



WSD - Progress Tracker

Fundamentals Jiu-Jitsu Self-Defense programma voor vrouwen

Not because it is our responsibility ... but because violence is a reality.

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

Deze progress tracker kan je gebruiken om af te vinken welke lessen je al gevolgd hebt. Om een echte meester in Women Self-Defense te worden, raden we je echter aan om elke les minstens 4x te volgen. Enkel door voldoende herhaling verkrijg je de juiste reflexen en bouw je het nodige zelfvertrouwen op in de technieken. You can do it!



WSD - Progress Tracker

Fundamentals Jiu-Jitsu Self-Defense programma voor vrouwen

Not because it is our responsibility ... but because violence is a reality.

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

Deze progress tracker kan je gebruiken om af te vinken welke lessen je al gevolgd hebt. Om een echte meester in Women Self-Defense te worden, raden we je echter aan om elke les minstens 4x te volgen. Enkel door voldoende herhaling verkrijg je de juiste reflexen en bouw je het nodige zelfvertrouwen op in de technieken. You can do it!