

Mindestanforderungen Karate Sportabzeichen



Übung	6 Jahre		7-8 Jahre		9-10 Jahre		11-12 Jahre		13-14 Jahre	
	männlich	weiblich	männlich.	weiblich	männlich.	weiblich.	männlich.	weiblich	männlich.	weiblich.
Japantest	11,5	11,5	11,0	11,0	10,2	10,5	9,6	10,0	9,2	9,5
Bauchmuskeltest	3-3-3	3-3-3	4-4-4	4-4-4	5-5-5	5-5-5	7-7-7	7-7-7	10-10-10	10-10-10
Rückenmuskeltest	2	2	3	3	4	4	5	5	7	7
Seilspringen	35	35	50	55	60	80	70	85	75	90
Knie-Liegestütz	24	20	28	24	33	28	38	33	43	38
Dauerlauf	600m 3:45min	600m 4:00min	600m 3:30min	600m 3:45min	800m 4:30min	800m 5:00min	800m 4:10min	800m 4:50min	1000m 4:30min	800m 4:40min