

Sadržaj:

1. Uvod	3
2. Istorijski razvoj mješovitih borilačkih vještina	4
3. Nastanak i razvoj modernih mješovitih borilačkih vještina	6
4. Evolucija boraca	8
5. Faze borbe	8
5.1. Borba u stojećem stavu	9
5.2. Borba u klinču	9
5.3. Borba na tlu (parter)	11
6. Strategije savremenog MMA borenja	12
7.1. Sprawl-and-brawl (Sprol-end-brol)	12
7.2. Clinch-and-pound (Klinč-end-paund)	13
7.3. Ground-end-pound (Graund-end-paund)	14
7.4. Submission wrestling (Sabmišn vrestling)	16
7. Borci koji su obilježili eru mješovitih borilačkih vještina	17
8. Specifična fizička priprema boraca	30
9. Najpoznatije MMA organizacije	32
4.1. UFC (Ultimate Fight championchip)	33
4.2. Pride (Prajd) turniri	34
10. Pravila	36
9.1. Zajednička pravila	37
9.2. Varijacije u pravilima	39
9.3. Kavez ili ring	39
11. Zaključak	42
12. Literatura	43