

Anforderungen von Techniken und Taktiken für die MMA-Erfolgskontrolle:

Prüfung 1: 85% der unten aufgeführten Techniken müssen mit mindestens der Schulnote ausreichend gekonnt werden

Prüfung 2: mindestens 150 Punkte müssen erreicht werden. Alle Techniken werden unter Vorbelastung geprüft, Termin wird individuell ausgemacht

Techniken / Taktik

MMA Stufe I

Grundsätze Beinarbeit im **Stand Up**

Varianten der Kampfstellung

Box-Kombi's 1 bis 3er Kombis

Roundhouse-Kick, Low-Kick, High Kick, Front-Kick, Stop-Kick

Thaibox Kombis 1-3 er inkl Kicks und Knie

Clinch: Ringerschritt/ Shoot

Double Leg Takedown: Lift, Drive und Blast

Set Up's für DLTD mit und ohne Shoot

Einfädeln (Poomeling) im Clinch inkl Beinarbeit

SL aus dem Einfädeln Poomeling)

Single Leg Takedowns (4 Varianten, outside, inside etc)

Boden: Top-Positionen flüssig wechseln

Mount, Cross-Sidemount, frontale SM, reverse SM,

North-South, Backmount (Halfguard, Guard)

Passage Guard und Half Guard

Submissions:

Rear Naked Choke

Franchesa/ Armbar/ Kimura

Guillotine

Sidechoke

Stufe II

Abwehr von den Box-Grundsschlägen

Abwehr der Basic-Kicks

TD-Defense

Clinch-Defense Thaibox-und Box-Clinch

Einfädeln Thai-Clinch & Box-Clinch

(Schulter-Check, Katzenwäsche, Doub.Under)

(Armblock, pushen, zirkeln, Uchi Mata, Headlock)

kann ich: Legende:

DLTD: Double Leg Take Down

SL: Single Leg Take Down

RC: Ringer Clinch

CrossSM: Crosssidemount

Front SM: frontale Sidemount

BM: Backmount)

RNC: Rear Naked Choke

TD: Takedown-Defense

DU: Double Under

Copyright by:



Befreiung Double Under vorne und hinten
Clinch-Kette2 (RC/DU/BM/RC)

Takedowns

Snap Down

Armdrag plus 2 TD aus BM (z.b.Umreisser, Trip)

Sprawls, Kopf innen und Kopf außen

Boden

immer mindestens 2 Befreiungen

Befreiungen Cross-SM

Befreiungen Front SM

Befreiungen Mount

Befreiungen Half Guard

Befreiungen Backmount

Befreiungen Guard

Submission aus Guard Triangel, Armbar,

Omo Plata und Kimura

Stufe III

Taktik: Push- Taktik vs Pull- Taktik

Arbeit am Cage: Sprawl Serie am Cage, Gegner drehen

Druck am Cage machen: Kopfarbeit, TD, Knie, Clinch)

Aufstehen am Cage (5 Schritte)

Open Guard Passes: Torrero/ Overhand/ Knee Slides

Überrollen, Kicks

Open Guard von unten: 2Punkt Sweep, 3 P.Sweep

Up-Kicks

Heel-Hook

richtiges aufstehen

Submission-Defence:

Guillotine Stand/ Boden

RNC

Triangel

Sidechoke

Armbar

GnP Taktiken (Katzenwäsche, Arm raus, passieren, Kombo`s)

Knie aus SM und Ellbogen aus SM