

Inhalt

Einführung in das Brasilianische Jiu-Jitsu 12

Hebel	12
Jiu-Jitsu fühlen	12
Das Gürtelsystem	13
Weißgurt	13
Blaugurt	13
Violettgurt	13
Braungurt	14
Hab Vertrauen in deinen Gürtelgrad	14
Das in diesem Buch verwendete Gürtelsystem	14
Jiu-Jitsu und der Einzelne	14
Im Jiu-Jitsu ein hohes Niveau erreichen	15
Nicht nur im Dojo lernen	15
Wettkampf und Jiu-Jitsu	16

Das Ziel des Weißgurts: Durchhalten 18

Was bedeutet »durchhalten«?	18
Durchhalten als Grundlage von Gracies Jiu-Jitsu	18
Durchhaltepositionen	19
Durchhalten für Weißgurte	19
Durchhalten für höher Graduierte	20
Durchhalten und das Älterwerden	22
Schwerpunkt Durchhalten	22
<i>Durchhaltepositionen</i>	
Durchhalteposition gegen Angriffe von hinten	23
Handkampf	23
Der Scoop	24
Verbreitete Irrmeinungen	25

<i>Auf allen vieren</i>	
Angriffe von hinten auf allen vieren überstehen	27
Veranschaulichung ohne Gegner	27
Auf allen vieren durchhalten	28
Auf allen vieren: So geht es weiter	29
In die Durchhalteposition gegen Angriffe von hinten rollen	29
Verbreitete Irrmeinungen	31
<i>Die Mount-Position</i>	
Durchhalten gegen einen Angreifer in der Mount-Position	33
Einnehmen der Durchhalteposition ohne Gegner	33
Rechtzeitig die Verteidigungsstellung einnehmen	34
Abwehr gegen Würgegriffe	35
Fehler beim Durchhalten gegen eine Würgetechnik	35
Durchhalten gegen einen oben sitzenden Angreifer (Seated Mount)	36
Verbreitete Irrmeinungen	37
<i>Seitenkontrolle</i>	
Durchhalten gegen Haltegriffe von der Seite	39
Die Cross-Face-Abwehr	39
Lösen der Hand	40
Handkampf bei Kesa Gatame	41
Umgekehrter Kesa Gatame	42
Verbreitete Irrmeinungen	43
<i>Knie auf dem Bauch</i>	
Durchhalten gegen das Knie auf dem Bauch	47
Übung der Knie-auf-dem-Bauch-Abwehr (ohne Gegner)	47
Rechtzeitig das Bein anheben	48
Die Wichtigkeit der Vermeidung	48
Herausdrehen in eine neue Durchhalteposition	49
Fehler beim Herausdrehen	51
Verbreitete Irrmeinungen	52

Die Geheimwaffe des Blaugurts: Befreiungstechniken 54

Was bedeutet »sich befreien«?	54
Durchhalten führt zur Befreiung	54
Timing und Befreiung	55
Der Faktor Zeit bei Befreiungstechniken	55
Mit einer Hinhaltenaktik umgehen	55
Befreiungstechniken und Gürtelgrade	56
Das Trainieren von Befreiungstechniken	56
<i>Kontrolle von hinten</i>	
Befreiung aus der Kontrolle von hinten	57
Ein häufiger Fehler	59
Befreiung aus dem »Body Lock«	60
Befreiung aus der Doppelumklammerung	61
Befreiung aus der Position auf allen vieren	63
<i>Die Mount-Position</i>	
Befreiung aus der Mount-Position	65
Befreiung über den Ellenbogen gegen einen Gegner in der Mount-Position	66
Befreiung gegen einen auf dir Sitzenden	68

<i>Seitenkontrolle</i>	
Befreiung aus der Seitenkontrolle	70
Wiedereinnehmen der Guard-Position aus der Seitenkontrolle	72
Befreiung aus der Seitenkontrolle und Einnahme der Knieposition	74
Herausdrehen aus der Seitenkontrolle	76
Befreiung aus dem Kesa Gatame	78
Befreiung aus dem umgekehrten Kesa Gatame	80
Befreiung aus einem Wrestling-Haltegriff	82
<i>Knie auf dem Bauch</i>	
Herausdrehen aus der Knie-auf-dem-Bauch-Position	84
<i>Seitstreckhebel</i>	
Übung zur Vermeidung des Seitstreckhebels	86
Verbreitete Irrmeinungen	87
Seitstreckhebel-Befreiung und Überwinden der Guard-Position (1)	88
Seitstreckhebel-Befreiung und Überwinden der Guard-Position (2)	89
Seitstreckhebel-Befreiung von unten	91
<i>Dreieckshebel</i>	
Dreieckshebel-Befreiung und Überwinden der Guard-Position	94
Verbreitete Irrmeinungen	95
<i>Genickbeugehebel</i>	
Befreiung aus dem klassischen Genickbeugehebel	96
Befreiung aus dem Genickbeugehebel mit eingeklemmtem Arm	98
<i>Fußhebel</i>	
Einzelübung zur Befreiung aus dem Fußhebel	100
Fußhebelbefreiung aus der Guard-Position	101
<i>Kimura-Hebel</i>	
Befreiung aus dem Kimura-Hebel in Seitenlage (Half Guard)	102
Befreiung aus dem Kimura-Hebel und folgender eigener Armhebel	103

Die Perfektionierung des Violettgurts: die Guard-Position 106

Der Zweck der Guard-Position	106
Vorbeugen gegen und Erzwingen von Aktionen	107
Den Raum kontrollieren, ohne zu drücken	107
Offene vor geschlossener Guard	107
Sich in der Guard-Position wohlfühlen	107
Lernen, von jeder Guard-Position aus zu kämpfen	108
Methoden des Guard-Positionstrainings	108
Die Guard-Position beim Violettgurt	109
Geschlossene Guard-Position gegen kniende Gegner	110
Umklammern des Armes (Arm Wrap) aus der geschlossenen Guard-Position	110
Einzelübung: vom Arm-Wrap-Würger zum Armstreckhebel	112
Vom Arm-Wrap-Würger zum Armstreckhebel (mit Gegner)	113
Umklammerung des Rückens aus der geschlossenen Guard-Position	115
Von der Umklammerung zur Rückenkontrolle	117
Schere/Knieschild	119
Der klassische Armhebel	121
Vom Armhebel zum Kreuzwürger	122
Brabo-Würger	124

Der klassische Dreieckswürger	126
Einzelübung Walzen-Sweep	128
Walzen-Sweep (Hip Bump Sweep)	129
Blumen-Sweep (Flower Sweep)	130
Geschlossene Guard-Position gegen stehende Gegner	132
Aus dem Gleichgewicht bringen	132
Fersenrückwurf (Hip Push Sweep)	133
Der klassische Underhook Sweep	135
Wegrollen gegen Underhook-Verteidigung	137
Verbreitete Irrmeinungen	139
Verteidigung der Guard-Position	140
Verteidigung gegen das Durchkommen unter einem Bein	140
Einzelübung: Verteidigung gegen das Durchkommen unter einem Bein	140
Verteidigung gegen beidseitigen Griff unter die Beine und Sweep	142
Verteidigung gegen das Passieren über die Beine	144
Verteidigung gegen das Zusammendrücken der Beine	144
Schlechte Verteidigung gegen das Zusammendrücken der Beine	145
Verteidigung gegen den Over-and-under-Smash-Pass	146
Schlechte Verteidigung gegen den Over-and-under-Smash-Pass	148
Gleichseitiger Knieblock	149
Misslungener gleichseitiger Knieblock	151
Blockieren des durchgeschobenen Knies	152
Rechtzeitiger Griff zum Kragen gegen den Toreando-Angriff	154
Kragenzug gegen den Toreando-Angriff	154
Wegziehen des Fußgelenks gegen den Toreando-Angriff	156
Spätes Abblocken des Toreando-Angriffs	158
Beidhändiger Toreando-Block	160
Armstreckhebel	162
Schulterhebel statt Armstreckhebel	163
Die Schmetterlings-Guard-Position	165
Kontrolle des Abstands	165
Kontrolle der Bewegung	166
Einzelübung für den Schmetterlingswurf	167
Klassischer Schmetterlingswurf	168
Fehlgeschlagener Schmetterlingswurf	170
Wing Sweep	171
Drehstreckhebel-Übung	172
Klassischer Kreuzwürger	174
Kreuzwürger mit einer Handfläche nach oben	176
Die Spinnen-Guard-Position	178
Kontrolle und Bewegung	178
Schlechte Kontrolle und Bewegung	180
Wurf aus der Spinnen-Guard-Position	181
Guard-Position mit diagonalem Ärmelgriff	183
Die Position	183
Falsche Position	185
Der klassische Stativwurf (Tripod Sweep)	186
Rückwärtsrollwurf (Backroll Sweep) mit diagonal gegriffenem Ärmel	188
Die De-La-Riva-Guard-Position	189
Ausgangsposition	189
Befreiungsaktion	190
Seitwärtsrollwurf	190
Kopfwurf (Tomoe-Nage) aus der De-La-Riva-Guard-Position	192

Aufsetzen (Sit-Up Guard)	194
Aufsetzübung	194
Aus dem Sitzen zum klassischen Wurf	195
Seitrollwurf rückwärts (Reverse Roll Sweep)	196
Fehlgeschlagener Seitwärtsrollwurf rückwärts	197
Die umgekehrte De-La-Riva-Guard-Position	198
Positionierung	198
Einüben der umgekehrten De-La-Riva-Guard-Position	199
Falsche Position	200
Kniewurf	201
Die Half-Guard-Position	202
Wiedererlangen der Guard-Position bzw. der Kontrolle	202
Schlechte Kontrolle	204
Kontrolle aus der Tiefe	206
Noch tiefer gehen	207
Durch die Hintertür in den Rücken des Gegners	209
Kimura-Hebel	210
Falscher Kimura-Hebel	211

Die Mission des Braungurts: Überwinden der Guard-Position 212

Das Grundprinzip der Überwindung einer Guard-Position	212
Die Bausteine zur Überwindung der Guard-Position	212
Der präventive Aspekt beim Überwinden der Guard-Position	213
Das Vorseilen beim Überwinden der Guard-Position	214
Das Überwinden der Guard-Position trainieren	214
Überwinden der Guard-Position für Braungurte	214
Überwinden der geschlossenen Guard-Position aus der Kniestellung	215
Abblocken des Kragengriffs	215
Verteidigung gegen den diagonalen Griff in den Kragen	217
Befreiung aus der Guard-Position mit eingehaktem Arm	219
Befreiung aus dem Griff über die Schulter in den Gürtel	221
Klassisches Öffnen der Beine auf den Knien	222
Abblocken des Dreieckshebels	224
Fehlgeschlagener Dreieckshebel-Block	225
Öffnen der Guard-Position, wenn dein Gegner beide Arme nach hinten verschränkt	226
Öffnen durch das Aushebeln eines Beines	227
Überwinden der geschlossenen Guard-Position durch Hochdrücken eines Beines	229
Überwinden der Hüftblockade	231
Variante des Hochdrückens eines Beines	232
Überwinden der geschlossenen Guard-Position durch Hochdrücken beider Beine	234
Variante des Hochdrückens beider Beine	236
Von der Kampfgrundstellung zur Passiertechnik	237
Überwinden der Guard-Position aus dem Stand	239
Aufwärmübung	239
Richtiger und falscher Stand	240
Öffnen der Guard-Position aus dem Stand durch Druck der Hüfte	243
Defensives Hocken und Öffnung aus dem Stand	244
Öffnen mithilfe der Kontrolle eines Armes	246

Öffnen der Guard-Position gegen besonders lange Beine	249
Griff an die Achseln zum Öffnen und Verhindern der Brücke	250
Öffnen bei doppelter Umklammerung des Rückens	252
Grundlegende Techniken zum Passieren der offenen Guard-Position	254
Beinfessel von vorn	254
Beinfessel von hinten	256
Beinfessel von der Seite mit Seitenwechsel	258
Knie-Cross	260
Knie-Cross gegen Griff ans Revers	262
Winkeländerung für den Knie-Cross	264
Toreando-Pass (grundsätzliche Herangehensweise)	266
Toreando-Pass gegen eingehakten Fuß	267
Toreando mit Hüftkontrolle	268
Beinumleger (Two-in-one Leg Pass)	270
Überwinden der Schmetterlings-Guard-Position	272
Haltung und Gleichgewicht	272
Um den flachen Schmetterling herumgehen	274
Wallid-Ismael-Variante	276
Umklammern der Beine (Wrap-the-Legs Pass)	278
Die Hände aufstützen (Hand Plant Pass)	279
Änderung der Aktionsebene (Level Change Pass)	281
Nach-vorn-Drücken des Knies (Forward Knee-Press Pass)	282
Am Kreuzgriff vorbeikommen	284
Drehen der Hüfte in der Luft (Floating Hip-Switch Pass)	286
Drehen der Hüfte in der Luft gegen den Griff am Hosenbein	288
Der Star-Pass	290
Übergang von der Passiertechnik in die Mount-Position	292
Das Standrad (Stand-Up Wheel Pass)	294
Der X-Pass	296
Schienbein gegen Schienbein (Shin-to-Shin Pass)	298
Die Spinnen-Guard-Position überwinden	301
Öffnen und Passieren	301
Am umschlungenen Bein vorbeikommen (Leg Lasso Pass)	303
Den diagonalen Griff überwinden (Cross-Grip-Pässe)	305
An derselben Seite vorbeikommen (Same Side Pass)	305
Die De-La-Riva-Guard-Position überwinden	307
Sich befreien und vorbeikommen	307
Vom Fußhaken befreien und passieren	309
Passieren der tiefen De-La-Riva-Stellung	311
Guard-Position im Sitzen (Sit-Up Guard)	313
Step-Around-Pass	313
Von der Umklammerung in die Mount-Position	315
Von der Umklammerung zur Knie-zum-Zentrum-Variante	317
Die umgekehrte De-La-Riva-Position überwinden	319
Hüft-Smash	319
Auf dem Gegner reiten (Floating Pass)	321
An der umgekehrten Guard-Position vorbeikommen	323
Hüftroller (Hip Pass)	323
Gefahr des Umgreifens der Beine	325
An der X-Guard-Position vorbeikommen	326
Gleichgewichtsübung mit dem Ball für das Öffnen und Passieren	326
Öffnen und Passieren	327

An der Half-Guard-Position vorbeikommen	329
Den Gegner flach auf die Matte bringen	329
Passieren durch Strecken des Beines plus Knieblock	330
Passieren durch Körperdrehung mit Schienbeinschub	332
Den Arm blockieren und passieren (Blocked Arm Pass)	334
Xandes Flattening Pass	336
Passieren mit dem Schienbein als Keil (Shin Shield Pass)	338
Esgrima-Pass	340
Vom Esgrima-Pass in die Mount-Position	342
Fredson Alves' Esgrima-Pass	344
Durch Vortäuschen eines Armhebels vorbeikommen	346
Sich auf die andere Seite schwingen (Opposite Side Pass)	348
Opposite Side Pass gegen Fußhaken	350
Vom Opposite Side Pass zur Mount-Position	352
Half Mount Pass	354
Aus der Half-Mount-Position zum Knee Cross Pass	356
Tiefe Half-Guard-Position/Herausziehen des Beins	358
Verbreitete Irrmeinungen	359
Hüftdrehung gegen die Half-Butterfly-Guard	360
Drehen der Hüfte (Hip-Drive Pass) gegen die offene Half-Guard-Position	362
Die offene Half-Guard-Position durch Umklammern beider Beine überwinden (Lemon Squeeze Pass)	364

Der Schwerpunkt des Schwarzgurts: Aufgabetechniken 366

Beim Training Niederlagen akzeptieren	366
Niederlagen akzeptieren für höher Graduierte	366
Aufgabetechniken als Werkzeug	367
Flüssiges Jiu-Jitsu und Aufgabetechniken	367
Kraftaufwand in der Endphase	368
Aufgabetechniken zur Perfektion bringen	368
Positionskontrolle und Aufgabetechniken	368
Aufgabetechniken von oben und der Schwarzgurt	368
Der Rücken	370
Den Kragen greifen: Pfeil-und-Bogen-Würger	370
Seitstreckhebel gegen Würgeverteidigung	372
Arm-und-Kragen-Würger	373
Ezequiel-Würger von hinten	374
Die Mount-Position	375
Der Armbeugehebel	375
Seitstreckhebel aus der Mount-Position	378
Ezequiel-Würger	380
Kata Gatame	382
Kreuzwürger mit einer Handfläche nach oben und einer nach unten	384
Kreuzwürger mit beiden Handflächen nach oben	386
Dreieckswürger	388
Kreuzwürger aus der S-Mount-Position	390
Seitstreckhebel aus der S-Mount-Position	392
Kombination Kata Gatame und Ezequiel	394
Kragenwürgerübung	395

Seitenkontrolle	397
Kimura-Hebel	397
Um den Gegner herum in den Seitstreckhebel gehen	400
Roylers Armhebel	402
Seitstreckhebel	404
Fehlgeschlagener Seitstreckhebel	406
Vom Seitstreckhebel zum Kimura-Hebel	407
Übersteigwürger (Step-over Choke)	408
Unterarmwürger (Bread Cutter Choke)	410
Baseball-Würger	412
Schildkrötenposition von oben	414
Uhrenwürger (Clock Choke)	414
Aufgabetechniken aus der Half-Guard-Position	416
Brabo-Würger	416
Vom Brabo-Würger zum Armstreckhebel	419
Aufgabetechniken gegen die Guard-Position	420
Gerader Fußgelenkshebel	420

Dank	425
-------------------	------------