

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

6. ESCRIMA (ROLLENDE ARME)	44
6.1 Wege auf den Rücken	47
6.2 Folgetechniken aus dem Escrima	52
7. ÜBEREGANG 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/Vierfüßlerstand/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