



## Hamburgischer Ju-Jutsu Verband e.V.

Postanschrift:  
Flaßheide 37  
22525 Hamburg  
Telefon/Fax 040/540 69 53  
E-Mail: [info@hjjv.net](mailto:info@hjjv.net)  
Web: [www.hjjv.net](http://www.hjjv.net)



## Hamburger Prüfungsprogramm zum Weißgurt mit gelben Aufnäher (6.1 Kyu)

### *Bewegungsformen*

- **Verteidigungsstellung** links und rechts
- **Auslagenwechsel** vorwärts, rückwärts und im Stand
- **Meidbewegungen:** Auspendeln, Abducken, Abtauchen
- **Körperabdrehen**
- **Gleiten** vorwärts, rückwärts und seitwärts
- **Schrittdrehungen** Schrittdrehung um 90°, Schrittdrehung um 180°

### *Falltechniken*

- **Sturz seitwärts** rechts und links

### *Techniken*

- **Seitliche Haltetechnik**
- **Passivblöcke:** drei Stück
- **Griffsprengen**
- **Grifflösen**

### *Freie Anwendungsformen*

- **Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen**