

# MMA-TECHNIKEN

Übersicht der technischen Anforderungen welchen für den MMA Übungsleiter der AUTMAF (Zertifikation: IMMAF) gefordert werden:

## **Aufwärmen für das MMA Training:**

- Ganzkörper warm-up
- Was ist wichtig? Welche Körperpartien werden beansprucht etc.?
- Dynamisches und statisches Dehnen

## **Körperteile mit welchen attackiert wird:**

- Faust-Knöcheln
- Hammerfaust
- Handkante
- Fastrücken
- Handballen
- Unterarm
- Ellbogen
- Schulterstöße
- Knie
- Schienbein
- Fußspann
- Ferse
- Fußballen
- Sohle

## **Trefferflächen:**

- Kinn
- Jochbein
- Ohren
- Solar Plexus
- kurze Rippen
- Leber
- Milz
- Nieren
- Oberschenkel
- Waden
- Speziell Bodenkampf: untere Augenhöhlen da dünne Haut

# Standkampf im MMA

## Kampfdistanzen im Standkampf:

- lange Distanz (typische MMA Distanz um Shoots blockieren zu können)
- mittlere Distanz (Kickboxdistanz)
- Clinch (sobald Berührung mit anderem Athleten stattfindet)

## Beinarbeit:

- vor
- zurück
- seitlich
- Shuffle vor u. zurück
- Switch Step (Halbschritt)
- Switch Stance (Auslagenwechsel)
- Pivot Step (outside und inside)

## Tänzeln:

- steigen/ gleiten
- springen
- Richtungsänderungen
- Beinarbeit Muay Thai Style (von einem auf den anderen Fuß bewegen)
- Beinarbeit Karate Stil (springend auf beiden Beinen)

## Schläge im Standkampf:

- Jab
- Cross
- Hook
- Uppercut
- Backfist

*kombiniert mit Beinarbeit*

*Kinn nach unten während der Schläge*

*Nach einem Angriff Winkel verändern um Konter zu vermeiden,*

*Kopf aus der Mitte nehmen nach eigenem Angriff od. mindestens Deckung einnehmen da Konter oder zu einem Takedown/ Clinch übergehen*

## Unterschied: Erklärung direkter Konter und indirekter Konter

Direkter Konter: Hineinschlagen in den Angriff des Gegners

Indirekter Konter: Angriff starten nach dem Angriff des Gegners

## Kicktechniken im Standkampf:

- Front Kick
- Roundhouse Körper und Kopf
- Low Kick
- Calf Kick
- Oblique Side Kick und Stopkick
- Sidekick
- Back Kick

- Wheelkick
- Gesprungene Kicks wie Front-Kick

#### **Ellbogentechniken im Standkampf:**

- 9 zu 3 Parallel und retour
- 10:30 zu 4:30 schräg nach unten beide Richtungen
- 7:30 zu 1:30 schräg nach oben beide Richtungen
- 6 zu 12 Senkrecht nach oben
- Spinning Ellbow

#### **Kniestöße frei am Stand und im Clinch:**

- Gerade
- Seitlich 7:30 zu 1:30
- 3 zu 9 (Clinch – typischer Thaiboxkniestoß)
- gesprungen und eingesprungen

#### **Handfighting im Standkampf/ Clinch:**

- Handfläche ins Gesicht um Sicht zu nehmen
- Greifen/Festhalten der Hände des Gegners
- Gestreckte Führhand um Distanz zu messen und zu stören

#### **Abwehr bei:**

- Langer Distanz = ausweichen, Parry (parieren/ ableiten) nach unten und zur Seite, Hand entgegenstrecken
- Mittlere Distanz = Doppeldeckung, 3ecks Block und Übergang in den Clinch

#### **Blocktechniken:**

- 3ecks Block
- Doppeldeckung
- Kickblock (Kopf, Körper) am Stand und in der Bewegung
- Fangen des Middlekick
- Frontkick Block: (Gedan Barai) und 3ecks Block
- Low Kick Defense: Ausweichen durch switch step und switch stance sowie check, ausserdem ein- od ausdrehen des Oberschenkels Richtung Kick

#### **Ausweichmanöver:**

- Change Level/ Duck
- Slipping
- Peek-a-boo slip im Vorwärtsgang
- Parry nach unten und zur Seite
- Philly shell Verteidigung
- lean back
- roll (abrollen)

#### **Täuschungsmanöver/ Fakes:**

- Täuschungsmanöver vor tatsächlichem Angriff
- Abbruch einer Technik nach halbem Weg und durch andere Technik ersetzen
- Kick fake zu Schlag
- Schlag fake zu Kick
- Schlag fake zu Takedown
- Takedown fake zu Schlag und auch zu Kick
- verschiedene Höhen und Seiten benutzen (zb. links oben zu rechts unten)

## Ringen und Clinchen im MMA

### Griffvarianten:

- Gable-Grip
- C-Grip
- S-Grip
- Figur 4 (Toe Hold, RNC)
- Ball & Socket-Grip (Guillotine)
- Monkeygrip (Verteidigung, Kimura)
- Butterfly Grip (deep Gable-Grip- auf Unterarme)
- Pretzel Grip (Hohe Ellbogen Guillotine)

### Clinch-Prinzipien (wichtig im Gitter):

- Pummeling
- Kopfposition
- Wrist Control
- Bizeps Control
- Frame (Unterarm zum Hals)
- Halskontrolle durch L Griff

### Single leg Takedowns:

- run the pipe (kopf aussen)
- lift (kopf innen)
- Leg lift to trip (zb nach gefangenen Kick)
- single to double (am Gitter geschlossen)
- single to back (Rücken)

### Double leg Takedown:

- MMA double (Kopf an Bauch)
- Wrestlers double (Kopf aussen- in beide Richtungen)

### Double underhook:

- outside trip
- inside trip

### Cage Takedowns:

- Bear Hug inside trip
- Bear Hug outside trip
- single to: double, back, Body lift, Leg lift, run the pipe
- Back Body lock
- over/under zu double under
- Thaclinch zu all fours

**Takedown defence (ausserhalb des Gitters):**

- Sprawl
- Underhook
- Whizzer
- collar tie (single/ dirty Boxer und double/ Thaiclinch)
- single leg Kopf innen (Kopf aus der Mitte bringen, Kick-out, underhook u. Whizzer)
- aussen,
- mitte
- double leg MMA und klassisch
- bear hug/ Double under/ Bodylock
- back Bodylock

**Takedown defence in der Cage-Wall:**

- over-under hook (drehen der Hüfte, tiefer underhook, hoher Whizzer, Kopf Haltung)
- Bodylock
- Back Bodylock
- single Leg (Kopf innen, aussen und mittig)
- double Leg (nach unten oder nach oben drücken)
- Guillotine (Platz nach hinten schaffen, Defence einleiten)

**Submission im Standkampf (auch an der Cage-Wall):**

- Standard Guillotine (Druck in die richtige Richtung)
- High Guillotine

**Thaiclinch und Dirty Boxer:**

- Kniestöße
- Ellbogen
- Schläge
- Beinangriffe

**Verteidigung gegen Thaiclinch und Dirty Boxer:**

- Beine blockieren
- Kopf aus der Mitte nehmen
- Unterlaufen (Body lock)
- Slip (Thaiclinch)

**Verteidigungslinien Striker vs Ringer:**

- Gestreckte Hand
- Unterarm
- Underhook
- Sprawl

## Bodenkampf im MMA

Im Mixed Martial Arts (MMA) entfaltet sich eine eigenständige Sportart, die über Ringen und BJJ hinausgeht. Die erlaubten Schläge verändern grundlegend die Dynamik und Techniken dieser Disziplinen. MMA vereint eine Vielzahl von Fähigkeiten, erfordert Anpassungen traditioneller Techniken und fügt durch Schläge eine neue Dimension hinzu. Dies schafft eine faszinierende Kombination aus Standkampf, Bodenkampf und verschiedenen Disziplinen. Im Besonderen prägen Schläge im Nahkampf, vor allem am Boden, die sportliche Herausforderung, indem sie Lücken öffnen, Verteidigungen durchbrechen und Punkte erzielen. Die Abwehr von Submissions oder die Verbesserung der Position werden durch Schläge erschwert, und Verteidigungsstrategien müssen unter Schlagwirkung und am Gitter funktionieren. Ein reines Bodentraining im BJJ reicht nicht mehr aus, um international erfolgreich zu sein. Die Boden- und Ringertechniken im MMA haben sich in den letzten 20 Jahren stark weiterentwickelt und wurden für den Sport optimiert, wobei bestimmte Techniken, wie Schulterwürfe, aufgrund ihrer Effektivität in einem 15-minütigen Wettkampf nahezu ausgemustert wurden.

### **Bodenpositionen:**

- Guard
- Half Guard
- Side control und Scarf (normal und modifiziert)
- Mount
- Back Mount/ Back Attack
- All4
- Turtle
- Nord-Süd

### **Bewegen am Boden:**

- Shrimp
- Penetration Step

### **Verteidigungen Bodenpositionen: Sweeps/ Reversals/ Escapes:**

- Guard (Scissor sweep & Butterfly sweep)
- Half Guard (Knee shield, in die Guard)
- Side control und Scarf (normal und modifiziert): Shrimp, single leg usw.
- Mount (UPA Escape, Hip pump to Half Guard)
- Back Mount (Escapes bei Hooks inside)
- Back Attack (Sitzposition in Seat-belt)
- All4 (single leg)
- Turtle (Guard oder single leg)

- Nord-Süd (Guard oder auf Knie)

#### **Submission Techniken:**

- Back Mount: RNC Rear naked choke
- Back Attack: Seat belt zu Rear naked choke
- Mount: Armbar
- Mount: Arm-Triangle
- Side Control: Arm isolieren, GnP, Americana
- Side Control: Kimura
- Guard: Triangle
- Guard: Armbar
- Guard Arm-Triangle
- Guard Omoplata
- Guard: Guillotine
- All 4: Anaconda
- All 4: Darce

#### **Submission Defense (min. 1 Verteidigung die bei GnP funktioniert):**

- Back Mount: RNC Rear naked choke
- Back Attack: Seat belt zu Rear naked choke
- Mount: Armbar
- Mount: Arm-Triangle
- Side Control: Arm isolieren, GnP, Americana
- Side Control: Kimura
- Guard: Triangle
- Guard: Armbar
- Guard Arm-Triangle
- Guard Omoplata
- Guard: Guillotine
- All 4: Anaconda
- All 4: Darce

#### **Leg Locks:**

- Ankle Locks (6 Varianten)
- Knee-Bar (aus Half-Guard)
- Heel Hook

#### **Leg Locks Defense:**

- Ankle Locks (Hip Pump oder SchlieÙe auseinanderdrücken Fuss und Knie)
- Knee-Bar (Knie heraus ziehen durch Kick od. Knie des Gegners auseinanderziehen, Triangle)
- Heel Hook (Nach vorne kommen, weiterdrehen)

#### **Liegend vs stehend:**

- Up Kicks
- De La Riva Guard
- Technical stand-up (wegtreten aus Guard, Aufsetzen, attackieren mit Oblique Kick, aufstehen)

#### **Butterfly Guard in der Cage Wall**

- Defense: gegen den Butterfly sweep (aus oberer Position)
- Defense: Technical stand up (abstützen mit re. Hand (sein Kopf links), seinen Kopf nach unten drücken mit li. Hand, auf re. Schienbein setzen)

**GnP Trefferflächen:**

- Jochbein hat Vorrang
- Kinn, Ohren etc.
- Körpertreffer (Body-Body-Head Prinzip)

**GnP/ Schläge im Bodenkampf:**

- Guard: Gerade Schläge (Kinn zu Kinn)
- Guard: Overhand
- Guard: Hammerfist
- Guard: Uppercut
- Guard: Ellbogen
- Half-Guard: wie Side-Control
- Mount: Gerade Schläge
- Mount: Haken
- Mount: Hammerfist
- Mount: Ellbogen
- Side-control & Scarf: Haken
- Side-control & Scarf: Hammerfist
- Side-control: Ellbogen
- Back: Haken
- Back: Uppercut
- Turtle/ All4: Haken
- Turtle/ All4: Hammerfist
- Turtle/ All4: Ellbogen
- Turtle/ All4: Uppercut
- Schläge aus der unteren Lage (Hammerfist, Haken)
- Aufrichten (Posture) aus der Guard
- Aufstehen aus der Guard

**Verteidigung von GnP/ Schläge im Bodenkampf:**

- Whizzer
- Festhalten des Kopfes
- Underhook
- 3ecks Block
- Ellbogenspitzen als Verteidigung
- Handgelenk und Bizeps Kontrolle

**Handfighting im Bodenkampf:**

- Handgelenks-Kontrolle
- Bizeps-Kontrolle
- Diagonale Hand Fixierung
- Handfläche/ Unterarm ins Gesicht

***Erweitertes Programm (Module 2-4)*****Prinzipien/ Kampftaktiken**

- klein vs groß
- Analyse der Kämpfertypen: Boxer, Kickboxer, Wrestler, Bodenkämpfer



- Standup Fighter vs Ringer
- Ringer vs Submission Kämpfer
- orthodox vs southpaw

**Cage Kontrolle:**

- Cage Center
- Weg abschneiden
- Raum verringern
- Vorwärtsgang übernehmen (Blitzangriff, Fake Manöver, Kicks)

Zusammenstellung der Techniken by Ettl bros.: 19.Feb. 2024