



WOMEN SELF-DEFENSE

Fundamentals Jiu-Jitsu Self-Defense programma voor vrouwen - 2025-2026

Les	Dinsdag 19u00 - 20u00	Essentiële technieken	Les	Dinsdag 19u00 - 20u00	Essentiële technieken
1	2 september 2025	Combat Base (3 variaties) Trap & Roll Escapes (1 & 2) (Standard / Hair Grab)	9	18 november 2025	Rear Choke Defenses (2 variaties) Drag Defenses (Wrist Drag / Ankle Drag)
2	9 september 2025	Standard Wrist Releases (3 variaties) Trap & Roll Escapes (3, 4 & 5) (Punch Block / Wrist Pin / Spread Hand)	HERH	25 november 2025	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties
3	16 september 2025	Front Choke Defenses (3 variaties) Guard Get-ups (1 & 2) (Standard / False Surrender)	10	2 december 2025	Rear Bear Hug Defenses (2 variaties) Guillotine Choke (Standing / Guard Pull)
HERH	23 september 2025	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties	11	9 december 2025	Hair Grab Defenses (Standing / Guard / Guard Pull / Hair Drag)
4	30 september 2025	Inverted Wrist Releases (4 variaties) Guard Get-ups (3 & 4) (Rider / Heavy Chest)	12	16 december 2025	Weapon Defenses (Straight Armlock / Kimura Armlock)
5	7 oktober 2025	Super Slap Guard Get-ups (5 & 6) (Choke / Wrist Pin)		23 december 2025	GEEN LES - Kerstvakantie
6	14 oktober 2025	Stop-Block-Frame (3 variaties) Punch Protection (Clinch Entry)		30 december 2025	GEEN LES - Kerstvakantie
HERH	21 oktober 2025	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties	HERH	6 januari 2026	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties
7	28 oktober 2025	Punch Block Series (Stages 1-5)	13	13 januari 2026	Shrimp Escape (Block & Shoot / Shrimp & Shoot / Rider) Shirt Choke
8	4 november 2025	Elbow Escape (Standard / Heel Drag / Face Down) Guillotine Choke (Guard)	14	20 januari 2026	Advanced Guard Get-ups (7, 8 & 9) (Direct Get-up / Knee Shield / Power Frame)
	11 november 2025	GEEN LES - Wapenstilstand	15	27 januari 2026	Rear Naked Choke Triangle Choke (Giant Killer / Stage 3)

Les	Dinsdag 19u00 - 20u00	Essentiële technieken	Les	Dinsdag 19u00 - 20u00	Essentiële technieken
1	3 februari 2026	Combat Base (3 variaties) Trap & Roll Escapes (1 & 2) (Standard / Hair Grab)	8	21 april 2026	Elbow Escape (Standard / Heel Drag / Face Down) Guillotine Choke (Guard)
2	10 februari 2026	Standard Wrist Releases (3 variaties) Trap & Roll Escapes (3, 4 & 5) (Punch Block / Wrist Pin / Spread Hand)	9	28 april 2026	Rear Choke Defenses (2 variaties) Drag Defenses (Wrist Drag / Ankle Drag)
3	17 februari 2026	Front Choke Defenses (3 variaties) Guard Get-ups (1 & 2) (Standard / False Surrender)	HERH	5 mei 2026	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties
HERH	24 februari 2026	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties	10	12 mei 2026	Rear Bear Hug Defenses (2 variaties) Guillotine Choke (Standing / Guard Pull)
4	3 maart 2026	Inverted Wrist Releases (4 variaties) Guard Get-ups (3 & 4) (Rider / Heavy Chest)	11	19 mei 2026	Hair Grab Defenses (Standing / Guard / Guard Pull / Hair Drag)
5	10 maart 2026	Super Slap Guard Get-ups (5 & 6) (Choke / Wrist Pin)	12	26 mei 2026	Weapon Defenses (Straight Armlock / Kimura Armlock)
6	17 maart 2026	Stop-Block-Frame (3 variaties) Punch Protection (Clinch Entry)	HERH	2 juni 2026	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties
HERH	24 maart 2026	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties	13	9 juni 2026	Shrimp Escape (Block & Shoot / Shrimp & Shoot / Rider) Shirt Choke
7	31 maart 2026	Punch Block Series (Stages 1-5)	14	16 juni 2026	Advanced Guard Get-ups (7, 8 & 9) (Direct Get-up / Knee Shield / Power Frame)
	7 april 2026	GEEN LES - Paasvakantie	15	23 juni 2026	Rear Naked Choke Triangle Choke (Giant Killer / Stage 3)
	14 april 2026	GEEN LES - Paasvakantie	HERH	30 juni 2026	Herhalingsles: herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties