# WOMEN SELF-DEFENSE

Fundamentals Jiu-Jitsu Self-Defense programma voor vrouwen - 2022-2023

| Les | Dinsdag 19u00 - 20u00 | Essentiële technieken | Les | Dinsdag 19u00 - 20u00 | Essentiële technieken |
|---|---|---|---|---|---|
| **1** | 6 september 2022 | **Combat Base** (3 variaties)<br>**Trap & Roll Escapes (1 & 2)**<br>(Standard / Hair Grab) | **9** | 22 november 2022 | **Rear Choke Defenses** (2 variaties)<br>**Drag Defenses**<br>(Wrist Drag / Ankle Drag) |
| **2** | 13 september 2022 | **Standard Wrist Releases** (3 variaties)<br>**Trap & Roll Escapes (3, 4 & 5)**<br>(Punch Block / Wrist Pin / Spread Hand) | **HERH** | 29 november 2022 | **Herhalingsles**: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties |
| **3** | 20 september 2022 | **Front Choke Defenses** (3 variaties)<br>**Guard Get-ups (1 & 2)**<br>(Standard / False Surrender) | **10** | 6 december 2022 | **Rear Bear Hug Defenses** (2 variaties)<br>**Guillotine Choke**<br>(Standing / Guard Pull) |
| **HERH** | 27 september 2022 | **Herhalingsles**: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties | **11** | 13 december 2022 | **Hair Grab Defenses**<br>(Standing / Guard / Guard Pull / Hair Drag) |
| **4** | 4 oktober 2022 | **Inverted Wrist Releases** (4 variaties)<br>**Guard Get-ups (3 & 4)**<br>(Rider / Heavy Chest) | **12** | 20 december 2022 | **Weapon Defenses**<br>(Straight Armlock / Kimura Armlock) |
| **5** | 11 oktober 2022 | **Super Slap**<br>**Guard Get-ups (5 & 6)**<br>(Choke / Wrist Pin) | | 27 december 2022 | GEEN LES - Kerstvakantie |
| **6** | 18 oktober 2022 | **Stop-Block-Frame** (3 variaties)<br>**Punch Protection**<br>(Clinch Entry) | | 3 januari 2023 | GEEN LES - Kerstvakantie |
| **HERH** | 25 oktober 2022 | **Herhalingsles**: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties | **HERH** | 10 januari 2023 | **Herhalingsles**: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties |
| | 1 november 2022 | GEEN LES | **13** | 17 januari 2023 | **Shrimp Escape**<br>(Block & Shoot / Shrimp & Shoot / Rider)<br>**Shirt Choke** |
| **7** | 8 november 2022 | **Punch Block Series**<br>(Stages 1-5) | **14** | 24 januari 2023 | **Advanced Guard Get-ups (7, 8 & 9)**<br>(Direct Get-up / Knee Shield / Power Frame) |
| **8** | 15 november 2022 | **Elbow Escape**<br>(Standard / Heel Drag / Face Down)<br>**Guillotine Choke (Guard)** | **15** | 31 januari 2023 | **Rear Naked Choke**<br>**Triangle Choke**<br>(Giant Killer / Stage 3) |

| Les | Dinsdag 19u00 - 20u00 | Essentiële technieken | Les | Dinsdag 19u00 - 20u00 | Essentiële technieken |
|---|---|---|---|---|---|
| **1** | 7 februari 2023 | **Combat Base** (3 variaties)<br>**Trap & Roll Escapes (1 & 2)**<br>(Standard / Hair Grab) | **8** | 25 april 2023 | **Elbow Escape**<br>(Standard / Heel Drag / Face Down)<br>**Guillotine Choke (Guard)** |
| **2** | 14 februari 2023 | **Standard Wrist Releases** (3 variaties)<br>**Trap & Roll Escapes (3, 4 & 5)**<br>(Punch Block / Wrist Pin / Spread Hand) | | 2 mei 2023 | GEEN LES |
| **3** | 21 februari 2023 | **Front Choke Defenses** (3 variaties)<br>**Guard Get-ups (1 & 2)**<br>(Standard / False Surrender) | **9** | 9 mei 2023 | **Rear Choke Defenses** (2 variaties)<br>**Drag Defenses**<br>(Wrist Drag / Ankle Drag) |
| **HERH** | 28 februari 2023 | **Herhalingsles**: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties | **10** | 16 mei 2023 | **Rear Bear Hug Defenses** (2 variaties)<br>**Guillotine Choke**<br>(Standing / Guard Pull) |
| **4** | 7 maart 2023 | **Inverted Wrist Releases** (4 variaties)<br>**Guard Get-ups (3 & 4)**<br>(Rider / Heavy Chest) | **11** | 23 mei 2023 | **Hair Grab Defenses**<br>(Standing / Guard / Guard Pull / Hair Drag) |
| **5** | 14 maart 2023 | **Super Slap**<br>**Guard Get-ups (5 & 6)**<br>(Choke / Wrist Pin) | **12** | 30 mei 2023 | **Weapon Defenses**<br>(Straight Armlock / Kimura Armlock) |
| **6** | 21 maart 2023 | **Stop-Block-Frame** (3 variaties)<br>**Punch Protection**<br>(Clinch Entry) | **HERH** | 6 juni 2023 | **Herhalingsles**: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties |
| **HERH** | 28 maart 2023 | **Herhalingsles**: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties | **13** | 13 juni 2023 | **Shrimp Escape**<br>(Block & Shoot / Shrimp & Shoot / Rider)<br>**Shirt Choke** |
| | 4 april 2023 | GEEN LES - Paasvakantie | **14** | 20 juni 2023 | **Advanced Guard Get-ups (7, 8 & 9)**<br>(Direct Get-up / Knee Shield / Power Frame) |
| | 11 april 2023 | GEEN LES - Paasvakantie | **15** | 27 juni 2023 | **Rear Naked Choke**<br>**Triangle Choke**<br>(Giant Killer / Stage 3) |
| **7** | 18 april 2023 | **Punch Block Series**<br>(Stages 1-5) | | | |