



## **Lehrinhalt**

### **MMA Advanced Instructor**

#### **Einführung Clinch**

##### **Dirty Boxing**

-Techniken und Taktiken

##### **Angriffsmöglichkeiten Thai-Clinch**

-Handlungsketten im Thai-Clinch

-Abwehrmöglichkeiten und Konter beim Thai-Clinch

##### **Angriffstaktiken Ringer-Clinch (griechisch-römisch)**

-Defensiv-Taktik im Ringer-Clinch (griechisch-römisch)

##### **Angriffstaktiken Freistil**

-Kettenangriffe

-Defensiv-Taktik im Freistil

-Fuß Feger im Clinch

-Taktiken und Positionen im Boden

-Angriffsketten in Verbund mit Ground and Pound

-Taktiken, Sweeps und Submissionsketten in Verbund mit dem Ground and Pound

-Konter/ Befreiungen

-Schläge, Kombinationen und Positionen der Ellbogen im Ground and Pound

-Knietechniken für das Ground and Pound

##### **Stand Up**

-Beinarbeit im Standkampf

-verschiedene Taktiken im Stand Up (ziehen, schneiden, Konter, Pressing)

-Aufbau von Angriffskombinationen für den Fortgeschrittenen Bereich

-Konter und Meid Bewegungen

-das Mitschlagen als taktisches Mittel

-die Verbindung von Stand Up und Clinch-Techniken

-Angriffs- und Abwehrketten im Stand Up

##### **- Prüfung/Hausaufgabe**

- Theorie und Praxis