



Kooperationspartner:

**Jiu-Jitsu Union Niedersachsen e.V.**  
Mitglied: DJJU und Landessportbund Niedersachsen



**Jiu-Jitsu Landesverband Bremen e.V.**  
Mitglied: DJJU und Landessportbund Bremen

## Offizielle Lehrgangsausschreibung 2010

**Veranstalter:**

Jiu-Jitsu Union Niedersachsen e.V.  
Jiu-Jitsu Landesverband Bremen e.V.

**Ausrichter:**

PSV Bremen  
Jiu-Jitsu Landesverband Bremen e.V.

**Verantwortlich:**

Lehr- und Prüfungsreferent  
Wolfgang Zilliken  
Bremer Straße 7a  
Königsberger Str. 4  
Tel: 04241-979988  
Mobil: 01522-2769222  
eMail: wzilliken@jju-nds.de

---

Lehrgangsleitung:	Tammo Folkerts	Erreichbarkeit / Rückfragen: ☎ 0421-3963151
Lehrgangsart:	Landeslehrgang	
Datum / Zeit:	24. April 2010 / 14:00 – 18:00 Uhr	
Straße / Ort:	Volkmanstr. 10, Sportzentrum des PSV Bremen	
Referent:	Stefan Wolff	
<b>Thema:</b>	<b>Submission Fighting, Grappling, Bodenkampf, Techniken aus dem Brazilian Jiu Jitsu</b>	
Teilnehmer:	Verbandsoffen	
Kosten:	10,00€ pro Teilnehmer / Kinder, Jugendliche 5,00€	
Hinweis:	Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden	
Wegbeschreibung:	<p><u>Allgemein:</u> Das Sportzentrum liegt an der Bezirkssportanlage Süd in der Neustadt (hinter Combi). Letzte Halle am Stichweg (graugrüne Halle). <u>Mit dem Bus:</u> Linie 26 oder 27 bis Willigstr. <u>Von der B 75:</u> Auf die A281(neue Autobahn) bis zum Ende. Dann auf die Neuenlanderstr. links abbiegen (Opel Bergmann) und gleich wieder rechts in den Kirchweg. Dann rechts in die Kornstraße und wieder rechts in die Volkmanstr. <u>Von der A1:</u> Abfahrt Arsten auf den Autobahnzubringer Arsten der dann in die Neuenlanderstr. übergeht. An der Shell-Tankstelle rechts in den Kirchweg. Danach rechts in die Kornstraße und wieder rechts in die Volkmanstr.</p>	

Gez.  
Wolfgang Zilliken  
Lehr- und Prüfungsreferent

## Der Referent:

Stefan Wolff 2. Dan Ju Jitsu / 1. Dan Jiu Jitsu  
diverse Graduierungen im JKD, Brazilian-JJ,  
Gokor Submission Fighting und Judo.



## Submission Fighting:

Submission Fighting entwickelte sich in den letzten 5-10 Jahren zu einem Trend in der Kampfsportszene.

Hervorgetan haben sich hier besonders Techniken aus dem Brazilian Jiu Jitsu, dem Luta Livre, Free Wrestling oder Grappling und dem Sambo.

Aus diesen Kampfstile wurden die spezialisierten ringerischen Elemente, die Gelenkhebel und Würgegriffe entnommen, die sich aus fast jeder Position am Boden anbringen lassen und somit den Gegner zur Aufgabe (Submission) zwingen. Die Aufgabe wird durch Abschlagen (Tap out) signalisiert .

Dabei ist es im Submission Fighting besonders wichtig, die Fuß- und Faustdistanz möglichst schnell zu überbrücken und den Gegner mit einer Wurftechnik (Take down) zu Boden zu bringen. Am Boden wird der Gegner kontrolliert und Schritt für Schritt in eine Position gebracht, die das Ansetzen der Finaltechnik ermöglicht und somit zur Aufgabe führt.

Die Effektivität und Dominanz dieser Techniken führte dazu, dass heutzutage jeder Kämpfer, der sich im „Freefight“ behaupten will Kenntnisse dieser Art in sein Repertoire aufnimmt. Das Submission Fighting ist vor allem durch die Kämpfe der Ultimate Fighting Championships (UFC), bei denen in der Regel die meisten Kämpfe mittlerweile im Bodenkampf gewonnen werden, populär geworden.

## Themaschwerpunkte :

### Teil 1 Attributtraining:

- Grundregeln des Bodenkampfes, worauf ist zu achten, was geht, was geht nicht.
- Attributtraining (welche Eigenschaften brauche ich im Bodenkampf und wie trainiere ich sie).
- Verschiedene Haltepositionen, Mount, Side Mount, Gard, etc. und wie bewege ich mich zwischen diesen Positionen und oder befreie mich aus diesen (auch als Drill ausgeführt).

### Teil 2 Techniktraining:

- Ansetzen verschiedener Hebel und Würgetechniken am Gegner, mit und ohne Gegenwehr.
- Technikflow als Drillform (Ansetzen -> Konter -> Gegen-Konter)