

PRÜFUNGSPROGRAMM

JUNIOR MEISTER KARATE



Grundschule

- Age Uke
- Soto-Uke
- Sanbon Zuki
- Mawashi Geri
- 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 10x