

<b>Samlet træning</b>			
	<b>Bronze</b>	<b>Sølv</b>	<b>Guld</b>
<b>Kvæler forfra tæt</b>	XXX	X	X
<b>Hårgreb bagfra</b>			X
<b>Hårgreb forfra</b>		X	
<b>Kvæler forfra afstand</b>		X	X
<b>Kvæler fra siden</b>	X	X	X
<b>Kvæler bagfra tæt</b>	XX	X	X
<b>Kvæler bagfra afstand</b>		X	X
<b>Som kastet til jorden</b>	X	X	
<b>Liggende kvæler påbegyndt</b>			X
<b>Liggende kvæler bagfra</b>		X	
<b>Liggende kvæler</b>	X	X	X
<b>Sidehalsgreb skulder foran</b>		X	
<b>Sidehalsgreb skulder bagved</b>	X	X	X
<b>Lige næveslag</b>	X		XX
<b>Spark mod skridtet</b>	X		XX
<b>Spark mod nyrene</b>	X	XX	
<b>Omklamring forfra åben</b>	XX	X	X
<b>Omklamring bagfra åben</b>	XX	X	X
<b>Omklamring forfra lukket</b>	XX		X
<b>Omklamring bagfra lukket</b>	XX	X	X
<b>Omklamring fra siden</b>			X
<b>Hjælp til 2. Person</b>		XX	
<b>Enkelt trøjegreb</b>	XX	X	X
<b>Dobbelt trøjegreb</b>	X	X	X
<b>Lav knivstikker</b>	X	X	X
<b>Knivstikker mod halsen</b>			X
<b>Højt slag</b>	X	X	XX
<b>Baghåndsslag</b>	X		
<b>Håndledsgreb enkelt</b>		X	X
<b>Håndledsgreb dobbelt</b>		X	X
<b>Benkast</b>	X		X
<b>Skulderkast</b>			X
<b>Hoftekast</b>	X		X
<b>Liggende kast</b>			X
<b>Håndkast</b>		XX	X