



WOMEN SELF-DEFENSE

Fundamentals Jiu-Jitsu Self-Defense programma voor vrouwen - 2020-2021

Les	Dinsdag 19u00 - 20u00	Essentiële technieken	Les	Dinsdag 19u00 - 20u00	Essentiële technieken
1	8 september 2020	Combat Base (3 variaties) Trap & Roll Escapes (1 & 2) (Standard / Hair Grab)	HERH	24 november 2020	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties
2	15 september 2020	Standard Wrist Releases (3 variaties) Trap & Roll Escapes (3, 4 & 5) (Punch Block / Wrist Pin / Spread Hand)	10	1 december 2020	Rear Bear Hug Defenses (2 variaties) Guillotine Choke (Standing / Guard Pull)
3	22 september 2020	Front Choke Defenses (3 variaties) Guard Get-ups (1 & 2) (Standard / False Surrender)	11	8 december 2020	Hair Grab Defenses (Standing / Guard / Guard Pull / Hair Drag)
HERH	29 september 2020	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties	12	15 december 2020	Weapon Defenses (Straight Armlock / Kimura Armlock)
4	6 oktober 2020	Inverted Wrist Releases (4 variaties) Guard Get-ups (3 & 4) (Rider / Heavy Chest)		22 december 2020	GEEN LES - Kerstvakantie
5	13 oktober 2020	Super Slap Guard Get-ups (5 & 6) (Choke / Wrist Pin)		29 december 2020	GEEN LES - Kerstvakantie
6	20 oktober 2020	Stop-Block-Frame (3 variaties) Punch Protection (Clinch Entry)	HERH	5 januari 2021	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties
HERH	27 oktober 2020	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties	13	12 januari 2021	Shrimp Escape (Block & Shoot / Shrimp & Shoot / Rider) Shirt Choke
7	3 november 2020	Punch Block Series (Stages 1-5)	14	19 januari 2021	Advanced Guard Get-ups (7, 8 & 9) (Direct Get-up / Knee Shield / Power Frame)
8	10 november 2020	Elbow Escape (Standard / Heel Drag / Face Down) Guillotine Choke (Guard)	15	26 januari 2021	Rear Naked Choke Triangle Choke (Giant Killer / Stage 3)
9	17 november 2020	Rear Choke Defenses (2 variaties) Drag Defenses (Wrist Drag / Ankle Drag)	HERH	2 februari 2021	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 2021	Combat Base (3 variaties) Trap & Roll Escapes (1 & 2) (Standard / Hair Grab)	9	27 april 2021	Rear Choke Defenses (2 variaties) Drag Defenses (Wrist Drag / Ankle Drag)
2	16 februari 2021	Standard Wrist Releases (3 variaties) Trap & Roll Escapes (3, 4 & 5) (Punch Block / Wrist Pin / Spread Hand)	HERH	4 mei 2021	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties
3	23 februari 2021	Front Choke Defenses (3 variaties) Guard Get-ups (1 & 2) (Standard / False Surrender)	10	11 mei 2021	Rear Bear Hug Defenses (2 variaties) Guillotine Choke (Standing / Guard Pull)
HERH	2 maart 2021	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties	11	18 mei 2021	Hair Grab Defenses (Standing / Guard / Guard Pull / Hair Drag)
4	9 maart 2021	Inverted Wrist Releases (4 variaties) Guard Get-ups (3 & 4) (Rider / Heavy Chest)	12	25 mei 2021	Weapon Defenses (Straight Armlock / Kimura Armlock)
5	16 maart 2021	Super Slap Guard Get-ups (5 & 6) (Choke / Wrist Pin)	HERH	1 juni 2021	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties
6	23 maart 2021	Stop-Block-Frame (3 variaties) Punch Protection (Clinch Entry)	13	8 juni 2021	Shrimp Escape (Block & Shoot / Shrimp & Shoot / Rider) Shirt Choke
HERH	30 maart 2021	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties	14	15 juni 2021	Advanced Guard Get-ups (7, 8 & 9) (Direct Get-up / Knee Shield / Power Frame)
	6 april 2021	GEEN LES - Paasvakantie	15	22 juni 2021	Rear Naked Choke Triangle Choke (Giant Killer / Stage 3)
7	13 april 2021	Punch Block Series (Stages 1-5)	HERH	29 juni 2021	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties
8	20 april 2021	Elbow Escape (Standard / Heel Drag / Face Down) Guillotine Choke (Guard)			