

1.



Wurging voor - 2 handen

Etranglement en face avec 2 mains

Front strangle with both hands

2.



Polsgreep rechtdoor (rechts grijpt links)

Prise de poigne (main gauche prends poigne droite)

Single wrist grab (right hand takes left hand)

3.



Kraaggreep voor - rechterhand

Prise de revers avec main droite

Lapel grab with right hand

4.



Vuistslag rechtdoor - rechts

Coupe de poing - main droite

Straight punch to the face - right hand

5.



Polsgreep gekruist (rechts grijpt rechts)

Prise de poigne croise (main droite prends poigne droite)

Wrist grab (right hand grabs right wrist)

6.



Wurging achter (2 handen)

Etranglement à l'arrière (2 mains)

Strangle from behind (2 hands)

7.



Voetstamp rechts - MAE GERI - buikhoogte

Coup de pied - droite - MAE GERI - niveau estomac

Right footed front snap kick - towards stomach - MAE GERI

8.



Hoofdgreep zijwaarts - rechts

Prise de tête - coté droite

Head Chancery - (right hand)

9.



Haargreep voor - met rechterhand

Prise de cheveux - main droite

Front hair grab (right handed)

10.



Omarming - armen vrij

Ceinturassions - bras libres

Double arm grab - bear hug - arms free

11.



Omarming voor - armen ingesloten

Ceinturassions - bras serrés

Double arm grab - bear hug - arms pinned

12.



Dubbele polsgreep - voor

Double poigne - en face

Double wrist grab

13.



Dubbele vuistslag aangezicht (rechts - links)

Double coupe de poing - droite, gauche vers la figure

Double punch - right, left to the face

14.



Haargreep langs achter - rechts

Prise de cheveux, en arrière (main droite)

Rear Hair grab - right handed

15.



Hoekslag rechts

Coupe de poing - crochet droite

Roundhouse punch - right handed

16.



Beide polsen nemen - langs achter

Double prise de poigne - en arrière

Rear Double wrist grab

17.



Omarming langs achter - armen vrij

Ceinturassions en arrière - mains libres

Rear Double arm grab - bear hug - arms free

18.



Messteek rechtdoor - plexus

Coup de couteau - tout droit - vers plexus

Knife thrust to solar plexus - right handed

19.



Stokslag - rechts - van boven naar beneden

Coup de bâton - droite - de haut en bas

Overhead strike to the head - right handed

20.



Nelson greep

Prise de Nelson

Full Nelson

21.



Mawashi Geri - rechts naar de ribben

Mawashi Geri vers les côtes - droite

Roundhouse kick to the ribs - right footed - Mawashi Geri

22.



Opleidingsgreep - rechterhand aan rechterpols

Prise d'arrestation - main droite prends poigne droite

Back arm and collar hold - right hand grabs right wrist

23.



Hoofdgreep langs voor met rechter arm

Prise de tête en face - avec main droite

Front head grab - right handed

24.



Omarming langs achter - armen ingesloten

Ceinturassions en arrière - bras serres

Rear Double arm grab - bear hug - arms pinned

25.



Kraaggreep links + vuistslag rechts

Prise de revers gauche + coupe de poing droite

Lapel strike and punch - left hand on lapel, right hand punch

26.



Dubbele kraaggreep met hoofdstoot

Prise de double revers et coupe de tête

Double lapel grab and head butt

27.



Messteek zijwaarts rechts - naar keel

Coupe de couteau droite - vers la gorge

Knife stab to the neck - knife in right hand

28.



Stokslag van links naar rechts naar het hoofd

Coupe de bâton de gauche à droite - vers la tête

Stick strike to the head - backhand with right hand

29.



Messteek van links naar rechts - naar de keel

Coup de couteau de gauche à droite - vers la gorge

Knife back slash to Throat - left to right

30.



Messteek van onder naar boven - naar buik

Coupe de couteau de bas en haut - vers l'estomac

Uppercut knife thrust to stomach

31.



Uppercut rechts naar het aangezicht

Uppercut droite vers la figure

Uppercut to the Face - right handed

32.



Wurgling langs achter met rechterarm

Étranglement d'arrière avec bras droite

Rear Strangle with right arm