

• Erfahrung - der Weg zum MMA Kämpfer

An alle Kämpfer der Yogaka MMA Gemeinschaft. Vor allem aber an die Anfänger und Erstlinge im Amateurbereich:

Es geht hier nicht in erster Linie ums Gewinnen oder Verlieren, sondern darum, möglichst viel Erfahrung zu sammeln, bevor es dann eine Runde härter wird bei den Profikämpfen.

Im MMA, nicht wie im Fussball, kommt es oft vor, dass bereits ältere Kämpfer noch in Topform sind, und an der Spitze mitmischen können.

Kämpfer wie Randy Couture (48) oder Dan Severn (53) und viele andere beweisen, dass im MMA, mehr noch, als andere Kampfsportarten, Erfahrung und fundierte Technik entscheidend sind.

Fundierte Technik heisst viele Jahre des Trainings im Ringen, Jiu Jitsu, Grappling Boxen, Clinchen, Muay Thai etc. Doch das ist nur der Anfang, dazu kommen hunderte Stunden Sparring.

Häufiges Sparring mit möglichst vielen verschiedenen Partnern ist unumgänglich. Noch mehr Zeit ist nötig, um im Bodenkampf und stehend seinen Stil zu finden, angepasst an die eigenen Stärken und Schwächen. Submissions und Escapes sind konstant zu verbessern, alleine um das Gleichgewicht am Boden zu verbessern braucht es Jahre, aber damit werden Reversals überhaupt erst möglich gemacht. Jedenfalls solche, die auch gegen gute Gegner funktionieren.

Fast der gleiche Anteil an dem Obigen ist Kampferfahrung und Taktik, Wettkampfvorbereitung, vor allem mental. Wenn ihr glaubt, dies in kurzer Zeit erreichen zu können, liegt ihr falsch. Ob ihr den ersten, zweiten, oder dritten Kampf gewinnt oder verliert ist irrelevant.

Was relevant ist, sind die Erfahrungen, die ihr sammeln konntet, sei es beim eigenen Kampfgeschehen oder, dem Kampf eines Teamkollegen.



YOGAKA
AKA

Yogaka MMA Academy
Oberfeld 15, 6037 Root, Switzerland

www.yogaka.com
3dragons@yogaka.com

T [41, 41] 240 65 65
F [41, 41] 450 47 45

Vielleicht Erfahrungen, die euch helfen mit der Nervosität umzugehen, oder sich selbst zu finden.

Ein intensives Prätzen-Training, Musik oder die einsame Ruhe vor dem Kampf. Denkt bloss nicht, dass dies innert 2-3 Kämpfen zurechtlegen könnt. Auch wird es sich ändern im Verlauf eurer Laufbahn als Kämpfer. Viele Jahre und unzählige Kämpfe sind nötig, um wirklich sicher zu sein.

Abgebrüht und auch ganz locker in einen Kampf zu steigen und mit Freude sein Können seinem Gegner und dem Publikum zu zeigen, ohne dass er zur gleichen Zeit noch innere Kämpfe führen muss, weil er zu unsicher ist.

Deswegen all die alten, erfolgreichen und gefährlichen Kämpfer. Da es halt einfach sehr sehr lange braucht, den Körper und mehr noch den Geist eines Kämpfers zu erlangen.

You must become a warrior. How long that takes does not matter, as long as you take the right way.


More of a lifestyle than a sport, martial arts in general, but particularly MMA as its purest. You must become the weapon, that is hand to hand combat, to turn yourself into the weapon. EVERYTHING about you must become a weapon.

And guess what: That journey takes forever. Perhaps more of a quest than a goal.

So chill out about a lost fight or two - make decisions and take charge of your fighting style. Ask your Coaches what to improve, work at it harder. Think about the final fight.

It also means you must be able to recognize another warrior, read him, find his weakness and use it against him.

It is a long way to become an ultimate fighter - a fighter that feels comfortable with all aspects of the fight, be it mental, on the ground or standing up - and most important how to behave and represent outside the ring.



Rafael Perlungher
Headcoach
Yogaka MMA Academy



YOGAKA

Yogaka MMA Academy
Oberfeld 15, 6037 Root, Switzerland

www.yogaka.com
3dragons@yogaka.com

T [41, 41] 240 65 65
F [41, 41] 450 47 45