

GEWAPEND

Mes

Boven, midden, onder, zij,...

Stick

Boven, backhand, forehand,...

Pistool

Voor, zij,...

STAAND

vuistslag

Jab, cross, hook, uppercut, combo,...

beentrap

Mae geri, lowkick, mawashi geri, ushiro geri,...

pakking

1 of 2 polsen, mouw, kraag voor/achter,...

wurging

1 hand, 2 handen, zijwaarts, achter, hadaka jime, ...

omklemming

Voor/achter, nelson, hoofd, guillotine,...

duw

Voor, achter, zij,...

CLINCH

worpen

Heup, schouder, offer, been, ...

vegen

o/ko soto gari, o/ko uchi gari, de ashi barai, tani otoshi,...

takedowns

Morote gari, ura nage, Single leg takedown, double leg takedown scissor, etc...

klemmen

50 klemmen, ikyo/nikyo/sankyo, ...

GROND

Positional control

Mount, guard, sidemount, halfguard, transfers, sweeps, ... immobilisaties

submissions

Chokes gi en no-gi, armlocks, leglocks, shoulderlocks,

Uke staand, Tori grond

takedowns

Leglocks en sweeps, pulling guard,...

Veilig recht staan

Bewegen op grond, single/double hand base get-up,...

ONTWAPENINGEN

AFSTAND VERKLEINEN, CLINCH

TRANSFER NAAR GROND

SELF DEFENCE VAN OP GROND