



Bushido Oberkirch e.V. - Prüfung 5. Kyu (blau)  
Teil 2: Kombiniertes Test - Ergebnis: grüner Gürtel + 2 blaue Markierungen

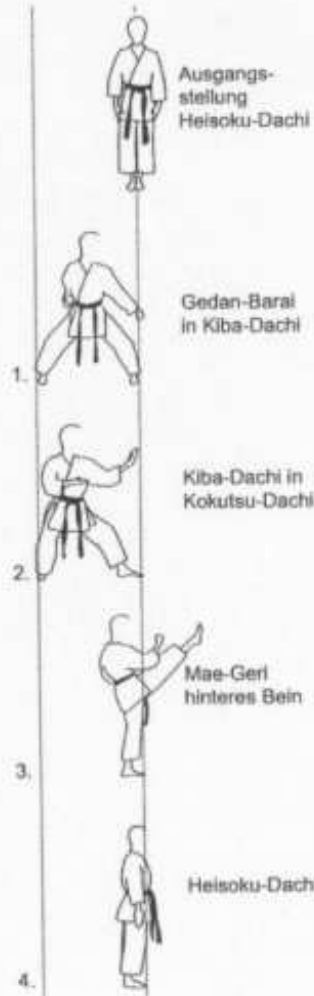
1. Springen in Kamae, Gyaku vor, Kamae zurück (10x im Wechsel)



1. Standwaage (6x 5sec im Wechsel)



3. Ausgangsstellung Heisoku-Dachi (6x re/li im Wechsel)



4. Rückenkräftigung (10x im Wechsel Bein strecken)



5. Stellungsübung Kiba-Dachi re/li Shiko-Dachi re/li (3x im Wechsel)



6. Gyaku-Hampelmann 3x Gyaku pro Seite im Wechsel

