



1. Wurging zijwaarts met beide handen
Etranglement de côté à deux mains
Side strangle with both hands



2. Polsgreep zelfde zijde
Saisie du poignet du même côté
Single wrist grab same side



3. Rechtstreekse vuistslag
Coup de poing au visage
Straight punch to the face



4. Rond de armen achteraan
Etranglement sur les bras par l'arrière
Double arm grab from behind, arms pinned





5. Gekruiste polsgreep
Saisie du poignet croisée
Crossed wrist grab



6. Rechtstreekse voettrap
Coup de pied de face
Front Kick



7. Hoekslag
Crochet
Roundhouse punch



8. Beide polsen grijpen vooraan
Saisie des deux poignets de face
Double wrist grab from the front





9. Wurging achteraan met beide handen
Etranglement arrière avec deux mains
Strangle from behind with both hands



10. Wurging voorwaarts met beide handen
Etranglement de face avec deux mains
Strangle from the front with both hands



11. Haargreep voorwaarts
Saisie de cheveux de face avec une main
Front hair grab with one hand



12. Stokslag van buiten naar binnen
Coup de Matraque de l'extérieur vers l'intérieur
Overhead strike from the outside towards the inside





13. Kraaggreep achteraan met één hand
Saisie du col arrière avec une main
Collar hold from behind with one hand



14. Om het hoofd grijpen zijwaarts
Saisie de la tête de côté
Head grab from the side



15. Rond de armen vooraan
Etranglement sur les bras de face
Double arm grab from the front, arms pinned



16. Stokslag van binnen naar buiten
Coup de Matraque de l'intérieur vers l'extérieur
Overhead strike from the inside towards the outside





17. Partner zit naast het lichaam en wurgt met beide handen
Etranglement au sol avec deux mains du côté
Ground strangle with two hands from aside



18. Cirkelvormige voettrap
Coup de pied foueté
Roundhouse kick



19. Kraaggreep en vuistslag
Sasie du revers et crochet
Lapel strike and punch



20. Om de lende achteraan
Etranglement sous les bras par l'arrière
Grab from behind with arms free





21. Zijwaartse trap
Coup de pied de côté
Side thrust kick



22. Om de lende vooraan
Etranglement sous les bras de face
Grab from the front with free arms



23. Opstoot naar de kin
Uppercut vers le menton
Uppercut to the head



24. Messteek naar de buik
Coup de couteau piqué au ventre
Knife thrust to the stomach



25. Dubbele polsgreep achteraan
Saisie des deux poignets par l'arriere
Double wrist grab from behind



26. Mes snijden van buiten naar binnen
Coup de couteau de l'exterieur vers l'interieur
Overhead strike with knife from the outside towards the inside



27. Wurging liggend op de partner
Etranglement au sol avec deux mains sur le partenaire
Ground strangle with two hands above partner



28. Dubbele kraaggreep en kopstoot
Saisie des deux revers et coup de tête
Double lapel grab and headbutt





29. Liggend - partner zit over lichaam en slaagt
 Au sol - partenaire sur le corps + crochet
 On the ground - partner on body + Roundhouse punch



30. Revolver voorwaarts
 Revolver de face
 Gun from the front



31. Om het hoofd grijpen voorwaarts
 Saisie de tête de face
 Head chancelry from the front



32. Mes snijden van binnen naar buiten
 Coup de couteau de l'interieur vers l'exterieur
 Overhead strike with knife from the inside towards the outside





33. Messteek van boven naar onder
Coup de couteau du haut vers le bas
Strike with knife - up to down



34. Partner zit tussen de benen en wurgt met beide handen
Partenaire entre les jambes + étranglement avec deux mains
Partner between legs + strangle with both hands



35. Revolver achter
Revolver par l'arrière
Gun from behind



36. Wurging achter met onderarm
Etranglement arrière à l'aide du bras
Strangle from behind with arm wrap





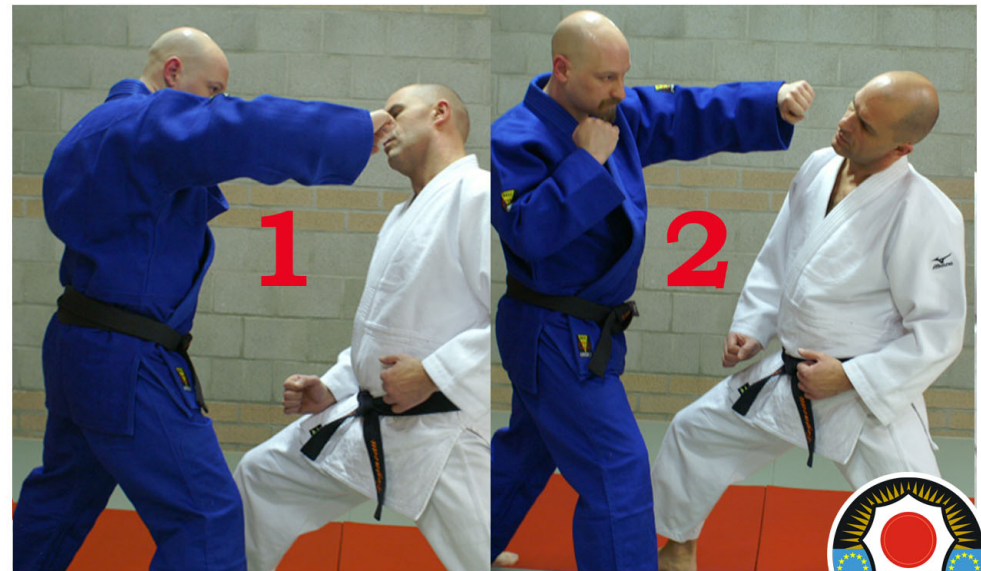
37. Opleidingsgreep
saisie d'arrestation
Arm back and collar hold



38. Nelsongreep
Prise Nelson
Full Nelson



39. Rechtstreekse voettrap + Boks
Coup de pied de face + Coup de poing au visage
Front kick + Straight punch to the face



40. Dubbele hoekslag
Double Crochet
Double roundhouse punch

