



## 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 orangenen Spitze (5.1 Kyu)

### ***Bewegungsformen***

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

### ***Falltechniken***

- **Rollen**: vorwärts, rückwärts

### ***Techniken***

- **Befreiung aus seitlicher Position**
- **Aktive Abwehrtechnik**: Zwei Stück
- **Fausstoß**
- **Faustschlag**

### ***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**