



Hamburgischer Ju-Jutsu Verband e.V.

Postanschrift:
Flaßheide 37
22525 Hamburg
Telefon/Fax 040/540 69 53
E-Mail: info@hjjv.net
Web: www.hjjv.net



Hamburger Prüfungsprogramm zum gelb-orange Gurt (5.2 Kyu)

Bewegungsformen

- **Aktionsstellungen** : offensiv, defensiv
- **Ausfallschritte**: Acht Stück
- **Doppelschrittdrehungen**: 90°, 180°, in den Parallelstand

Falltechniken

- **Rollen**: vorwärts, rückwärts

Techniken

- **Befreiung aus seitlicher und kreuz Position**
- **Aktive Abwehrtechnik**: Zwei Stück
- **Fausstoß**
- **Faustschlag**
- **Hüftwurf/Hüftrad**
- **Große Außensichel**
- **Armstreckhebel**: eine Form
- **Armbeugehebel**: eine Form

Komplexaufgabe

- **Fausttechniken**

Weiterführungstechniken

- **Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel**

Gegentechniken

- **Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Aussteigen** (2 Ausführungen)
- **Verhindern eines Wurfes durch Blockieren** (2 Ausführungen)

Freie Selbstverteidigung

- **Verteidigung gegen Griffattacken** (Duo-Serie A)

Freie Anwendungsformen

- **Freie Auseinandersetzung am Boden**