

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