

PRÜFUNGSPROGRAMM

JUNIOR MEISTER KARATE



Grundschule

- Age Uke + 2x Zuki
- Soto-Uke + 2x Zuki
- Gedan Barrai + 2x Zuki
- Mawashi Geri + 2x Zuki
- Mae Tobi Geri (Sprungkick)

Selbstverteidigung

- beide Hände festhalten
- mit beiden Händen am Hals würgen
- Schwitzkasten
- Haare ziehen von vorne

Pratzen-Kombinationen

- Kizami Zuki + Gyaku Zuki
- Kizami Zuki + Gyaku Zuki + Mae Geri (v. Bein)
- Kizami Zuki + Gyaku Zuki + Mae Geri (v. Bein) + Mawashi Geri
- Uraken + Gyaku Zuki
- Uraken + Gyaku Zuki + Mawashi Geri (v. Bein)
- Uraken + Gyaku Zuki + Mawashi Geri (v. Bein) + Mae Tobi Geri (Sprungkick)

Kumite – No Contact

Fitness

- Liegestütze
- Burpees
- Situps
- Hampelmann
- Kniebeugen
je 15x