|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | pnt | behaald |
| 8 valbewegingen | 8 |  |
| 30 klemmen met afwerking *(1-10 : L zonder afwerking)* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 30 |  |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| klemmenketting | 20 |  |
| beenworpen | 8 |  |
| heupworpen | 8 |  |
| schouderworpen | 8 |  |
| offerworpen | 5 |  |
| 3 tijden | 3 |  |
| wurging | *staand* | voor *(één met R hand – één met L hand)*zonder aanrakingachter armen geplooidachter armen gestrekt | 4222 |  |
| *liggend* | zittend tussenzittend opzittend naastzittend achter | 1111 |  |
| polsgreep | *voor* | R grijpt L *(één L grijpt R)*R grijpt R *(één L grijpt L)*beide polsendubbele pols | 3322 |  |
| kraaggreep | *voor* | één handbeide handenéén hand en bijtrekken | 222 |  |
| *achter* | één hand | 1 |  |
| opleidingsgreep | één hand + pols | 1 |  |
| vuistslag | rechtdooruppercutdubbele slag | 521 |  |
| messteek *(1e = steeds L)* | onderbovenzijwaarts van L naar Rzijwaarts van R naar Lrechtdoor | 33333 |  |
| afweer op revolver | voorachter | 33 |  |
| handgreep | 4 |  |
| hoofdgreep | 3 |  |
| voetstamp | 3 |  |
| nelsongreep | 3 |  |
| beengrepen op vuistslag | 5 |  |
| matrak | 3 |  |
| houdingen | 7 |  |
| wurgingen uitvoeren | 3 |  |
| random attacks – 5 aanvallen | 10 |  |
|  |  |  |
| Naam : | totaal | 192 |  |
| Datum : | min te behalen (70%) | 134 |
| Sensei : |