























Bushido Oberkirch e.V. - Prüfung 7. Kyu (orange)  
Teil 2: Kombinerter Test - Ergebnis: gelber Gürtel + 2 orange Markierungen

1. Mae-Geri (10x im Wechsel)	2. Bauchaufzug (10x im Wechsel)	3. 4-er Block (6x im Wechsel)	4. Strecksprünge mit Armkreisen (10x)	5. Mawashi-Geri vorderes Bein (5x rechts, 5x links)
 <p>links Kamae</p>		 <p>Ausgangs- stellung</p>		 <p>links Kamae</p>
 <p>hinteres Bein Mae-Geri</p>	 <p>linker Ellenbogen zum rechten Knie und umgekehrt</p>	 <p>1. Gedan-Barai</p>		 <p>1. hinteres Bein ran</p>
 <p>absetzen, Steinbein zurück</p>		 <p>2. Gyaku-Zuki</p>		 <p>2. vorderes Bein Mawashi</p>
 <p>rechts Kamae</p>		 <p>3. Mae-Geri hinteres Bein</p>		 <p>3. absetzen</p>
		 <p>4. Heisoku- Dachi</p>		 <p>4. links Kamae</p>