondern vielmehr deren Anwendung in einer realen Situation. Deshalb ist es in der Regel so, dass zwischen zwei Gürteln etwa zwei Jahre liegen (allerdings nur bei regelmäßigem Training, 2-3 x pro Woche). Die Streifen sowie die Gürtel werden nicht am Ende einer Prüfung vergeben, sondern meist im Zuge eines Seminars oder im Anschluss an einen Wettkampf verliehen. Bei den Grappling Pandas gibt es kein festes Prüfungsprogramm.

#RaufenNachRegeln

**Kinder 7-11 Jahre
Teenager 12-14 Jahre
Jugend u. Erwachsene ab 15 Jahre**

**WER FRÜHER ANFÄNGT,
KANN MEHR LERNEN
UND KOMMT WEITER**



BRAZILIAN JIU JITSU

PSV WENGEROHR E.V.

Ein paar Begriffe, um die man im BJJ nicht herumkommt. Allerdings lernt man die von ganz alleine, wenn man regelmäßig im Training ist.

Gi	In der Regel weißer, blauer oder schwarzer Anzug mit Gürtel
No-Gi	BJJ ohne Gi, mit T-Shirt und kurzer Hose, praktizieren
Rollen	Sparring, meistens am Ende einer Trainingseinheit
Slap & Bump	Respektsbekundung vor dem Kampf/Sparring/Training
Turtle	In Bauchlage Ellbogen und Knie zusammenziehen
Back Mount	Wie ein Rucksack auf dem Rücken festhalten
Mount	Auf dem Bauch des Gegenübers sitzen
Side Control	Quer über den Bauch des Gegenübers liegen
Knee on Belly	Mit einem Bein auf dem Bauch des Gegenübers knien
Guard	Festhalten des Gegenübers in der Beinschere aus Rückenlage
Open Guard	Kontrolle des Gegenübers mit Armen und Beinen (s. Deckblatt)
Half Guard	Umklammern eines Beines des Gegenübers mit Beinschere
Escape	Befreiung aus einem Haltegriff/einer Position
Sweep	Herumdrehen des Gegenübers aus der Guard
Upa	Brücke in der Rückenlage, meist zur Befreiung aus Mount
Shrimp	Bodenbewegung, um Distanz zu schaffen
Transition	Wechsel/Verbessern von Positionen
Takedown	Wurf mit dem der Gegenüber zu Boden gebracht wird
Submission	Aufgabegriff (Hebel oder Würger)
Tap	Aufgabe des Kampfes durch Abklopfen an Gegenüber/Matte
Armbar	Armstreckhebel
Kimura	Schulterhebel mit angewinkeltem Arm
Triangle	Würger mit den Beinen
Omoplata	Schulterhebel mit den Beinen
Hooks	Einsatz der Beine/Füße, um den Gegenüber zu kontrollieren
Postura	Aufrechte Position, um besser das Gleichgewicht zu halten