

# Von A bis Z

## TEIL VIII



### Franco „Ortega“ De Leonardis

Ortega kämpfte selbst über zehn Jahre als internationaler MMA-Kämpfer in Ländern wie z.B. Brasilien, USA, England, Schweden oder Holland. Er war unter anderem 2-facher Europameister im Grappling (UGC), sowie Leichtgewichtsweltmeister im MMA (Shidokan Japan). Seit ca. fünf Jahren betreut er international erfolgreiche MMA-Profilkämpfsportler beim funktionalen Krafttraining und in Ernährungsfragen. Aktuell ist Franco Personaltrainer in der ARENA Aschaffenburg, wo er drei mal die Woche ein professionelles, kampfsportorientiertes Training für Fitnessbegeisterte gibt. Wie nur sehr wenige Personen, besitzt Ortega unter anderem den Schwarzen Gürtel im brasilianischen Jiu-jitsu (BJJ) von Gracie Barra. Die Familie Gracie gilt als Erfinder der „Ultimate Fighting Championships“ (UFC), welche 1993 von ihnen in den USA gegründet wurde. Heute ist die UFC die ultimative MMA Promotion auf der Welt.

[www.facebook.com/deleonardis1](http://www.facebook.com/deleonardis1)  
[www.deutschegrappingliga.de](http://www.deutschegrappingliga.de)  
[www.groundandpound.de](http://www.groundandpound.de)



**W**er zum ersten Mal einen MMA Kampf anschaut und überhaupt nichts mit Kampfsport zu tun hat, wird zunächst ein wenig überfordert sein. Durch die Vermischung der einzelnen Kampfsportdisziplinen im MMA gibt es viele Situationen, die man überhaupt nicht einzuschätzen weiß. Eines der größten Irrtümer ist die Aussage, dass derjenige, der mit dem Rücken auf dem Boden liegt, im Nachteil ist - doch dazu später mehr. >

Von Franco de Leonardis

Nachdem die UFC (Ultimate Fighting Championship) das erste Mal deutschen Boden betreten hatte, war das Echo der Medien alles andere als positiv. „Blutkämpfe“ oder „Käfigkämpfe in denen es keine Regeln gibt“ lauteten die Schlagzeilen. Dabei versuchte man nicht wirklich, ein objektives Bild von diesem Sport darzustellen. Recherchiert man nur einen Tag, wird man feststellen, dass MMA zwar ein brutaler und harter Sport ist, aber dass es durchaus Regeln gibt und alles sehr fair abläuft. Alle Athleten kommen durchtrainiert ins Octagon und müssen zuvor etliche medizinische Untersuchungen durchlaufen, um überhaupt kämpfen zu dürfen. MMA ist nicht wirklich gefährlicher als Fußball, Boxen oder Laufen. Seit es MMA gibt, wurde weltweit nur ein einziger Todesfall eines Kämpfers gemeldet. Das war in den frühen Neunzigern. Der Kämpfer trat trotz dem Abraten der Ärzte in Russland an.

Im Vergleich starben im gleichen Zeitraum alleine in Deutschland 19 Radfahrer, 17 Fußballer, 15 Tennisspieler, 18 Läufer und 31 Schwimmer. Friede sei mit ihnen allen. Dieser Vergleich soll MMA nicht als friedlichen harmlosen Sport darstellen, sondern soll lediglich aufzeigen, wie „relativ“ das Wort „gefährlich“ ist und dass es einen in jeder Aktivität treffen kann, egal was man ausübt. MMA ist ein Sport mit Risiken wie jeder andere auch.

Durch den damaligen Presserummel wurden die Politiker wieder

aktiv und wie sollte es anders sein - zum Schutz der Menschen in Deutschland wurde die UFC komplett aus dem Fernsehprogramm verbannt, anstatt es lieber mit einem Jugendschutz zu versehen. Nichts desto trotz ließ es sich die UFC nicht nehmen wieder nach Deutschland zu kommen und deren deutsche Fans können sich die Events auf der Website kostenlos und live in HD anschauen.

Nicht zuletzt durch Kinofilme wie „Das Schwergewicht“ oder „Bully Beatdown“ auf MTV ist MMA nicht nur bekannter geworden, es wird auch viel mehr als Sport, in dem Profisportler ihr Geld verdienen, akzeptiert.

Doch zurück zum Kernpunkt dieses Artikels. Er soll Ihnen in Bild und Schrift, Techniken und Positionen näherbringen, die in einem MMA Kampf vorkommen können. Durch die Erklärungen werden Sie später in der Lage sein, einen Kampfverlauf viel besser beurteilen zu können. Wie man bereits am Namen MMA erkennt, ist es keine eigene Kampfsportart, sondern eine Wettkampfart die es erlaubt, verschiedene Stile gegeneinander antreten zu lassen. Dementsprechend gibt es auch unzählige Techniken. Hier in diesem Artikel sind die elementarsten Techniken gesammelt, welche man mit hoher Wahrscheinlichkeit in jedem Kampf sehen wird.

Viel Spaß noch beim Lesen dieser Men's Fitness Ausgabe.

## 1. Deckung & Blocken



Um Schläge effektiv abzuwehren, braucht man eine gute Deckung. Im MMA ist sie im Vergleich zum Boxen, wo mit großen Handschuhen gekämpft wird, viel aktiver und passt sich den komplexeren Angriffen an. Das gilt auch für die Abwehr von Kicks. Durch Veränderung des Angriffswinkels und durch Hochziehen der Schienbeine versucht man, harte Körperteile dem Angriff entgegenzustellen, so dass der Gegner schmerzhaft gestoppt wird.





## 2. Jab & Cross

Der Jab ist der Angriff mit der vorderen Hand. Er ist ein schneller Angriff, stört den Gegner und bereitet meistens den eigentlichen Schlag vor. Der Cross, also die Schlaghand, ist diejenige, die mit ihrer Power die den Gegner ins „Land der Träume“ schickt. Durch die Rotationskräfte der Schulter und der Hüftachse besitzt der Cross viel mehr Kraft als der Jab.



## 3. Frontkick



Der Frontkick kann mit dem vorderen oder dem hinteren Bein ausgeführt werden. Mit dem vorderen, schnelleren Fuß stoppt man meistens den Angriff des Gegners, wobei das hintere kräftigere Bein meistens zum Abschluss einer eigenen Angriffskombination hinzukommt.

## 4. Lowkick

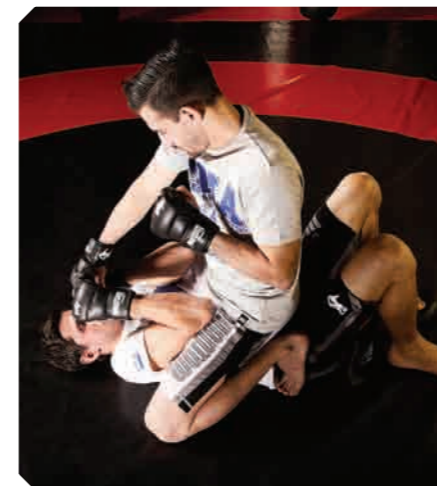


Der Lowkick ist meistens ein harter Tritt gegen die Oberschenkel des Gegners. Der damit entstandene „Schaden“ lässt den Gegner langsamer werden. Auch kann damit das Standbein angegriffen werden, um den Gegner zu Fall zu bringen.



## 6. Konter

Wenn jemand angreift, vernachlässigt er seine Deckung. Diese Augenblicke sind die besten, um einen Konter einzusetzen. Nichts trifft einen härter, als ein Schlag im dem Augenblick des eigenen Angriffs.



## 7. Mount

Die Mount ist eine der gefährlichsten Positionen im MMA. Man sitzt auf dem Gegner und kann von dieser Position gute Treffer auf dem Kopf des Gegners landen. Dieser muss seine Hände benutzen, um sein Gesicht zu schützen. Das eigene Körpergewicht fixiert zusätzlich die Hüfte des Gegners. Ein Entkommen aus dieser Position ist eine sehr schwierige Angelegenheit.



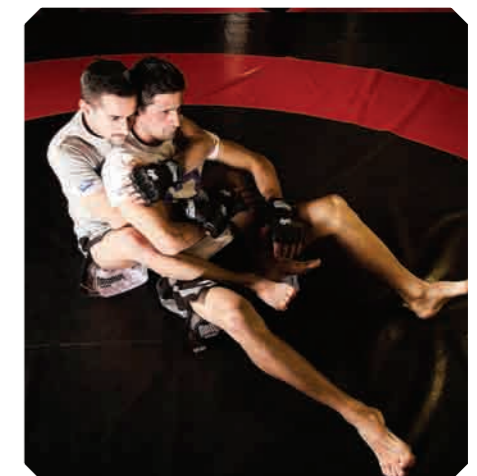
## 5. Clinch

Den Clinch kennt man aus dem Boxen oder Ringen. Immer, wenn jemandem die Puste ausgeht oder er hart getroffen wird, wird versucht in den Clinch zu flüchten. Beim MMA benutzt man ihn auch, um einen Wurf vorzubereiten oder den Gegner an der Ringecke festzuhalten, um ihn anschließend mit Schlägen zu bearbeiten.



## 8. Backmount

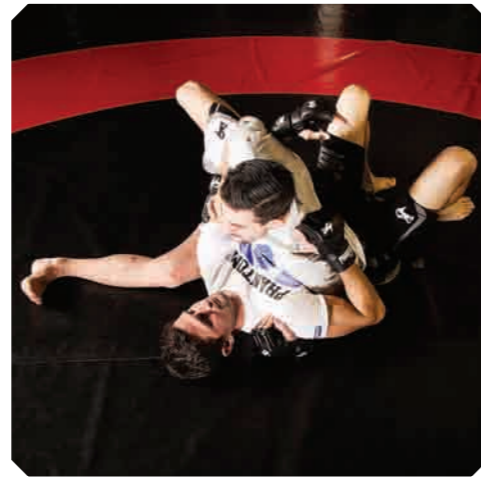
Sollte man es geschafft haben, im Bodenkampf den Rücken des Gegners „eingenommen“ zu haben, so hat man die Backmount erreicht. Aus dieser Position hat es der Gegner nicht einfach. Man kann nicht nur jederzeit mit einer Würgetechnik angreifen, es ist zudem auch möglich, Schläge anzubringen, welche der Gegner nicht sieht. Diese sind besonders schwer zu blocken.



### 9. Sidecontrol



Diese Kontrollposition gibt dem „Oberen“ die Möglichkeit, gute Treffer zu landen und eine Vielzahl an Aufgabegriffen (Submissions) anzubringen. Durch die Verlagerung des Gewichts, ist es für den „Unteren“ sehr schwierig zu atmen. Zudem gibt es unzählige Modifikationen dieser Position, die sich den Bewegungen des Gegners anpassen. Der Untere ist erst dann wieder sicher, wenn er den Gegner in die Guard nehmen kann.



### 10. GroundandPound



Sobald im Bodenkampf hart geschlagen wird, redet man von GroundandPound.

### 11. Guard

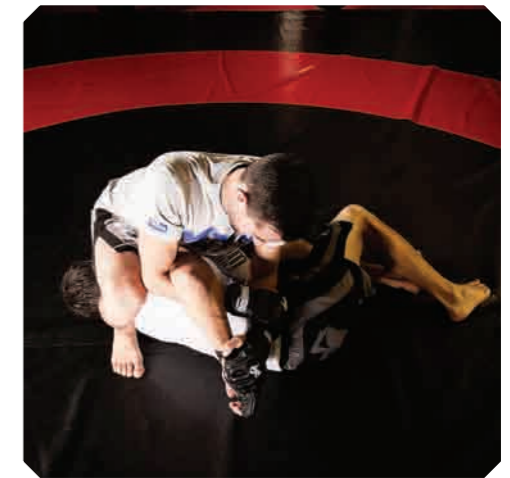


Sobald einer der Kämpfer mit den Schultern den Boden berührt, will er in der unteren Lage in die Guard kommen. Diese ist auf den ersten Blick eine merkwürdige Position. Sie macht es möglich, dass der Untere den Gegner mit einer Vielfalt an Techniken zur Aufgabe zwingen kann. Aus dieser Position heraus ist es für den Oberen schwer, harte Schläge anzusetzen, weil sich der Untere wie eine Klette an ihn hängt.

### 12. Kimura



Der Schulterhebel trägt den Namen eines berühmten japanischen Kämpfers, welcher diesen Griff nach Brasilien importiert haben soll. Es ist ein Schulterhebel, der aus verschiedenen Positionen gezogen werden kann, z.B. aus der Guard oder Sidecontrol.



### 13. RNC - Rear naked choke



Der RNC ist eine gute Technik, wenn man den Rücken des Gegners „erobert“ hat. Er gehört zur Familie der Dreieckswürger. In einer sehr kurzen Zeit werden Blutz- und abfuhr gestoppt, so dass der Gegner in Ohnmacht fällt. In Brasilien wird dieser Griff „Löwentöter“ genannt, weil - egal welche Statur man auch hat - man nicht vor diesem Würger gefeit ist.

### 14. Triangel



Die Triangel ist einer der effektivsten „Waffen“ aus der Guard. Sobald der Gegner sich in diesem Aufgabegriff befindet, gibt es kaum eine Möglichkeit sich zu befreien. Was einen auf den ersten Blick zum Schmunzeln bringt, ist eine Würgetechnik aus der Familie der Dreieckswürger, die den Gegner in den Tiefschlaf schiebt. Der Begriff „Dreieckswürger“ bezieht sich auf die Anordnung der eigenen Arme und Beine, die ein geschlossenes Dreieck bilden, welches immer enger gezogen wird. In diesem „Dreieck“ befindet sich der Kopf und Arm des Gegners.

### 15. Armbar



Die Armbar (Armstreckhebel) ist eine Aufgabetechnik aus dem Judo/JiuJitsu. Wie der Name im Deutschen schon sagt, wird der Arm zunächst zwischen den eigenen Beinen isoliert, dann gestreckt und anschließend mit der Kraft aus der Hüfte gehebelt. Dieser Hebel kann aus verschiedenen Positionen angewendet werden, z.B. aus der Mount oder aus der Guard. Der Hebel greift direkt das Ellenbogengelenk an und würde es beim kompletten Ausführen sogar brechen.

