



WOMEN SELF-DEFENSE

Fundamentals Jiu-Jitsu Self-Defense programma voor vrouwen - 2026-2027

Les	Dinsdag 19u00 - 20u00	Essentiële technieken	Les	Dinsdag 19u00 - 20u00	Essentiële technieken
1	1 september 2026	Combat Base (3 variaties) Trap & Roll Escapes (1 & 2) (Standard / Hair Grab)	HERH	24 november 2026	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties
2	8 september 2026	Standard Wrist Releases (3 variaties) Trap & Roll Escapes (3, 4 & 5) (Punch Block / Wrist Pin / Spread Hand)	10	1 december 2026	Rear Bear Hug Defenses (2 variaties) Guillotine Choke (Standing / Guard Pull)
3	15 september 2026	Front Choke Defenses (3 variaties) Guard Get-ups (1 & 2) (Standard / False Surrender)	11	8 december 2026	Hair Grab Defenses (Standing / Guard / Guard Pull / Hair Drag)
HERH	22 september 2026	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties	12	15 december 2026	Weapon Defenses (Straight Armlock / Kimura Armlock)
4	29 september 2026	Inverted Wrist Releases (4 variaties) Guard Get-ups (3 & 4) (Rider / Heavy Chest)		22 december 2026	GEEN LES - Kerstvakantie
5	6 oktober 2026	Super Slap Guard Get-ups (5 & 6) (Choke / Wrist Pin)		29 december 2026	GEEN LES - Kerstvakantie
6	13 oktober 2026	Stop-Block-Frame (3 variaties) Punch Protection (Clinch Entry)	HERH	5 januari 2027	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties
HERH	20 oktober 2026	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties	13	12 januari 2027	Shrimp Escape (Block & Shoot / Shrimp & Shoot / Rider) Shirt Choke
7	27 oktober 2026	Punch Block Series (Stages 1-5)	14	19 januari 2027	Advanced Guard Get-ups (7, 8 & 9) (Direct Get-up / Knee Shield / Power Frame)
8	3 november 2026	Elbow Escape (Standard / Heel Drag / Face Down) Guillotine Choke (Guard)	15	26 januari 2027	Rear Naked Choke Triangle Choke (Giant Killer / Stage 3)
9	10 november 2026	Rear Choke Defenses (2 variaties) Drag Defenses (Wrist Drag / Ankle Drag)	HERH	2 februari 2027	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties

Les	Dinsdag 19u00 - 20u00	Essentiële technieken	Les	Dinsdag 19u00 - 20u00	Essentiële technieken
1	9 februari 2027	Combat Base (3 variaties) Trap & Roll Escapes (1 & 2) (Standard / Hair Grab)	8	27 april 2027	Elbow Escape (Standard / Heel Drag / Face Down) Guillotine Choke (Guard)
2	16 februari 2027	Standard Wrist Releases (3 variaties) Trap & Roll Escapes (3, 4 & 5) (Punch Block / Wrist Pin / Spread Hand)	9	4 mei 2027	Rear Choke Defenses (2 variaties) Drag Defenses (Wrist Drag / Ankle Drag)
3	23 februari 2027	Front Choke Defenses (3 variaties) Guard Get-ups (1 & 2) (Standard / False Surrender)	HERH	11 mei 2027	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties
HERH	2 maart 2027	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties	10	18 mei 2027	Rear Bear Hug Defenses (2 variaties) Guillotine Choke (Standing / Guard Pull)
4	9 maart 2027	Inverted Wrist Releases (4 variaties) Guard Get-ups (3 & 4) (Rider / Heavy Chest)	11	25 mei 2027	Hair Grab Defenses (Standing / Guard / Guard Pull / Hair Drag)
5	16 maart 2027	Super Slap Guard Get-ups (5 & 6) (Choke / Wrist Pin)	12	1 juni 2027	Weapon Defenses (Straight Armlock / Kimura Armlock)
6	23 maart 2027	Stop-Block-Frame (3 variaties) Punch Protection (Clinch Entry)	HERH	8 juni 2027	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties
	30 maart 2027	GEEN LES - Paasvakantie	13	15 juni 2027	Shrimp Escape (Block & Shoot / Shrimp & Shoot / Rider) Shirt Choke
	6 april 2027	GEEN LES - Paasvakantie	14	22 juni 2027	Advanced Guard Get-ups (7, 8 & 9) (Direct Get-up / Knee Shield / Power Frame)
HERH	13 april 2027	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties	15	29 juni 2027	Rear Naked Choke Triangle Choke (Giant Killer / Stage 3)
7	20 april 2027	Punch Block Series (Stages 1-5)			