

**armklemmen gestrekt**



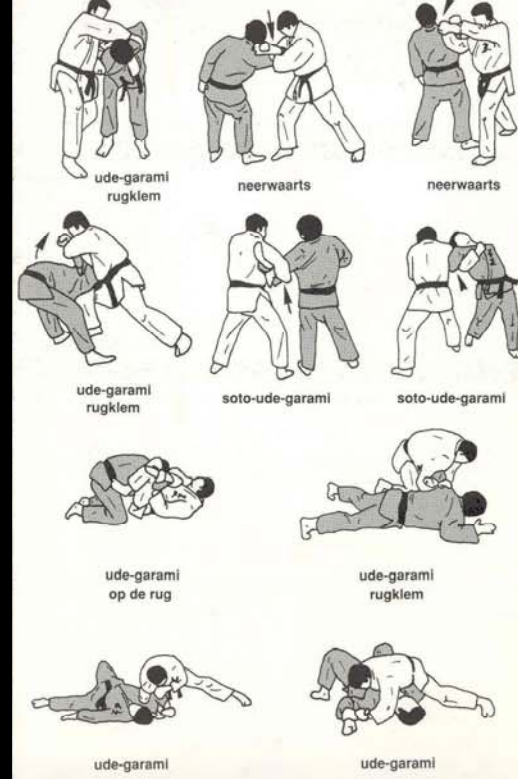
via de arm

**gebogen armklemmen**

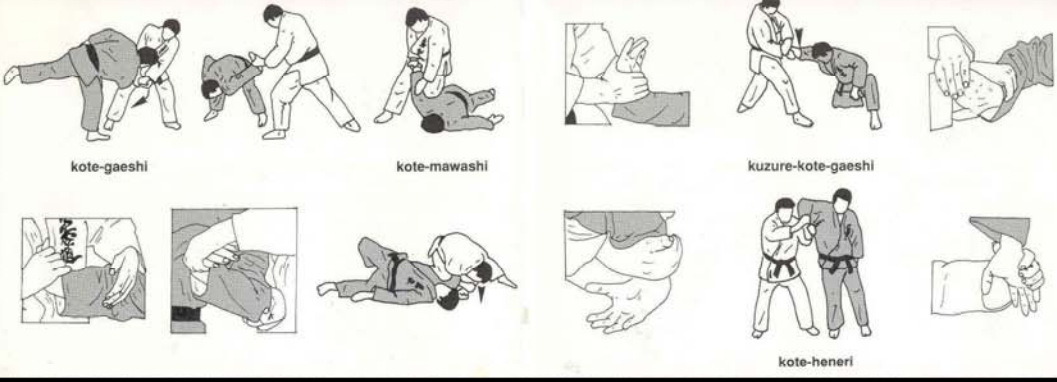


via het been

**gebogen armklemmen**



**poisklemmen**



**hasami's beenscharen**



**gebogen armklemmen**



**verwurgingen**



**hasami's beenscharen**



**vingerklemmen**



**beenklemmen**



**voetklemmen**



**passer- kantel- en controletechnieken**



**transporteertechnieken**



Technieken vastgesteld door

**IJJF**

Ontwerp: M. den Edel, W. Boersma  
Illustraties: R. Wessel  
© M. den Edel