



Bushido Oberkirch e.V. - Prüfung 4. Kyu (violett)  
Teil 1: Fitnessstest - Ergebnis: blauer Gürtel + 1 violette Markierung

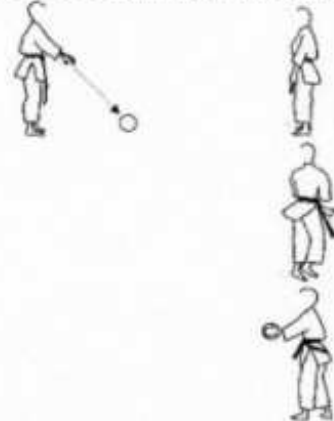
1. Streck sprung  
mit ganzer  
Drehung  
(3x rechts,  
3x links)



2. Ball hoch-  
werfen,  
ganze  
Drehung,  
Ball fangen  
(3x)



3. Trainer prellt den Ball zu, ganze  
Drehung, Ball fangen (3x rechts, 3x li)



4. einarmiger Stütz, seitliche Rolle,  
einarmiger Stütz (6x im Wechsel)



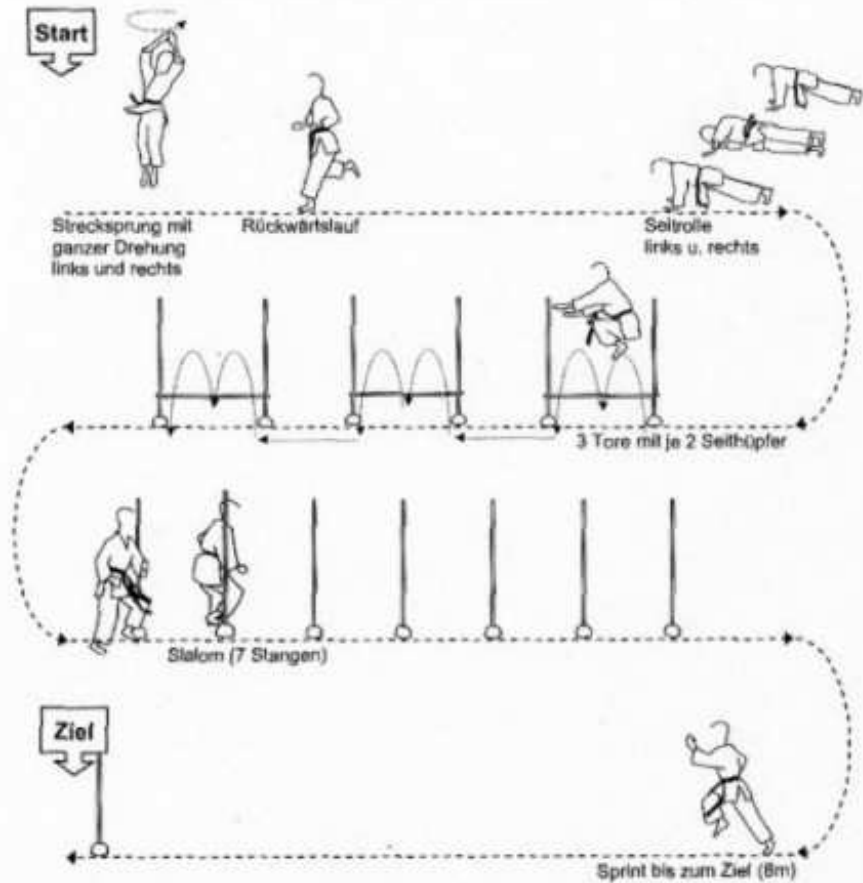
5. laufen, ganze Drehung, weiterlaufen  
(je 3 Drehungen rechts und links)



6. Seilspringen (60 bzw. 80 sec)



7. Parcours (auf einer Wettkampffläche (8x8m), vier Bahnen, auf Zeit)



8. Drehung für Ushiro-ramawashi

