



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 zur gelben Spitze (6.1 Kyu)

(Weißgurt mit gelben Aufnäher)

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**