|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | pnt | behaald |
| 8 valbewegingen | | | | | | | | | | | | 8 |  |
| 40 klemmen met afwerking  *(1-10 : L+ R door elkaar met afwerking)* | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 40 |  |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| klemmenketting | | | | | | | | | | | | 25 |  |
| beenworpen | | | | | | | | | | | | 10 |  |
| heupworpen | | | | | | | | | | | | 10 |  |
| schouderworpen | | | | | | | | | | | | 8 |  |
| offerworpen | | | | | | | | | | | | 6 |  |
| 3 tijden | | | | | | | | | | | | 3 |  |
| wurging | *staand* | voor *(één met R hand – één met L hand)*  zonder aanraking  achter armen geplooid  achter armen gestrekt | | | | | | | | | | 5  2  2  2 |  |
| *liggend* | zittend tussen  zittend op  zittend naast  zittend achter | | | | | | | | | | 2  2  2  2 |  |
| rechtstaand naast  rechtstaand over  rechtstaand achter | | | | | | | | | | 1  1  1 |  |
| polsgreep | *voor* | R grijpt L *(één L grijpt R)*  R grijpt R *(één L grijpt L)*  beide polsen  dubbele pols | | | | | | | | | | 3  3  2  2 |  |
| *achter* | één pols  beide polsen | | | | | | | | | | 2  1 |  |
| *zijwaarts* | L of R – vrije keuze | | | | | | | | | | 1 |  |
| kraaggreep | *voor* | één hand  beide handen  één hand en bijtrekken | | | | | | | | | | 2  2  2 |  |
| *achter* | één hand | | | | | | | | | | 2 |  |
| opleidingsgreep | één hand + pols *(vooruit duwend)* | | | | | | | | | | | 2 |  |
| vuistslag | rechtdoor *(waarvan 2 links)*  uppercut  dubbele slag | | | | | | | | | | | 5  3  2 |  |
| messteek  *(1e = steeds L)* | onder  boven  zijwaarts van L naar R  zijwaarts van R naar L  rechtdoor | | | | | | | | | | | 4  4  4  4  4 |  |
| afweer op revolver | voor  achter | | | | | | | | | | | 5  5 |  |
| handgreep | | | | | | | | | | | | 5 |  |
| hoofdgreep | | | | | | | | | | | | 5 |  |
| voetstamp (verschillende hoogtes) | | | | | | | | | | | | 5 |  |
| nelsongreep | | | | | | | | | | | | 5 |  |
| beengrepen op vuistslag | | | | | | | | | | | | 5 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| matrak | | | 6 |  |
| houdingen | | | 10 |  |
| wurgingen uitvoeren | | | 5 |  |
| verdediging liggend | | | 3 |  |
| kruiswurging | voor  achter | | 3  2 |  |
| random attacks – 5 aanvallen | | | 10 |  |
|  | | |  |  |
| Naam : | | totaal | **260** |  |
| Datum : | | min te behalen (70%) | 182 |
| Sensei : | | | | |

Opmerkingen :

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |