
Techniky

- Údery
 - Cross a jab
 - Hook
 - Elbow
- Kopy
 - High kick
 - Knee
- Škrčení
 - Anakonda
 - Guillotine
 - Rear naked choke
 - Triangle choke
- Páčení
 - Ankle lock
 - Kimura
 - Armbar
- Takedown

Techniky se v MMA používají v anglickém názvosloví, jelikož pro některé z nich ještě neexistuje český ekvivalent. Proto i zde budeme ve většině případů používat názvy tak, jak jsou známé v MMA terminologii.

Zjednodušeně lze charakterizovat zápas v MMA následovně:

- Boj ve stoje (kopy a údery)
- Zápas ve stoje (*clinch, dirty boxing a takedowny*)
- Boj na zemi (pozice, *ground-and-pound*, škrčení a páky)

MMA taktika zápasu se dá rozdělit na několik způsobů:

- **Sprawl-and-brawl:** boj ve stoje, neutralizace takedownu a tedy i následného boje na zemi a pokračování v boji ve stoje. Využívají především bojovníci, kteří dominují v boji ve stoje.
- **Clinch-fighting:** boj v klinči – údery, lokty, kopy kolena. Většinou využívají thajboxeři.
- **Submission grappling:** boj na zemi – páky a škrčení. Většinou využívají džudisti a cvičenci brazilského džíú-džitsu, kteří zakončují boj právě na zemi.

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014
© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu
ISBN 978-80-87647-10-3