

MMA Coach Ausbildung

Modul 2/4

So. 24.März 2024 ab 9:00 Uhr

Ablauf eines MMA Trainings:

- Begrüßung
- Warmup
- Standkampf
- Ringen/Clinchen
- Bodenkampf
- Cage-wall
- Stretching

Kleidung, Hygiene (Grafik) und Verl.-Prävention im MMA Training:

- Short
- Shirt/ Rush guard
- Schuhe
- Piercing, Ringe, Ketten etc.
- Nägel
- Stinkende Sportbekleidung und Ausrüstung
- Pilze, Ringerwurm, Erkältung
- Desinfektionsmittel
- Thaiöle und starke Salben
- Notfallset/ Verbandskasten

Ausrüstung für ein MMA Training:

- Boxhandschuhe
- MMA Amateur Gloves
- MMA Pro Gloves
- Shinguards
- Tiefschutz
- Zahnschutz
- Bandagen
- Ellbogenschützer
- Knieschützer
- Knöchelschutz (Thaiboxen)
- Ohrenschutz (Ringen)
- Kopfschutz (Sparring)
- Vaseline bei Sparring
- Springschnur

Bandagieren für das MMA Training

Trainingsmethoden im MMA Training:

- Richtiges Aufwärmen
- Dehnungsübungen (statisch, dynamisch)
- Pratzentraining:
Thaipads, Focus pads, Jab pads, Boxing Sticks, Boxing paddles (TKD),
Punch shield,
Belly pad, Kick shield, Low Kick shield (Oberschenkelfixierung)
- Sandsack Training: Unterschiedliche Sandsäcke, Boxbirnen, Speedball
etc.
- Ringerpuppe
- Schattenboxen: Sinn des Schattenboxens, Beinarbeit
- Partnerübungen
- Level of Sparring

Troubleshooting im MMA Training:

- Ungerade Anzahl von Teilnehmern
- Frau/ Mann/ Kind im Partnertraining
- Religiöse Rituale (Gebetszeiten)
- Motive auf Kleidung, Kopfbedeckung
- Teilnehmer unterbrechen die Erklärungen
- Musik während des Trainings
- Telefonieren im Training
- Störende Teilnehmer und deren Handhabung
- Verletzungen während des Trainings

Wettkampf-Regelwerk:

- **Gewichtsklassen:**
 - Atomweight bis 105 Pounds (47,6 kg)
 - Strawweight bis 115 Pounds (52,2 kg)
 - Flyweight bis 125 Pounds (56,7 kg)
 - Bantamweight bis 135 Pounds (61,2 kg)
 - Featherweight bis 145 Pounds (65,8 kg)
 - Lightweight bis 155 Pounds (70,3 kg)
 - Welterweight bis 170 Pounds (77,1 kg)
 - Middleweight bis 185 Pounds (83,9 kg)
 - Light Heavyweight bis 205 Pounds (93,0 kg)
 - Heavyweight bis 265 Pounds (120,2 kg)
 - Super Heavyweight über 265 Pounds (120,2 kg)

- **Ausrüstung Amateur/ Pro (Kleidung und Safeties)**

- **Rundenzeiten: 3x3, 3x5 oder 5x5**

- **Wertungssystem: 10:10, 10:9, 10:8, 10:7**

- **Welche Offizielle sind anwesend (7 Punkte):**
 - 1x Referee
 - 3x Judges
 - 2x Inspecteurs
 - 1x Timekeeper
 - 1x Scorekeeper
 - 2x Cutman
 - 1x Ringarzt

- **Verbotene Techniken (Pro):**
 1. Kopfstöße
 2. Augenstechen jeglicher Art
 3. Beißen oder Bespucken des Gegners
 4. Fish Hooking (Kontrollieren des Munds des Gegners durch Einführen von Fingern)
 5. Haare ziehen
 6. Spiking des Gegners auf den Kopf oder Nacken (Piledriving)
 7. Schläge zur Wirbelsäule (inklusive Steißbein) oder zum Hinterkopf
 8. Schläge zur Kehle oder Greifen der Luftröhre
 9. Finger ausstrecken in Richtung des Gesichts oder der Augen des Gegners
 10. Nach unten gerichtete Ellenbogen-Schläge (12 to 6)
 11. Angriffe auf den Genitalbereich in jeglicher Form
 12. Kniestöße oder Kicks zum Kopf, wenn der Gegner sich am Boden befindet (grounded Opponent)
 13. Stampftritte, wenn der Gegner sich am Boden befindet (grounded opponent)

14. Halten oder Greifen der gegnerischen Ausrüstung (z.B. Short, Handschuhe, Shin Guard, Rash Guard)
15. Halten oder Greifen des Zauns oder der Ringseile
16. Hebel kleiner Gelenke (weniger als 3 Finger oder 3 Zehen)
17. Hinauswerfen des Gegners aus der Ringfläche
18. Finger in jedwede Körperöffnung oder Cuts stecken
19. Kratzen, kneifen, Haut verdrehen
20. Passivität: Vermeiden von Kontakt mit dem Gegner; absichtliches oder andauerndes Verlieren des Zahnschutzes; Vortäuschen einer Verletzung
21. Nutzen von beleidigender Sprache innerhalb der Ringfläche
22. Missachten der Anweisungen des Referees
23. Unsportliches Verhalten, das zur Verletzung des Gegners führt
24. Attackieren des Gegners, nachdem das Signal für das Rundenende ertönt ist
25. Attackieren des Gegners während der Pause
26. Attackieren des Gegners, wenn er unter dem Schutz des Referees steht
27. Stören des Matches durch die Betreuer
28. Auftragen von fremder Substanz auf Kopf oder Körper, um sich einen Vorteil zu verschaffen

Zusätzliche Amateur-fouls:

- a. Jegliche Art von Schlagtechniken mit dem Ellenbogen oder Unterarm
- b. Heel Hooks
- c. Twister, Neck Cranks, Can Opener, Sit Through Crucifix und/oder jeder Aufgabegriff, der primär Druck auf den Nacken oder die Wirbelsäule ausübt.
- d. Knie zum Kopf des Gegners
- e. Oblique Kicks/ Side kicks zum Knie des Kontrahenten

- Kinder, Jugend, Junioren und Senioren Wettkämpfe:

Youth category C 12 – 13 years old

The player must not be under the age of 12 years or over the age of 14 years before 1st day of competition and must be within this age band until the competition has been completed.

Youth category B 14 – 15 years old

The player must not be under the age of 14 years or over the age of 16 years.

Youth category A 16-17 years old

The player must not be under the age of 16 years or over the age of 18 years.

Juniors Under 21 years old

The player must be between 18 years of age and 20 years of age by the 1st day of competition. The junior player cannot be over 21 years by the 1st day of competition.

Seniors 18 years old and above.

The player must be 18 years of age by the 1st day of competition. There is no upper age limit.

- **Ergebnisse:**

- Submission
- KO und TKO
- Decision/ Punkte
- Draw
- Disqualifikation
- Forfeit (nicht antreten)
- Techn. Draw
- Techn. Decision
- No contest

Entstehung des MMA:

- Pankration 648 v Chr. Bei den 33.Olympischen Spielen
- UFC 1993 erstes Event in den USA
- IMMAF Entstehung im Jahr 2012 in Schweden
- AUTMAF Entstehung ebenfalls im Jahr 2012 und „full member“ der IMMAF

Die Rolle der IMMAF und der AUTMAF:

- Regulierung des weltweiten MMA Sportes, UFC und andere Events auch im Profibereich (Inspekteure, Schiedsgericht)
- Sportstruktur in Österreich (BSO/ Sportministerium)
- Nada= Doping Prävention und Kontrolle,
- Play Fair code= Sportwetten
- Fair Play Initiative: Antidiskriminierung, für Menschenrechte, gegen Rassismus
- die Möve= Kinderschutz
- Jugendschutz

Ausdrücke und Bezeichnungen im MMA/ Kampfsportsport:

- Gameplan (*Kampf Strategie*)
- Fish hook (*in den Hund greifen*)
- GnP Ground and Pound (*Bodenkampf Schläge*)
- Dirty Boxing (*Festhalten, meist am Nacken, und Schlagen*)
- Reversal (*Position umdrehen*)
- Scramble (*Gerangel um Vorteil zu erlangen*)
- Grinding (*Erarbeiten/ wiederholte Aktionen*)
- Transition (*Übergang in eine andere Position*)
- Pressure Fighter (*Angriffskämpfer, Hohe Frequenz an Techniken*)
- One Punch Knockouter (*Angriffskämpfer, sucht den KO*)
- Angles Boxer (*Def. - weicht nicht zurück sondern nimmt Schläge durch Meidbewegungen und kontert mit Haken und Uppercut*)
- Stick and Move (*Def. meist größere, geht bei Angriff nach hinten und kontert meist mit Jab*)
- In and out Boxer (*Def. meist kleinere, kommt durch harte Schläge in die Halbdistanz und bringt Haken/ Uppercut*)
- Brawler (*Schläger*)
- Lay and pray (*Position halten und Gegner durch festhalten blockieren*)
- Stand and Bang (*Standkämpfer die den KO suchen*)
- Sprawl and Brawl (*Standkämpfer die auf Ringer def. spezialisiert sind*)
- Toe to toe (*wilder Schlagabtausch*)
- Catchweight Fight (*Vereinbarung außerhalb der offiziellen Gewichtsklasse*)

Das Graduierungssystem der IMMAF

Das Coach System der IMMAF

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)