

PRÜFUNGSPROGRAMM

JUNIOR MEISTER KARATE



Grundschule

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

Selbstverteidigung

- mit beiden Händen am Hals würgen
- Schwitzkasten
- Haare ziehen von vorne
- Haare/am Kragen ziehen von hinten

Pratzen-Kombinationen

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

Kumite – No Contact

Fitness

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