

15 lessen	20 essentiële technieken
1	Combat Base (3 variaties) Trap & Roll Escape 1&2 (standard hair grab)
2	Standard Wrist Releases (3 variaties) Trap & Roll Escape 3,4&5 (punch block wrist pin spread hand)
3	Front Choke Defenses (3 variaties) Guard Get-Ups 1&2 (standard false surrender)
4	Inverted Wrist Releases (4 variaties) Guard Get-Ups 3&4 (rider heavy chest)
5	Super Slap Guard Get-Ups 5&6 (choke wrist pin)
6	Stop Block Frame (3 variaties) Punch Protection (clinch entry)
7	Punch Block Series (stages 1 - 5)
8	Elbow Escape (standard heel drag face down) Guillotine Choke (guard)
9	Rear Choke Defenses (2 variaties) Drag Defenses (wrist drag ankle drag)
10	Rear Bear Hug Defenses (2 variaties) Guillotine Choke (standing guard pull)
11	Hair Grab Defenses (standing guard guard pull hair drag)
12	Weapon Defenses (straight armlock kimura armlock)
13	Shrimp Escape (block & shoot shrimp & shoot rider) Shirt Choke
14	Advanced Guard Get-Up 7,8&9 (direct get-up knee shield power frame)
15	Rear Naked Choke Triangle Choke (giant killer stage 3)
RD	Reflexontwikkeling staand en grond alle technieken in combinatie met elkaar geoefend



februari/maart													
maandag		dinsdag		woensdag		donderdag		vrijdag		zaterdag		zondag	
2-2	18.45 – 19.45 uur les 2									7-2	09.45 – 10.45 les 3		
9-2	18.45 – 19.45 uur les 4									12-12	09.45 – 10.45 les 5		
16-2	18.45 – 19.45 uur les 6									21-2	09.45 – 10.45 les 7		
23-2	18.45 – 19.45 uur les 8									28-2	09.45 – 10.45 les 9		
2-3	18.45 – 19.45 uur les 10									7-3	09.45 – 10.45 les 11		
9-3	18.45 – 19.45 uur les 12									14-3	09.45 – 10.45 les 13		
16-3	18.45 – 19.45 uur les 14									21-3	09.45 – 10.45 les 15/RD		
23-3	18.45 – 19.45 uur les 1/RD									28-3	09.45 – 10.45 les 2		
30-3	18.45 – 19.45 uur les 3												

Totale zelfbewuste kracht in vijftien lessen: Het Women Empowered programma bestaat uit twintig beproefde technieken die zijn ontwikkeld om de de meest voorkomende aanvallen tegen vrouwen tegen te gaan. De technieken zijn strategisch verdeeld over vijftien lessen van één uur. Er is geen ervaring of voorkennis nodig, de lessen kunnen in willekeurige volgorde voltooid worden.

Reflexontwikkelingsles (RD/RO): Tijdens de reflexontwikkelingslessen leren studenten die alle vijftien lessen (in ieder geval éénmaal) gevolgd hebben, hoe zij de technieken in combinatie kunnen toepassen. Zo ontwikkelen zij essentiële reflexen voor zelfverdediging. Studenten die nog niet alle vijftien lessen hebben gevolgd kunnen tijdens deze lessen hun eerdere technieken trainen en doorlopen.

Inloggen voor sneller leren: Als student van het WE-programma ben je ook gekwalificeerd voor een gratis abonnement op GracieUniversity.com, zodat je daar ook alle lessen rustig nog een keer kunt bekijken in je eigen tempo en op je eigen tijd.

Pink Belt kwalificatietest: Als je alle twintig lessen minimaal vier keer hebt doorlopen en je zelfverzekerd bent over de executie van iedere techniek, kun je in aanmerking komen voor de Pink Belt Kwalificatietest. Indien je een voorbeeld wilt zien van een complete demonstratie van deze test, kun je inloggen op het Testing Center van GracieUniversity.com

Breng een vriendin/kennis mee naar de les: Als je enthousiast bent over de Women Empowered lessen, mag je een vriendin/familieid/kennis uitnodigen aan de les mee te doen.

We zullen hier geen kosten voor rekenen en ervoor zorgen dat ze een fantastische tijd hebben tijdens de les.