



WOMEN SELF-DEFENSE

Fundamentals Jiu-Jitsu Self-Defense programma voor vrouwen - 2021-2022

Les	Dinsdag 19u00 - 20u00	Essentiële technieken	Les	Dinsdag 19u00 - 20u00	Essentiële technieken
1	7 september 2021	Combat Base (3 variaties) Trap & Roll Escapes (1 & 2) (Standard / Hair Grab)	HERH	23 november 2021	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties
2	14 september 2021	Standard Wrist Releases (3 variaties) Trap & Roll Escapes (3, 4 & 5) (Punch Block / Wrist Pin / Spread Hand)	10	30 november 2021	Rear Bear Hug Defenses (2 variaties) Guillotine Choke (Standing / Guard Pull)
3	21 september 2021	Front Choke Defenses (3 variaties) Guard Get-ups (1 & 2) (Standard / False Surrender)	11	7 december 2021	Hair Grab Defenses (Standing / Guard / Guard Pull / Hair Drag)
HERH	28 september 2021	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties	12	14 december 2021	Weapon Defenses (Straight Armlock / Kimura Armlock)
4	5 oktober 2021	Inverted Wrist Releases (4 variaties) Guard Get-ups (3 & 4) (Rider / Heavy Chest)	HERH	21 december 2021	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties
5	12 oktober 2021	Super Slap Guard Get-ups (5 & 6) (Choke / Wrist Pin)		28 december 2021	GEEN LES - Kerstvakantie
6	19 oktober 2021	Stop-Block-Frame (3 variaties) Punch Protection (Clinch Entry)		4 januari 2022	GEEN LES - Kerstvakantie
HERH	26 oktober 2021	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties	13	11 januari 2022	Shrimp Escape (Block & Shoot / Shrimp & Shoot / Rider) Shirt Choke
7	2 november 2021	Punch Block Series (Stages 1-5)	14	18 januari 2022	Advanced Guard Get-ups (7, 8 & 9) (Direct Get-up / Knee Shield / Power Frame)
8	9 november 2021	Elbow Escape (Standard / Heel Drag / Face Down) Guillotine Choke (Guard)	15	25 januari 2022	Rear Naked Choke Triangle Choke (Giant Killer / Stage 3)
9	16 november 2021	Rear Choke Defenses (2 variaties) Drag Defenses (Wrist Drag / Ankle Drag)	HERH	1 februari 2022	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	8 februari 2022	Combat Base (3 variaties) Trap & Roll Escapes (1 & 2) (Standard / Hair Grab)	9	26 april 2022	Rear Choke Defenses (2 variaties) Drag Defenses (Wrist Drag / Ankle Drag)
2	15 februari 2022	Standard Wrist Releases (3 variaties) Trap & Roll Escapes (3, 4 & 5) (Punch Block / Wrist Pin / Spread Hand)	HERH	3 mei 2022	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties
3	22 februari 2022	Front Choke Defenses (3 variaties) Guard Get-ups (1 & 2) (Standard / False Surrender)	10	10 mei 2022	Rear Bear Hug Defenses (2 variaties) Guillotine Choke (Standing / Guard Pull)
HERH	1 maart 2022	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties	11	17 mei 2022	Hair Grab Defenses (Standing / Guard / Guard Pull / Hair Drag)
4	8 maart 2022	Inverted Wrist Releases (4 variaties) Guard Get-ups (3 & 4) (Rider / Heavy Chest)	12	24 mei 2022	Weapon Defenses (Straight Armlock / Kimura Armlock)
5	15 maart 2022	Super Slap Guard Get-ups (5 & 6) (Choke / Wrist Pin)	HERH	31 mei 2022	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties
6	22 maart 2022	Stop-Block-Frame (3 variaties) Punch Protection (Clinch Entry)	13	7 juni 2022	Shrimp Escape (Block & Shoot / Shrimp & Shoot / Rider) Shirt Choke
HERH	29 maart 2022	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties	14	14 juni 2022	Advanced Guard Get-ups (7, 8 & 9) (Direct Get-up / Knee Shield / Power Frame)
7	5 april 2022	Punch Block Series (Stages 1-5)	15	21 juni 2022	Rear Naked Choke Triangle Choke (Giant Killer / Stage 3)
	12 april 2022	GEEN LES - Paasvakantie	HERH	28 juni 2022	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties
8	19 april 2022	Elbow Escape (Standard / Heel Drag / Face Down) Guillotine Choke (Guard)			