

KURSPLAN ERKLÄRUNG + TEILNAHMEBEDINGUNG FÜR SPARRINGS

Allgemeine Informationen zum MMA im Spitfire Gym:

MMA ist ein Zusammenspiel einzelner Kampfsport-Disziplinen. In den MMA-Kursen wird die Kombinatorik und der Übergang aus einer in die andere Disziplin gelehrt. Zu den grundlegenden Disziplinen gehören Kick- und Thaiboxen, Ringen, Boxen, No-Gi/ Submission Wrestling.

Daher gilt: Wer MMA trainieren möchte, aber noch **gar keine Erfahrung** im Kampfsport hat, sollte in den ersten Wochen die Kurse der einzelnen Disziplinen besuchen (z.B. Kick-/Thaiboxen, NoGi/BJJ, Ringen usw.) und sich hier eine **gute Grundlage** in mindestens 1-2 Disziplinen anzueignen. Erst dann raten wir dir dazu, die MMA Kurse zu besuchen.

KURSE UND DEREN INHALTE

BJJ & No Gi (morgens)

Allgemeines BJJ und No Gi Training. Gemischt. Trainer adaptiert die Techniken für beide Gruppen.

No Gi (vormittags)

Allgemeines No Gi Training für alle Level am Vormittag. Aufwärmen, Technik Drills, Positional Sparring oder normales Rollen.

BJJ (vormittags)

Siehe No Gi

No Gi Leglocks

No Gi Training mit der Spezialisierung auf Bein-Attacken. Alle möglichen Submissions (Hebel die zur Aufgabe des Gegners führen) die an den Beinen des Kontrahenten ausgeführt werden.

KURSE UND DEREN INHALTE

BJJ & No Gi takedowns

Techniken, durch die man den stehenden Kontrahenten auf den Boden befördern kann. Sowohl im Gi als auch ohne Gi (NoGi)

BJJ/ No Gi Beginners

Techniken und Bewegungsabläufe, die das Verständnis für BJJ/ No Gi erweitern sollen und vor allem für Anfänger geeignet sind.

BJJ/ No Gi Advanced:

Techniken und Bewegungsabläufe, für die bereits ein fundiertes Basiswissen vorausgesetzt wird. Nur für Mitglieder ab Blue Belt Level zugänglich. Technik-Drills, Positions-Sparring oder normales Rollen.

Submission Wrestling

Verbindung aus Ringen und No Gi. Da wir beim No Gi Training meist auf dem Boden oder aus spezifischen Positionen starten, beginnen wir beim Submission Wrestling im Stand.

BJJ Minis

Für die ganz kleinen von 4-8 Jahren. Spielerisches Sensibilisieren von Bewegungsabläufen die wichtig für BJJ sind. Schaffung von neuronalen Strukturen die dies fördern. Vermittlung von Werten die fundamental für Kampfsport sind.

BJJ Kids:

BJJ Training für Kinder von 8-12 Jahren

KURSE UND DEREN INHALTE

BJJ & No-Gi Jugendliche:

BJJ und No Gi Training für 12-15 Jährige

Thaiboxen Basic:

Thaiboxen für alle Mitglieder geeignet. Basiswissen zu Bewegungsabläufen und Basic Drills. Fundamente des Thaiboxen (**Ellbogen, Knie, Clinch**)

Thaiboxen All Levels:

Thaiboxtraining für alle Erfahrungsstufen.

Kickboxing Basic:

Fundamente des Kickboxen. Hauptsächlich Schlag- und Trittkombinationen. In den meisten Kickbox-Verbänden sind Knie- und Ellenbogenstöße verboten.

Kickboxing all Levels:

Kickboxtraining für alle Erfahrungsstufen. Technikdrills, Sandsacktraining und spezifische Kampfsituationen

Kickboxen/Thaiboxen Basic Sparring:

Kein Probetraining. Technisches Sparring für Anfänger. Nur 50% Power zum Kopf.

Kickboxen/ Thaiboxen Advanced Sparring:

Kein Probetraining, außer der Trainer kennt die Person und weiß, dass es sich um einen fähigen Kampfsportler handelt.

KURSE UND DEREN INHALTE

Kickboxing Conditioning:

Konditionstraining anhand von Kickboxing Bewegungsabläufen. Die Förderung von Bewegungsabläufen auf Neuronaler Ebene auf hohem Kraft/Ausdauer Niveau. Für alle Mitglieder geeignet

Kickboxen Kids:

Kickboxtraining für alle Mitglieder zwischen 8 und 12 Jahren.

Kickboxen Jugendliche:

Kickboxtraining für alle Mitglieder zwischen 12 und 15 Jahren

Boxing:

Boxtraining für alle Erfahrungsstufen. Drills, Techniktraining.

Boxing Sparring:

Technisches Sparring für alle Erfahrungsstufen. Zum Kopf nur 50% Schlagkraft. Zum Körper 80-100% Schlagkraft.

Ringen:

Freistilringen. Intensives Aufwärmen, Technik-Drills, Ausringen (Sparring).

Ringen Minis, Kids, Jugendliche:

Freistilringen für alle zwischen 4 und 15 Jahren.

KURSE UND DEREN INHALTE

MMA Basic:

Basiswissen für MMA. Hier werden die verschiedenen Disziplinen miteinander verbunden. Für alle Mitglieder mit Erfahrung in **mindestens** 1. Disziplin geeignet.

MMA Jugendliche:

Erst ab 12 Jahren möglich. Basiswissen für MMA.

Strength and Conditioning:

Funktionelles Fitnesstraining um die physischen Fähigkeiten beim Kampfsport gezielt zu steigern. Für alle erwachsenen Mitglieder geeignet

MMA Competition Kurse: Ausschließlich für MMA Wettkämpfer. Teilnahme ohne vorherige Kommunikation mit MMA Head Coach Yigit nicht möglich.

TEILNAHMEBEDINGUNG FÜR SPARRINGS

Nachfolgend bekommst du Informationen zu den Bedingungen für deine Teilnahme an Sparringskursen, sowohl für das Equipment als auch dein Erfahrungslevel. Wichtig: Bei fehlendem/ falschem Equipment kann die Teilnahme am Kurs untersagt werden. Detaillierte Informationen zur richtigen Ausrüstung und auch Bekleidung für alle Kurse kannst du auch hier finden:

WWW.SPITFIRE.BERLIN/EQUIPMENT

MMA Comp. Striking Sparring (Only Competitors) Dienstags, 19:30 Uhr

Dieser Kurs ist ausschließlich für Wettkämpfer zugelassen. Das heißt für alle, die bereits Wettkämpfe im z.B. im MMA/ Kick-oderThaiboxen bestritten haben.

Pflicht-Ausrüstung:

7OZ oder 8OZ MMA-Handschuhe (nicht 4 OZ Wettkampfhandschuhe), MUNDSCHUTZ

Optional: Schienbeinschoner

Thaib./ Kickb. Basic Sparring

Für alle, die bereits ein Fundament im Stand-Up aufgebaut haben und dieses in einem gemäßigten Sparring praktizieren möchten.

Pflicht-Ausrüstung:

16OZ oder 18OZ Boxhandschuhe, Mundschutz, Schienbeinschoner

Optional: Kopf-, Tief-, Knie-, Ellenbogenschutz

Boxen Sparring

Für alle geeignet, die bereits die Basics im Boxen beherrschen.

Pflicht-Ausrüstung:

Box-Handschuhe mind. 16 OZ, Mundschutz

Optional: Kopfschutz

Thaib./ Kickb. Advanced Sparring

Für alle erfahrenen Striker und jene, die Wettkampf-Ambitionen haben.

Pflicht:

16OZ oder 18OZ Boxhandschuhe, Mundschutz, Schienbeinschoner

Optional: Kopf-, Tief-, Knie-, Ellenbogenschutz

TEILNAHMEBEDINGUNGEN FÜR SPARRINGS

MMA Basic Sparring (no beginners)

Wie der Titel bereits verrät, ist dieser Kurs nicht für MMA-Anfänger geeignet. Wer ist Anfänger im MMA? Jede/r ohne fundamentale Kenntnisse im Ringen, Grappling (BJJ/NoGi) und Kick./Thaiboxen gilt im MMA als Anfänger. Das bedeutet, dass es nicht ausreicht, nur eine Disziplin gut zu beherrschen. Um am MMA Basic Sparring teilnehmen zu dürfen, braucht jede/r Basic Skills in mindestens zwei verschiedenen Disziplinen.

Pflicht-Ausrüstung:

7OZ oder 8OZ MMA-Handschuhe (nicht 4 OZ Wettkampfhandschuhe), MUNDSCHUTZ

Optional: Schienbeinschoner

MMA Competition Sparring

Dieser Kurs ist ausschließlich für MMA-Wettkämpfer zugelassen, d.h. für alle, die bereits Wettkämpfe im MMA bestritten haben.

Pflicht-Ausrüstung:

7OZ oder 8OZ MMA-Handschuhe (nicht 4 OZ Wettkampfhandschuhe), MUNDSCHUTZ

Optional: Schienbeinschoner