



WOMEN SELF-DEFENSE

Fundamentals Jiu-Jitsu Self-Defense programma voor vrouwen - 2024-2025

Les	Dinsdag 19u00 - 20u00	Essentiële technieken	Les	Dinsdag 19u00 - 20u00	Essentiële technieken
1	3 september 2024	Combat Base (3 variaties) Trap & Roll Escapes (1 & 2) (Standard / Hair Grab)	HERH	19 november 2024	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties
2	10 september 2024	Standard Wrist Releases (3 variaties) Trap & Roll Escapes (3, 4 & 5) (Punch Block / Wrist Pin / Spread Hand)	10	26 november 2024	Rear Bear Hug Defenses (2 variaties) Guillotine Choke (Standing / Guard Pull)
3	17 september 2024	Front Choke Defenses (3 variaties) Guard Get-ups (1 & 2) (Standard / False Surrender)	11	3 december 2024	Hair Grab Defenses (Standing / Guard / Guard Pull / Hair Drag)
HERH	24 september 2024	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties	12	10 december 2024	Weapon Defenses (Straight Armlock / Kimura Armlock)
4	1 oktober 2024	Inverted Wrist Releases (4 variaties) Guard Get-ups (3 & 4) (Rider / Heavy Chest)	HERH	17 december 2024	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties
5	8 oktober 2024	Super Slap Guard Get-ups (5 & 6) (Choke / Wrist Pin)		24 december 2024	GEEN LES - Kerstvakantie
6	15 oktober 2024	Stop-Block-Frame (3 variaties) Punch Protection (Clinch Entry)		31 december 2024	GEEN LES - Kerstvakantie
HERH	22 oktober 2024	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties	13	7 januari 2025	Shrimp Escape (Block & Shoot / Shrimp & Shoot / Rider) Shirt Choke
7	29 oktober 2024	Punch Block Series (Stages 1-5)	14	14 januari 2025	Advanced Guard Get-ups (7, 8 & 9) (Direct Get-up / Knee Shield / Power Frame)
8	5 november 2024	Elbow Escape (Standard / Heel Drag / Face Down) Guillotine Choke (Guard)	15	21 januari 2025	Rear Naked Choke Triangle Choke (Giant Killer / Stage 3)
9	12 november 2024	Rear Choke Defenses (2 variaties) Drag Defenses (Wrist Drag / Ankle Drag)	HERH	28 januari 2025	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	4 februari 2025	Combat Base (3 variaties) Trap & Roll Escapes (1 & 2) (Standard / Hair Grab)	8	22 april 2025	Elbow Escape (Standard / Heel Drag / Face Down) Guillotine Choke (Guard)
2	11 februari 2025	Standard Wrist Releases (3 variaties) Trap & Roll Escapes (3, 4 & 5) (Punch Block / Wrist Pin / Spread Hand)	9	29 april 2025	Rear Choke Defenses (2 variaties) Drag Defenses (Wrist Drag / Ankle Drag)
3	18 februari 2025	Front Choke Defenses (3 variaties) Guard Get-ups (1 & 2) (Standard / False Surrender)	HERH	6 mei 2025	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties
HERH	25 februari 2025	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties	10	13 mei 2025	Rear Bear Hug Defenses (2 variaties) Guillotine Choke (Standing / Guard Pull)
4	4 maart 2025	Inverted Wrist Releases (4 variaties) Guard Get-ups (3 & 4) (Rider / Heavy Chest)	11	20 mei 2025	Hair Grab Defenses (Standing / Guard / Guard Pull / Hair Drag)
5	11 maart 2025	Super Slap Guard Get-ups (5 & 6) (Choke / Wrist Pin)	12	27 mei 2025	Weapon Defenses (Straight Armlock / Kimura Armlock)
6	18 maart 2025	Stop-Block-Frame (3 variaties) Punch Protection (Clinch Entry)	HERH	3 juni 2025	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties
HERH	25 maart 2025	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties	13	10 juni 2025	Shrimp Escape (Block & Shoot / Shrimp & Shoot / Rider) Shirt Choke
7	1 april 2025	Punch Block Series (Stages 1-5)	14	17 juni 2025	Advanced Guard Get-ups (7, 8 & 9) (Direct Get-up / Knee Shield / Power Frame)
	8 april 2025	GEEN LES - Paasvakantie	15	24 juni 2025	Rear Naked Choke Triangle Choke (Giant Killer / Stage 3)
	15 april 2025	GEEN LES - Paasvakantie			