

INHALT

Vorwort	9
Danksagung	12
1. FALLTECHNIKEN	12
2. SPEZIFISCHE GYMNASTIK	18
2.1 Spider (Spinne)	19
2.2 Krebs/Raupe	21
2.3 Upa (Brücke, Bridge)	22
2.4 Wechsel von Upa (Brücke, Bridge) zu Spider	23
2.5 Vorübung für die Guardposition	24
2.6 Kerze	25
3. TIPPS FÜR DAS TRAINING	26
4. TIPPS FÜR DEN KAMPF	31
5. ÜBERGANG VON DER KICK- ZUR GRAPPLINGDISTANZ	32
5.1 Ausgangsposition: A steht mit dem linken und V mit dem rechten Bein vorn	35
5.2 Ausgangsposition: A und V stehen mit dem linken Bein vorn	37
5.3 Ausgangsposition: A und V stehen mit dem rechten Bein vorn	39
5.4 Ausgangsposition: A steht mit dem rechten Bein und V mit dem linken Bein vorn	41

GRAPPLING – EFFEKTIVE BODENTECHNIKEN

6. ESCRIMA (ROLLENDE ARME)	44
6.1 Wege auf den Rücken	47
6.2 Folgetechniken aus dem Escrima	52
7. ÜBERGANG STAND-BODEN (TAKEDOWNS)	60
7.1 Doppelhandsichel (Double Leg Takedown)	61
7.2 Spezieller Beingreifer (Single Leg Takedown, Kuiki-kata-ashi-dori)	71
7.3 Korrekter Wechsel zwischen Doppelhandsichel und speziellem Beingreifer (Single Leg Takedown, Kuiki-kata-ashi-dori) (Double und Single Leg Takedown)	74
7.4 Gegentechnik gegen die Doppelhandsichel (Double Leg Takedown)	76
8. WEITERE ÜBERGÄNGE VOM STAND IN DIE BODENLAGE (TAKEDOWNS)	80
9. TECHNIKEN IN DER BODENLAGE (GROUND TECHNIQUES)	86
9.1 Acht Schritte zum erfolgreichen Bodenkämpfer	87
9.2 Prinzipien im Bodenkampf	89
9.3 Überbrücken der Distanz. Wenn der Gegner vor einem auf dem Boden liegt	91
9.4 Die Guardposition	98
9.5 Reitposition (Mountposition)	143
9.6 Auf dem Rücken/Vierfüßerstand/Bank (Backmount)	171
9.7 Seitenschärpe, Kreuzposition (Sidemount, Crossposition, Yoko Shio Gatame)	176
9.8 Position Nord-Süd (North-South)	202

9.9 Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit einer Würge- oder Hebeltechnik	210
9.10 Würgetechniken (Chokes)	216
9.11 Seitstreckhebel (Armstreckhebel, Armlock, Juji Gatame)	239
9.12 Fuß- und Beinhebel (Foot-/Leglocks)	248
10. ANHANG	266
Literatur	266
Internetlinks	267
Bildnachweis	267
Über den Autor	268