



MMA CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – drei Distanzen verbinden, der Level Change vor dem Takedown und Position vor Schlägen.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Mundschutz	Hoch	Boil-and-Bite für 15–25 € reicht zum Start – erspart den Zahnarztbesuch, den er kostet.
Sparring-Handschuhe (16 oz)	Hoch	Dick statt dünn (4-oz-Kampfhandschuh) – mehr Polster für Kopf und Hände.
Schienbein- & Tiefschutz	Hoch	Schützt dich und macht dich zum gefragten Partner – Rest erst nach 4–6 Wochen.

2. DIE UNIFIED RULES

Wichtigkeit: **Mittel**

REGEL	MERKE
Kampfende	K.o., technischer K.o., Submission oder Punktentscheid nach dem 10-Punkte-System.
10-Punkte-System	Rundensieger 10, Verlierer 9 oder weniger, klare Dominanz 10:8.
Klassische Fouls	Augenstechen, Kopfstöße, Tiefschläge, Tritte auf einen am Boden liegenden Kopf.
Amateur ≠ Profi	Meist keine Ellbogen, Schoner Pflicht – Verbands-Regelwerk vor dem Kampf klären.

3. DEIN EINSTIEG

Wichtigkeit: **Hoch**

DREI SPORTARTEN, EINE KUNST



Drei Distanzen fühlen: Striking, Clinch und Boden als drei Ebenen begreifen – erst das Gefühl dafür, Details kommen später.



Gym mit echtem Team: Sicheres Drillen, Partner deines Levels, korrigierende Trainer – ein gutes Gym ist Gemeinschaft.



Erst Technik, dann Sparring: Gutes Training ist überwiegend Technik – wer dich sofort hart testet, ist ein Warnsignal.



Zwei ruhige Einheiten: Über Monate schlagen sie für Kopf und Technik jedes harte Kurz-Camp.

4. SICHERHEIT & KOPF

Wichtigkeit: **Hoch**



Der Kopf ist die rote Linie: Rund 30,9 % der Wettkampfverletzungen treffen den Kopf – im Training über dosiertes Sparring steuern.



Kein Gear verhindert Gehirnerschütterung: Was wirklich schützt, sind Regeln und Kontrolle – 2,1 statt 4,7 Verletzungen je Teilnehmer.



Früh abklopfen: Ein Tap kostet zehn Sekunden Stolz, ein zu spätes Tap Monate mit gerissenem Band.



Ego-Sparring ist der teuerste Fehler: Verlierer tragen fast doppelt so viele Verletzungen davon (48 % vs. 24 %) – nach hartem Kopftreffer ist Schluss.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: LEVEL CHANGE VOR DEM TAKEDOWN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Der häufigste Anfängerfehler ist der Kopf voran – wer mit Kopf und Armen greift statt die Höhe zu ändern, läuft in den Sprawl.

Tipp: Erst aus den Knien absenken (Rücken gerade, Kopf oben, Hüfte unten), dann mit tiefem Schritt zwischen die Beine schießen.

FAKTOR 2: POSITION VOR SCHLÄGEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Ein schwerer Treffer aus stabilem Mount wirkt mehr als zehn hektische aus wackliger Guard – Position bestimmt, wie hart du triffst.

Tipp: Erst eine dominante Position sichern (Rückenkontrolle, Mount, Seitenkontrolle), dann kurze Schläge aus der Hüfte – nie umgekehrt.

FAKTOR 3: DIE ÜBERGÄNGE SIND DER EIGENTLICHE SPORT

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Kein Stil gewinnt allein – Schlag-in-Takedown und Aufstehen-in-Distanz sind die Nähte, an denen Kämpfe wirklich entschieden werden.

Tipp: Übe gezielt die Ketten zwischen den Ranges, nicht nur einzelne Techniken: Sprawl in Kontrolle, Aufstehen in Distanz.



PRO-TIPP: Werte dein Sparring ehrlich aus: In welcher Range beendest du Situationen, in welcher überlebst du nur? Das ist dein A-Game – bau es tief aus, statt überall mittelmäßig zu bleiben.