|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | pnt | behaald |
| 8 valbewegingen | 8 |  |
| 20 klemmen met afwerking  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 20 |  |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| klemmenketting | 15 |  |
| beenworpen | 6 |  |
| heupworpen | 6 |  |
| schouderworpen | 6 |  |
| offerworpen | 4 |  |
| 3 tijden | 3 |  |
| wurging | *staand* | voorzonder aanrakingachter armen geplooidachter armen gestrekt | 3222 |  |
| *liggend* | zittend tussenzittend opzittend naast | 111 |  |
| polsgreep | *voor* | R grijpt LR grijpt Rbeide polsendubbele pols | 2211 |  |
| kraaggreep | *voor* | één handbeide handenéén hand en bijtrekken | 221 |  |
| *achter* | één hand | 1 |  |
| vuistslag | rechtdooruppercutdubbele slag | 311 |  |
| messteek | onderbovenzijwaarts van L naar Rzijwaarts van R naar Lrechtdoor | 22222 |  |
| afweer op revolver | voorachter | 11 |  |
| handgreep | 3 |  |
| hoofdgreep | 2 |  |
| voetstamp | 2 |  |
| nelsongreep | 2 |  |
| beengrepen op vuistslag | 2 |  |
| houdingen | 3 |  |
| wurgingen uitvoeren | 2 |  |
| random attacks – 5 aanvallen | 5 |  |
|  |  |  |
| Naam : | totaal | **130** |  |
| Datum : | min te behalen (65%) | 85 |
| Sensei : |