



# WOMEN SELF-DEFENSE

Fundamentals Jiu-Jitsu Self-Defense programma voor vrouwen - 2023-2024

Les	Dinsdag 19u00 - 20u00	Essentiële technieken	Les	Dinsdag 19u00 - 20u00	Essentiële technieken
1	5 september 2023	<b>Combat Base</b> (3 variaties) <b>Trap &amp; Roll Escapes (1 &amp; 2)</b> (Standard / Hair Grab)	HERH	21 november 2023	<b>Herhalingsles:</b> herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties
2	12 september 2023	<b>Standard Wrist Releases</b> (3 variaties) <b>Trap &amp; Roll Escapes (3, 4 &amp; 5)</b> (Punch Block / Wrist Pin / Spread Hand)	10	28 november 2023	<b>Rear Bear Hug Defenses</b> (2 variaties) <b>Guillotine Choke</b> (Standing / Guard Pull)
3	19 september 2023	<b>Front Choke Defenses</b> (3 variaties) <b>Guard Get-ups (1 &amp; 2)</b> (Standard / False Surrender)	11	5 december 2023	<b>Hair Grab Defenses</b> (Standing / Guard / Guard Pull / Hair Drag)
HERH	26 september 2023	<b>Herhalingsles:</b> herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties	12	12 december 2023	<b>Weapon Defenses</b> (Straight Armlock / Kimura Armlock)
4	3 oktober 2023	<b>Inverted Wrist Releases</b> (4 variaties) <b>Guard Get-ups (3 &amp; 4)</b> (Rider / Heavy Chest)	HERH	19 december 2023	<b>Herhalingsles:</b> herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties
5	10 oktober 2023	<b>Super Slap</b> <b>Guard Get-ups (5 &amp; 6)</b> (Choke / Wrist Pin)		26 december 2023	<a href="#">GEEN LES - Kerstvakantie</a>
6	17 oktober 2023	<b>Stop-Block-Frame</b> (3 variaties) <b>Punch Protection</b> (Clinch Entry)		2 januari 2024	<a href="#">GEEN LES - Kerstvakantie</a>
HERH	24 oktober 2023	<b>Herhalingsles:</b> herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties	13	9 januari 2024	<b>Shrimp Escape</b> (Block & Shoot / Shrimp & Shoot / Rider) <b>Shirt Choke</b>
7	31 oktober 2023	<b>Punch Block Series</b> (Stages 1-5)	14	16 januari 2024	<b>Advanced Guard Get-ups (7, 8 &amp; 9)</b> (Direct Get-up / Knee Shield / Power Frame)
8	7 november 2023	<b>Elbow Escape</b> (Standard / Heel Drag / Face Down) <b>Guillotine Choke (Guard)</b>	15	23 januari 2024	<b>Rear Naked Choke</b> <b>Triangle Choke</b> (Giant Killer / Stage 3)
9	14 november 2023	<b>Rear Choke Defenses</b> (2 variaties) <b>Drag Defenses</b> (Wrist Drag / Ankle Drag)	HERH	30 januari 2024	<b>Herhalingsles:</b> 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	6 februari 2024	<b>Combat Base</b> (3 variaties) <b>Trap &amp; Roll Escapes (1 &amp; 2)</b> (Standard / Hair Grab)	8	23 april 2024	<b>Elbow Escape</b> (Standard / Heel Drag / Face Down) <b>Guillotine Choke (Guard)</b>
2	13 februari 2024	<b>Standard Wrist Releases</b> (3 variaties) <b>Trap &amp; Roll Escapes (3, 4 &amp; 5)</b> (Punch Block / Wrist Pin / Spread Hand)	9	30 april 2024	<b>Rear Choke Defenses</b> (2 variaties) <b>Drag Defenses</b> (Wrist Drag / Ankle Drag)
3	20 februari 2024	<b>Front Choke Defenses</b> (3 variaties) <b>Guard Get-ups (1 &amp; 2)</b> (Standard / False Surrender)	HERH	7 mei 2024	<b>Herhalingsles:</b> herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties
HERH	27 februari 2024	<b>Herhalingsles:</b> herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties	10	14 mei 2024	<b>Rear Bear Hug Defenses</b> (2 variaties) <b>Guillotine Choke</b> (Standing / Guard Pull)
4	5 maart 2024	<b>Inverted Wrist Releases</b> (4 variaties) <b>Guard Get-ups (3 &amp; 4)</b> (Rider / Heavy Chest)	11	21 mei 2024	<b>Hair Grab Defenses</b> (Standing / Guard / Guard Pull / Hair Drag)
5	12 maart 2024	<b>Super Slap</b> <b>Guard Get-ups (5 &amp; 6)</b> (Choke / Wrist Pin)	12	28 mei 2024	<b>Weapon Defenses</b> (Straight Armlock / Kimura Armlock)
6	19 maart 2024	<b>Stop-Block-Frame</b> (3 variaties) <b>Punch Protection</b> (Clinch Entry)	HERH	4 juni 2024	<b>Herhalingsles:</b> herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties
HERH	26 maart 2024	<b>Herhalingsles:</b> herhaling van de belangrijkste technieken, vaak in combinatie met elkaar in de vorm van vechtsimulaties	13	11 juni 2024	<b>Shrimp Escape</b> (Block & Shoot / Shrimp & Shoot / Rider) <b>Shirt Choke</b>
	2 april 2024	<a href="#">GEEN LES - Paasvakantie</a>	14	18 juni 2024	<b>Advanced Guard Get-ups (7, 8 &amp; 9)</b> (Direct Get-up / Knee Shield / Power Frame)
	9 april 2024	<a href="#">GEEN LES - Paasvakantie</a>	15	25 juni 2024	<b>Rear Naked Choke</b> <b>Triangle Choke</b> (Giant Killer / Stage 3)
7	16 april 2024	<b>Punch Block Series</b> (Stages 1-5)			