

Mixed Martial Arts(MMA), brutale Prügelei?

Mixed Martial Arts ist eine Kampfsportart, die sich seit einiger Zeit immer weiter durchsetzt. Von vielen wird der oftmals sogenannte „Käfigkampf“ als brutale Schlägerei unter dem Deckmantel des Sports gewertet. Doch was steckt wirklich hinter MMA?

Mixed Martial Arts?

Übersetzt man den Begriff ins Deutsche kommen wir eigentlich schon zur ersten Fehlinterpretation. Wir übersetzend Mixed Martial Arts mit „gemischte Kampfkünste“. Fest steht aber, dass MMA keine Kampfkunst ist, sondern ein reiner Kampfsport. Kampfsport differenziert sich zu den Kampfkünsten durch ein festes Regelwerk und Wettkampforientierung. Wettkampforientierung in diesem Fall bedeutet nicht zwangsweise, dass jeder, der MMA betreibt, auch an Wettkämpfen teil nimmt, sondern dass das Training auf regelgerechtes Verhalten abgestimmt wurde. Kampfkünste haben im Gegensatz zum MMA meist einen philosophisches Hintergrund und beinhalten viele Techniken, die auch dazu geeignet sind, den Gegner zu töten. Immerhin wurden diese ursprünglich zu kriegerischen oder Selbstverteidigungszwecken entwickelt.

Fest steht also, es geht hier um Sport. Was macht Sport, vor allem Wettkampfsport, immer aus? Ein festgelegtes Regelwerk!

Die wichtigsten Punkte des MMA Regelwerks

Das Regelwerk unterscheidet zwischen Amateuren, Semiprofessionellen und Professionellen.

Amateure kämpfen üblicherweise 2×3 Minuten, Profis dagegen 3×5 Minuten, jeweils 1 Minute Pause.

Grundsätzlich erlaubte Techniken in der **Amateur** Klasse(2×3 Minuten):

- Schläge und Tritte zum Körper stehend und im Bodenkampf
- Clinchen (Klammern)
- Würfe & Takedowns(Niederreißen)
- Bodenkampf
- Hebel, Würger und andere Aufgabegriffe

Das bedeutet: In der Amateur Klasse sind sogar Schläge und Tritte zum Kopf verboten. Ebenso Ellbogen und Kniestöße.

Die Amateur Klasse teilt sich in 3 Klassen, nach und nach werden je nach Level mehr Techniken zugelassen, um das Risiko von schweren Verletzungen gering zu halten.

Grundsätzlich erlaubte Techniken in der **semi professionellen** Klasse(3×3 Minuten):

- Schläge zum Kopf und Körper stehend und im Bodenkampf
- Tritte zum Kopf und Körper stehend
- Kniestöße zum Körper stehend und am Boden
- Ellbogenschläge zum Körper stehend und im Bodenkampf
- Clinchen
- Würfe und Takedowns

- Bodenkampf
- Hebel, Würger und andere Aufgabegriffe

Auch hier sind noch Ellbogen und Kniestöße zum Kopf verboten.

Grundsätzlich erlaubte Techniken in der **professionellen** Klasse(3×5 Minuten):

- Schläge zum Kopf und Körper stehend und im Bodenkampf
- Tritte zum Kopf und Körper stehend
- Kniestöße zum Kopf und zum Körper stehend und am Boden
- Ellbogenschläge zum Körper stehend und im Bodenkampf
- Clinchen
- Würfe und Takedowns
- Bodenkampf
- Hebel, Würger und andere Aufgabegriffe

Auch wenn jetzt viel erlaubt ist, gibt es einige Dinge, die Grundsätzlich verboten sind:

Nur einige Beispiele:

- Ellbogen von oben nach unten
- Stampftritte und „Socckerkicks“
- Kicks gradlinig von unten nach oben(Tieftritte in den Genitalbereich eingeschlossen)
- Tritte/Schläge auf Hinterkopf/Nacken/Wirbelsäule
- Angriffe auf Augen/Nase/Mund/Kehlkopf
- Kopfstöße
- unkontrollierte Hebel(diese dürfen nicht „gerissen werden“, der Gegner muss Zeit zum abklopfen haben)

Es handelt sich hierbei nur um einen Ausschnitt aller Regeln.

Insgesamt sieht man, dass der Sportler je nach Niveau kein höheres Risiko eingeht, wie z.B. im Boxsport. Gerade in den niedrigeren Klassen ist der Schiedsrichter auch dafür verantwortlich den Kampf rechtzeitig abubrechen. Je höher ein Sportler antritt, desto mehr wird ihm zugetraut, im richtigen Moment selbst aufzugeben. Gerade im Amateurbereich wartet der Schiedsrichter nicht unbedingt auf ein Abklopfen des Sportlers, da sich viele noch zu sehr überschätzen.

In der Praxis... ist es statistisch gesehen tatsächlich so, dass aus MMA Kämpfen viel weniger schwerer Verletzte hervorgehen als aus Boxkämpfen. Zum einen hängt das natürlich mit der kürzeren Kampfzeit zusammen, zum anderen werden die meisten Kämpfe eher durch Bodenkampf und abklopfen entschieden.