

MMA Regeln MMA Rules	 AUT MMAF AUSTRALIAN MIXED MARTIAL ARTS FEDERATION	 AUT MMAF AUSTRALIAN MIXED MARTIAL ARTS FEDERATION
	Amateur Fights	Pro Fights
Technik im Stand Stand Up Techniques		
Schläge zum Kopf punches to the head	Ja Yes	Ja Yes
Schläge zum Körper punches to the body	Ja Yes	Ja Yes
Ellbogen zum Kopf elbows to the head	Nein No	Ja Yes
Ellbogen zum Körper elbows to the body	Nein No	Ja Yes
Tritte zum Kopf kicks to the head	Ja Yes	Ja Yes
Tritte zum Körper kicks to the body	Ja Yes	Ja Yes
Knie zum Kopf knees to the head	Nein No	Ja Yes
Knie zum Körper knees to the body	Ja Yes	Ja Yes

Technik am Boden Ground Techniques

Schläge zum Kopf punches to the head	Ja Yes	Ja Yes
Schläge zum Körper punches to the body	Ja Yes	Ja Yes
Ellbogen zum Kopf elbows to the head	Nein No	Ja Yes
Ellbogen zum Körper elbows to the body	Nein No	Ja Yes
Tritte zum Kopf kicks to the head	Nein No	Nein No
Tritte zum Körper kicks to the body	Ja Yes	Ja Yes
Knie zum Kopf knees to the head	Nein No	Nein No
Knie zum Körper knees to the body	Ja Yes	Ja Yes
Fersenhebel Heel Hooks	Nein No	Ja Yes

Schutzausrüstung Safeties

MMA Handschuhe MMA gloves		
------------------------------	---	---

eine Schlagfläche 6 oz
no separate fingers

Finger extra gepolstert, 4 oz
fingers separate

Rundenzeit (R. x M.) round time (r. x m.)	3 x 3 Minuten 3 x 3 minutes	3 x 5 Minuten 3 x 5 minutes
--	--------------------------------	--------------------------------