



BJJ CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Positions-Hierarchie, Hebelwirkung und die Tap-Kultur, die dich gesund hält.

1. POSITIONS-HIERARCHIE

Wichtigkeit: **Hoch**

POSITION	WERT	DAS HEISST
Rückenkontrolle	Dominant	Die stärkste Position – 4 Punkte im Wettkampf und der direkte Weg zum Würger.
Mount	Dominant	Oben sitzend, Hüfte tief – ebenfalls 4 Punkte, viel Druck, wenig Gegenwehr möglich.
Seitenkontrolle	Stark	Quer über dem Gegner, Brust auf Brust – die stabile Zwischenstufe nach dem Sweep.
Guard	Neutral	Auf dem Rücken mit aktiven Beinen – nicht Verlieren, sondern Angriffsposition.

2. TAP-KULTUR

Wichtigkeit: **Hoch**

- Früh und deutlich tappen:** Der Stolz, nicht zu tappen, ist eine der häufigsten Verletzungsursachen im Training.
- Tap = Information:** Hier verlierst du täglich – genau das ist der Lernmechanismus, keine Niederlage.
- Sofort lösen:** Beim Tap des Partners den Würger oder Hebel vollständig und ohne Verzögerung öffnen.
- Gürtel schützen nicht:** Verletzungen steigen mit dem Gürtelgrad – Kontrolle bleibt in jedem Rang Pflicht.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: POSITION VOR SUBMISSION

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Ein erzwungener Hebel kostet dich meist genau die Position, aus der er funktioniert hätte.
- Tipp:** Erst eine Stufe in der Hierarchie hochklettern und stabil kontrollieren, dann angreifen – nie umgekehrt.

FAKTOR 2: HEBEL STATT KRAFT

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Kraft mal Hebelarm ergibt Drehmoment – wer am längeren Hebel arbeitet, gewinnt mit weniger Kraft.
- Tipp:** Druck kommt aus Hüfte und Rumpf, Struktur aus Frames: mit Knochen stützen statt mit Muskeln halten.

FAKTOR 3: GRIFFKRAFT TRENNT DIE LEVEL

Wichtigkeit: **Mittel**

- Konzept:** Nicht Maximalkraft oder VO2max unterscheiden Anfänger von Fortgeschrittenen, sondern Griffausdauer.
- Tipp:** Erfahrene halten den Gi-Griff rund 28–63 Sekunden. Trainiere Halte-Zeiten, nicht Wiederholungen.



PRO-TIPP: Lass das Ego an der Tür: BJJ ist der einzige Sport, in dem du täglich verlierst und trotzdem jedes Mal besser rausgehst. Wer früh tappt, rollt morgen wieder – wer sich durchbeißt, pausiert sechs Wochen.

4. DEIN START

Wichtigkeit: **Hoch**

ERSTE WOCHEN

- Leihen statt kaufen:** Erst Gi kaufen, wenn du dabeibleibst – Rashguard und Mundschutz reichen zum Start.
- Hygiene ist Sicherheit:** Gi nach jedem Training waschen, Nägel kurz, sofort duschen – Hautinfekte sind das echte Risiko.
- Drei Techniken tief:** Eine Kette aus Flucht, Sweep und Submission drillen schlägt zwanzig halb gekannte Tricks.
- 2–4× pro Woche:** Mit echten Ruhetagen. Beständigkeit über Monate schlägt tägliches Rollen bis zum Umfallen.

5. FORTSCHRITT MESSEN

Wichtigkeit: **Mittel**

- In Jahren denken:** 1–2 Jahre bis Blau, im Schnitt rund 10 bis Schwarz – BJJ belohnt Ausdauer, nicht Eile.
- Überlebenszeit:** Wie lange hältst du gegen einen stärkeren Partner durch? Das ist dein ehrlichster Messwert.
- Kopf zählt mit:** Kampfsport senkt nachweislich Angst und Stress – der Effekt wächst mit der Trainingsdauer.