

PRÜFUNGSPROGRAMM

JUNIOR MEISTER KARATE



Grundschule

- Age Uke + Soto Uke (selbe Hand) + Uramawashi Geri (v. Bein) + 2x Zuki
- Gedan Barrai + Uchi Uke (selbe Hand) + Mawashi Geri (v. Bein) + 2x Zuki
- Shuto Uke + Mae Geri (v. Bein) + Yoko Geri (selbes Bein ohne Absetzen) + Nukite
- Mae Geri (hinten Absetzen) + Uramawashi Geri (hinten Absetzen) +
- Mae Tobi Geri (Sprungkick)
- Ushiro Geri (Drehkick)

Kata

- Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan, Tekki Shodan, eine weitere frei wählbar

Selbstverteidigung

- Schwitzkasten
- Würge-Griff von hinten
- Haare/am Kragen ziehen von hinten
- Mount Position am Boden: Gegner sitzt auf dem Bauch

Pratzen-Kombinationen

- Kizami Zuki + Gyaku Zuki + Mae Geri (v. Bein)
- Kizami Zuki + Gyaku Zuki + Mae Geri (v. Bein) + Uramawashi Geri
- Kizami Zuki + Gyaku Zuki + Mae Geri (v. Bein) + Mawashi Geri + Uramawashi Geri (selbes Bein)
- Mae Tobi Geri (Sprungkick) + Kizami Zuki + Gyaku Zuki
- Mae Tobi Geri (Sprungkick) + Kizami Zuki + Gyaku Zuki + Step zurück + Yoko Geri
- Mae Tobi Geri (Sprungkick) + Kizami Zuki + Gyaku Zuki + Step zurück + Yoko Geri + Ushiro Geri

Kumite – No Contact

Fitness

- Liegestütze
- Burpees
- Situps
- Hampelmann
- Kniebeugen
je 30x