



Bushido Oberkirch e.V. - Prüfung 6. Kyu (grün)
Teil 1: Fitnessstest - Ergebnis: oranger Gürtel + 1 grüne Markierung

1. Seilspringen
30, 40 bzw. 60 sec



2. Hopslerlauf
ca. 8m



3. Flugrolle
3x



4. Stellung Shiko-Dachi, schnelles Umgreifen, Ball soll in der Luft bleiben
6x



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

