

Mitglied werden

Bitte klick auf den folgenden Link: [Mitglied werden](#)

Geschichte

Unter MMA Sport (Mixed Martial Arts) versteht man einen eigenständigen Kampfsport Stil der seine Wurzeln im griechischen Pankration hat.

Zu den olympischen Disziplinen wurde 708 v. Chr. Ringen eingeführt und 688 v.Chr. wurde den olympischen Disziplinen noch das Boxen hinzugefügt. Boxen war ein sehr populärer Sport bei den Olympischen Spielen, und es kam sehr schnell die Frage auf: Wer ist der beste Kämpfer? Der Boxer oder der Ringer? Diese Fragestellung ist die eigentliche Geburtsstunde des MMA-Sportes!

Zuerst nannte man diesen Sport Pankration. Pankration sollte endlich die Frage nach dem Besten aller Kämpfer, den besten Kampfstilen beantworten. Pankration bedeutet so viel wie „die ganze Kraft“ oder „die ganze Stärke“. Die Männer durften beim Pankration schlagen, treten und alle Teile ihres Körpers verwenden, ausserdem durften sie ringen und den Kampf auch am Boden fortsetzen. Es gab von Anfang an sportliche Regeln, minimale, aber es gab sie. Das eigentliche Ziel war es, den Gegner mit allen möglichen Mitteln zum Aufgeben zu bewegen. Zu verschiedenen Zeiten mit verschiedenen Namen lebte die Idee, „den besten aller Kämpfer zu finden“, weiter. Man kennt solche Kämpfe auch aus dem alten Japan (bei verschiedenen Jiu-Jitsu-Stilen), ebenso wie in Brasilien das Luta Livre und Vale Tudo.

Die neuere MMA Geschichte ist sehr eng mit der Geschichte der Familie Gracie verknüpft. Die Gracie Familie sollte für eine weltweite Renaissance des vergessenen geglaubten Sportes sorgen.

Dieser lange Weg führte vom alten Griechenland über Brasilien und den USA bis nach Europa (um 1980). Eines der ersten europäischen Länder, in denen dieser Sport (unter dem Namen Free Fight) auftauchte, war Holland.

Das MMA setzt sich zusammen aus dem Stand-up Fight (Kämpfen aus dem Stand) und dem Grappling (Griffkampf) und Bodenkampf.

Training

Da sich das MMA aus dem Stand-up Fight (Kämpfen aus dem Stand) und dem Grappling (Griffkampf) und Bodenkampf zusammensetzt, wird der Stand-up Fight in den Box, Kick- und Thaibox Lektionen trainiert und das Grappling und Bodenkampf separat zu anderen Zeiten. Für die Fortgeschrittenen wird separat in einem Kampftraining Steh-, Boden- und die Kombination von beiden geübt.

Stand Up Training

Strike Training oder kämpfen aus dem Stand wird im Hit4Fit im Boxen, Kick- und Thaiboxen trainiert. Die Klasse wird in einen Anfänger- und Fortgeschrittenenkurs unterteilt.

Anfänger werden zunächst individuell in der Grundschule unterrichtet, Boxen, Ellenbogen, Knie, Beintechniken wie auch Clinchen und Werfen. Nach einer bestimmten Trainingsdauer und wenn ein bestimmtes technisches Niveau erreicht ist, kann der Anfänger am fortgeschrittenen Gruppentraining teilnehmen.

Bestandteile des Trainings sind: Warm Up, Konditionstraining, Seilspringen, Dehnen, Sandsack- und Pratzentraining sowie Partnerübungen und leichtes Sparring mit Schutzausrüstung.

Zur Schutzausrüstung gehören: Handschuhe, Ellenbogenschutz, Tiefschutz, Kopfschutz, Fuss- und Schienbeinschützer, Bandagen sowie ein individuell angefertigter Mundschutz.

Grappling Ring- und Bodenkampf

Bestandteil des Trainings ist ein intensives Warm-Up, Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits und Dehntraining. Danach werden die Basics erlernt, wiederholt und die Automatismen und Bewegungsabfolgen am Boden und aus der Bewegung trainiert.

MMA Zeiten

Montag	19:45-21:15	Thaiboxen
Dienstag	19:45-21:15	Kickboxen
Freitag	18:00-19.30	Grappling (18:00-18:45 Novathletic)
Freitag	19:45-21:00	(Freitraining)
Samstag	16:30-18:00	Boxen

MMA Preise

3Monate

6Monate

380CHF

650CHF

Einschreibegebü
hr: 50CHF

(erneut fällig bei jedem
Neueintritt!)