

KURSPLAN



ZEITEN	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							

ZEITEN	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							



MMA Ringen (ca. 90 Minuten):

Im Kurs MMA Ringen werden die grundlegenden Techniken des Ringens erlernt. Diese bilden die Grundlage für Würfe, das Verteidigen von Würfen und der Clinch-Position im MMA Sport.

Geeignet für Beginner und Fortgeschrittene

Benötigtes Equipment: Tiefschutz, Zahnschutz, falls vorhanden MMA Handschuhe



MMA Beginner (ca. 60 Minuten):

Hier werden dir in 10 Kursstunden die Grundlagen in Striking (Boxen, Kickboxen), Bodenkampf und Ringen beigebracht. Dies ermöglicht dir einen leichteren Einstieg für die fortgeschrittenen Kurse.

Das Training ist für Beginner ausgelegt.

Equipment: Nicht notwendig

Preis:

80 Euro für neue Mitglieder.

Für alle vollwertigen Mitglieder umsonst.

Für Alle Mit „Fighters Fit“ 50 Euro.



MMA Bodenkampf (ca. 60 Minuten):

Hier werden die verschiedenen Positionen des Bodenkampfes und die technischen Besonderheiten von unserem erfahrenen Trainer erläutert und in Partnerübungen beübt. Es wird konkret Bezug auf verschiedene Situationen und Positionen, die in einem Kampf entstehen können, eingegangen. Verschiedene Bodenkampf Sparringssituationen sind auch Teil des Trainings.

Geeignet für Beginner und Fortgeschrittene

Benötigtes Equipment: Tiefschutz, Zahnschutz, falls vorhanden MMA Handschuhe



MMA Striking (ca. 60 Minuten):

Bei dem Kurs MMA Striking werden Techniken aus dem Boxen, Kickboxen und Thaiboxen, die für den MMA Sport relevant und essentiell sind, in Partnerarbeit eingeübt. Dazu gehören z.B. auch Schlag-, Tritt- und Knietechniken, die im Clinch durchgeführt werden.

Der Kurs ist für Fortgeschrittene geeignet.

Benötigtes Equipment: Tiefschutz, Zahnschutz, MMA Sparringhandschuhe, Handbandagen, Boxhandschuhe (min. 12OZ), Schienbeinschoner, falls vorhanden Knie- und Ellenbogenschoner, optional Kopfschutz



MMA Sparring (60 Minuten):

Im Kurs MMA Sparring werden konkrete Kampfsituationen simuliert und das Einsetzen der verschiedenen MMA Techniken geübt.

Nur für Fortgeschrittene und nach Einladung des Trainers.

Benötigtes Equipment: Tiefschutz, Zahnschutz, MMA Sparringhandschuhe, Handbandagen, Boxhandschuhe (min. 12OZ), Schienbeinschoner, falls vorhanden Knie- und Ellenbogenschoner, optional Kopfschutz



Fighters Fit (ca. 90 Minuten), zweimal pro Woche:

Im Kurs „Fighters Fit“ werden im ersten Teil des Kurses (ca. 45 Minuten) die Basics des Strikings (Boxen und Kickboxen) erläutert und geübt. Dies wird in Partnerübungen ohne Sparringssituationen durchgeführt. Direkt anschließend findet im zweiten Teil ein MMA spezifisches Zirkel Training statt (ca. 45 Minuten). Hier werden Bewegungen ausgeführt und Muskelgruppen trainiert, die für den MMA Sport essentiell sind.

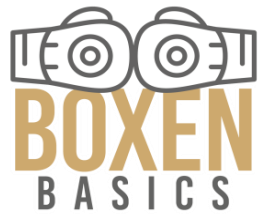
Das Training ist für Beginner und Fortgeschrittene geeignet.

Benötigtes Equipment: Tiefschutz, Zahnschutz, Boxhandschuhe (können, falls nicht vorhanden auch geliehen werden), Schienbeinschoner falls vorhanden



MMA

MMA Training nach Absprache und ab **2 Teilnehmern**.



Boxen Basics (ca. 60 Minuten)

Die grundlegenden Techniken des Boxens werden in Partnerübungen geübt. Sie bilden das Fundament für Striking im MMA.



Open Mat (ca. 90 Minuten)

Freies Training für alle vollwertigen Mitglieder.



Kickboxen

