

Der moderne Zweikampf	6	Seitvierer	51
Ein Vorwort von Peter »Yamatodamashii« Angerer		Seitschärpe	51
		Knee Pin-Position	53
		Kopfvierer	54
Freefight	8	Kämpferportrait Franco »Ortega« de Leonardis	55
Mann gegen Mann – vom Zweikampf zum Kampfsport	8	Spezialtechniken: Backmountwürger, Leistenstreckhebel, Rechte Gerade	
Freefight – was ist das?	11		
Zweikampf mit offenen Regeln – eine Analyse	12	Finish in der Bodenlage: Ausgewählte Techniken	58
Kampftechniken in stehender Haltung	14	Der Finish – das primäre Kampfziel	59
Phasen in stehender Position – kurz, aber oft entscheidend	15	Armpresse	59
Rechte Gerade	15	Armpresse aus der Guard-Position	61
Halbkreiskick (Low/High)	16	Kimura	63
Blocken eines Halbkreiskicks	20	Guillotine	65
Clinch	21	Triangelwürger	66
Ellbogenstoß	22	Rear naked Choke	69
Kniestoß	23	Kämpferportrait Peter »Yamatodamashii« Angerer	70
Aufwärtshaken (Uppercut)	24	Spezialtechniken: Eingesprungener Leistenstreckhebel, Flying Punch	
Kämpferportrait Vlado »Psycho« Perovic	26		
Spezialtechniken: Highkick, Lowkick, Kniestoß		Freefighting	74
Übergang zum Bodenkampf	28	Offen für alles – Bausteine für alle Phasen	75
Der Übergang – Verlagerung der Kampfebene	29	Shoot-Abwehr durch Sprawl-Manöver	75
Shoot	29	Guillotine gegen Shoot-Manöver	77
Ausheber	31	Schlagen aus der Mount-Position	78
Die Chance im Clinch – Würfe	34	Schlagen aus der Knee Pin-Position	80
Kopfhüftzug (KHZ)	35	Schlagen aus der Halfguard-Position mit	
Der angesprungene Leistenstreckhebel (LSH)	38	Finish durch Beinhebel	80
Schulterrad (SR) von außen und innen	41	Befreiung aus der Guard-Position mit Finish durch Fußhebel	83
Kämpferportrait Robert Faryj	46	Schlagabwehr und Fersendrehhebel	86
Spezialtechniken: Außendrehwurf, Kniehebel, Überstürzer		Freefight: Der Name ist Programm	88
Bodenkampf	48	Freefight – ein Sport für jedes Alter	89
Haltegriffe – auf volle Kontrolle kommt es an	49	Das Training – der Name ist Programm	90
»Defensive« Haltegriffe – noch ist alles offen	49	Der Wettkampf – starke Nerven sind gefordert	91
Guard-Position	49	Der Coach – ohne den Trainer geht es nicht	93
Halfguard-Position	49	Anhang	95
»Offensive« Haltegriffe – Druck entscheidet	50	Kontaktadresse	95
Mount-Position	50		
Backmount-Position	51		