

WOMEN SELF-DEFENSE

Progress Tracker



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!

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