



# 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 orange-grün Gurt (4.1Kyu)

### ***Bewegungsformen***

- **Übersetzungsschritte** (vorwärts, rückwärts, zur Seite)
- **Bewegungsformen in der Bodenlage**
  - Verteidigungslage      Auslagenwechsel
  - Gleiten                      Drehungen
  - Rollen                        Aufstehen

### ***Falltechniken***

- **Sturz vorwärts, rückwärts**
- **Rollen über ein Hinderniss** (vorwärts, rückwärts)

### ***Techniken***

- **Haltetechniken am Boden** (Partner ist in der Bauchlage)
- Zwei Abwehrtechniken mit der Hand
- **Ellenbogentechnik**
- **Schulterwurf/Schulterzug**
- **Handgelenkhebel**
- **Schienbeintritt**
- **Armbeugehebel als Transporttechnik**

### ***Komplexaufgabe***

- **Demonstration einer Wurftechnik an einem sich bewegenden Partner**

### ***Weiterführungstechniken***

- **Weiterführung von Hebeltechniken** (2 Ausführungen)
- **Weiterführung von Atemiechniken** (2 Ausführungen)

### ***Gegentechniken***

- **Gegentechniken gegen Hebeltechniken** (2 Ausführungen)

### ***Freie Selbstverteidigung***

- **Verteidigung gegen Umklammerungsangriffen** (Duo-Serie B)

### ***Freie Anwendungsformen***

- **Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken**