

Christian Ambach / Matthias Werner

Freefight

Training • Technik • Wettkampf



796.89

Der moderne Zweikampf	6	Seitvierer	51
Ein Vorwort von Peter »Yamatodamashii« Angerer		Seitschärpe	51
Freefight	8	Knee Pin-Position	53
Mann gegen Mann – vom Zweikampf zum		Kopfvierer	54
Kampfsport	8	Kämpferportrait Franco »Ortega«	
Freefight – was ist das?	11	de Leonardis	55
Zweikampf mit offenen Regeln – eine Analyse	12	Spezialtechniken: Backmountwürger,	
		Leistenstreckhebel, Rechte Gerade	
Kampftechniken in stehender Haltung	14	Finish in der Bodenlage: Ausgewählte	
Phasen in stehender Position – kurz, aber oft		Techniken	58
entscheidend	15	Der Finish – das primäre Kampfziel	59
Rechte Gerade	15	Armpresse	59
Halbkreiskick (Low/High)	16	Armpresse aus der Guard-Position	61
Blocken eines Halbkreis kicks	20	Kimura	63
Clinch	21	Guillotine	65
Ellbogenstoß	22	Triangelwürger	66
Kniestoß	23	Rear naked Choke	69
Aufwärtshaken (Uppercut)	24	Kämpferportrait Peter »Yamatodamashii«	
Kämpferportrait Vlado »Psycho« Perovic	26	Angerer	70
Spezialtechniken: Highkick, Lowkick, Kniestoß		Spezialtechniken: Eingesprungener	
		Leistenstreckhebel, Flying Punch	
Übergang zum Bodenkampf	28	Freefighting	74
Der Übergang – Verlagerung der Kampfebene	29	Offen für alles – Bausteine für alle Phasen	75
Shoot	29	Shoot-Abwehr durch Sprawl-Manöver	75
Ausheber	31	Guillotine gegen Shoot-Manöver	77
Die Chance im Clinch – Würfe	34	Schlagen aus der Mount-Position	78
Kopfhützug (KHZ)	35	Schlagen aus der Knee Pin-Position	80
Der angesprungene Leistenstreckhebel (LSH)	38	Schlagen aus der Halfguard-Position mit	
Schulterrad (SR) von außen und innen	41	Finish durch Beinhebel	80
		Befreiung aus der Guard-Position mit Finish	
Kämpferportrait Robert Faryj	46	durch Fußhebel	83
Spezialtechniken: Außendrehwurf, Kniehebel,		Schlagabwehr und Fersendrehhebel	86
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		