



## **Struktur und Inhalte der MMA Instructor Ausbildung\***

### **- MMA Reglement**

Regelwerkschulung  
Kampfrichterausbildung

### **- Basisverständnis:**

Stellung(en)  
Tritte  
Schläge  
Kombinationen  
Clinch(en)  
Infight  
Würfe / Take Down  
Bodenpositionen  
Schlagen und Treten am Boden  
Hebel  
Konter(n)

### **- Trainingslehre:**

Aufwärmen  
Technikverständnis  
Dehnen  
Abwärmen  
Ausdauer  
Periodisierung  
Vorbereitung  
Max-Kraftentwicklung  
Crosstraining  
Ernährung  
Verletzungsprävention  
Erste Hilfe Kurs(?)  
Regeln  
Coaching (Vorbereitung, im Kampf und Nachbereitung)

### **- Verband:**

Struktur  
Hierarchie  
Wettkämpfe  
Lizenzierung auf begrenzten Zeitraum  
Verlängerung ist abhängig von,  
tatsächliche(s) Schule / Team,  
Weiterbildung  
Gebühren / Lizenzen  
Produktive Mitarbeit (Pool)  
Sperrung wegen Absage

### **- Zeiträume:**

Quereinstieg und Gültigkeit 2 Jahre  
Weiterbildungsangebote national / international nutzen  
Zusätzliche Angebote::  
- Gastdozenten  
- Finanzierung  
- Örtlichkeiten in den Schulen  
- Organisation regional  
- Administrative Kosten aus den Einnahmen / Berechnung der Mitgliedsbeiträge...  
- Finanzierung der Wettkämpfe

**\*Grundlage für dieses Grundkonzept ist eine Vorbildung und Eignung**