

# PRÜFUNGSPROGRAMM

## JUNIOR MEISTER KARATE



### Grundschule

- Age Uke + Mae Geri (v. Bein) + 2x Zuki
- Soto Uke + Gedan Barrai (selbe Hand) + 2x Zuki
- Shuto Uke + Mae Geri (v. Bein) + Nukite
- Mae Geri (hinten Absetzen) + Mawashi Geri + 2x Zuki
- Uramawashi Geri + 2x Zuki

### Kata

- Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Tekki Shodan

### Selbstverteidigung

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

### Pratzen-Kombinationen

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

### Kumite – No Contact

#### Fitness

- Liegestütze
- Burpees
- Situps
- Hampelmann
- Kniebeugen  
je 25x