



Bushido Oberkirch e.V. - Prüfung 7. Kyu (orange)
Teil 1: Fitnessstest - Ergebnis: gelber Gürtel + 1 orange Markierung

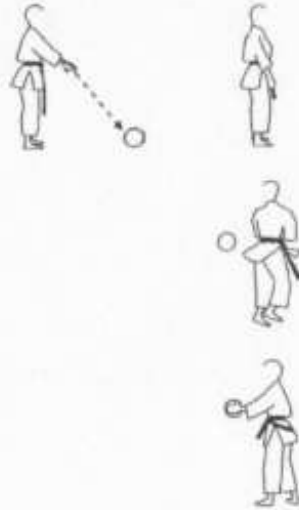
1. Strecksprung –
¼ Drehung
4 x li, 4 x re



2. Ball prellen –
ganze Drehung
– Ball fangen
3 x re, 3 x li



3. Zuwurf über den Boden –
¼ Drehung, Ball fangen
3x



4. Seilspringen
30, 40 bzw. 60 sec



5. Stütz – seitliche Rolle – Stütz
3 x li, 3 x re im Wechseln



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

