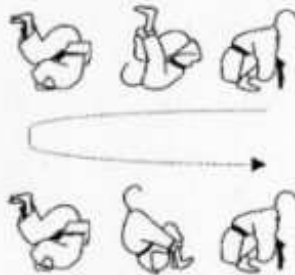


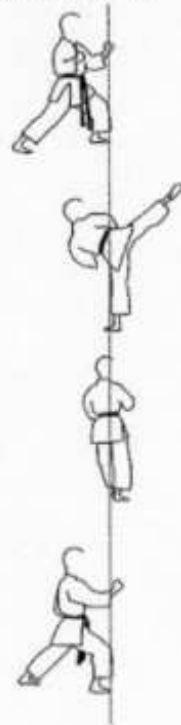


Bushido Oberkirch e.V. - Prüfung 4. Kyu (violett)  
Teil 2: Kombiniertes Test - Ergebnis: blauer Gürtel + 2 violette Markierungen

1. Halbe Rolle rückwärts  
halbe Rolle vorwärts  
(5x)



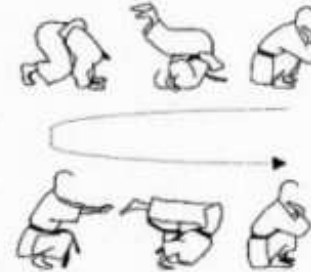
2. Uramawashi-Geri mit  
dem hinteren Bein  
(10x im Wechseln)



3. Dehnung im Grätschsitz,  
Oberkörper nach vorn,  
links und rechts ablegen  
(je 8 sec halten)



4. Ganze Rolle rückwärts,  
ganze Rolle vorwärts  
(3x)



5. Ushiro-Uramawashi-Geri  
(6x im Wechseln)

