|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 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 aanrakingachter armen geplooidachter armen gestrekt | 5222 |  |
| *liggend* | zittend tussenzittend opzittend naastzittend achter | 2222 |  |
| rechtstaand naastrechtstaand overrechtstaand achter | 111 |  |
| polsgreep | *voor* | R grijpt L *(één L grijpt R)*R grijpt R *(één L grijpt L)*beide polsendubbele pols | 3322 |  |
| *achter* | één polsbeide polsen | 21 |  |
| *zijwaarts* | L of R – vrije keuze | 1 |  |
| kraaggreep | *voor* | één handbeide handenéén hand en bijtrekken | 222 |  |
| *achter* | één hand | 2 |  |
| opleidingsgreep | één hand + pols *(vooruit duwend)* | 2 |  |
| vuistslag | rechtdoor *(waarvan 2 links)*uppercutdubbele slag | 532 |  |
| messteek *(1e = steeds L)* | onderbovenzijwaarts van L naar Rzijwaarts van R naar Lrechtdoor | 44444 |  |
| afweer op revolver | voorachter | 55 |  |
| 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 | voorachter | 32 |  |
| random attacks – 5 aanvallen | 10 |  |
|  |  |  |
| Naam : | totaal | **260** |  |
| Datum : | min te behalen (70%) | 182 |
| Sensei : |

Opmerkingen :

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