

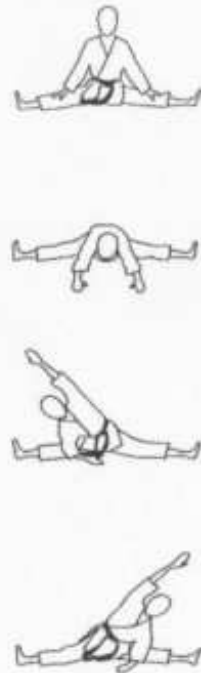


Bushido Oberkirch e.V. - Prüfung 6. Kyu (grün)
Teil 2: Kombiniertes Test - Ergebnis: oranger Gürtel + 2 grüne Markierungen

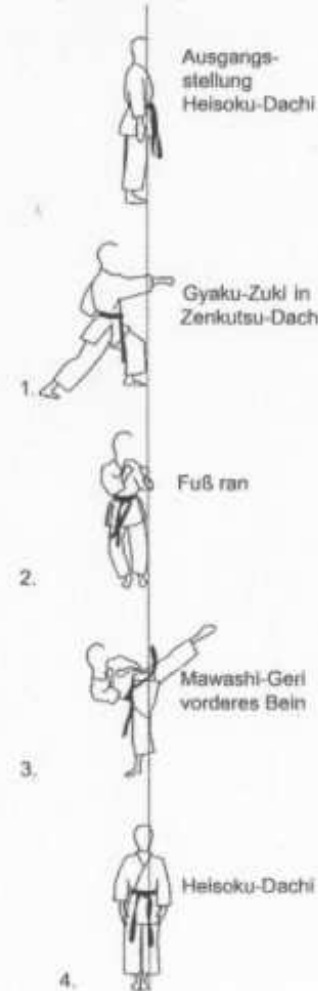
1. Stützstandwaage
(10x im Wechseln)



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



3. Sound-Block
(1 Gyaku-Zuki, 2 Kamae,
3 Mawashi-Geri, 4 Heiso-
ku-Dachi + ¼ Dreh.)
(4x re, 4x li)



4. Unterarm-Seitstütz –
Bein heben
(3x pro Seite, je 5x das
Bein heben)



5. Stellungsübung
(2x im Wechseln)

