



Bushido Oberkirch e.V. - Prüfung 8. Kyu (gelb)
Teil 1: Fitnessstest - Ergebnis: weiß-gelber Gürtel + 1 gelbe Markierung

1. Strecksprünge mit Armkreisen 6 x



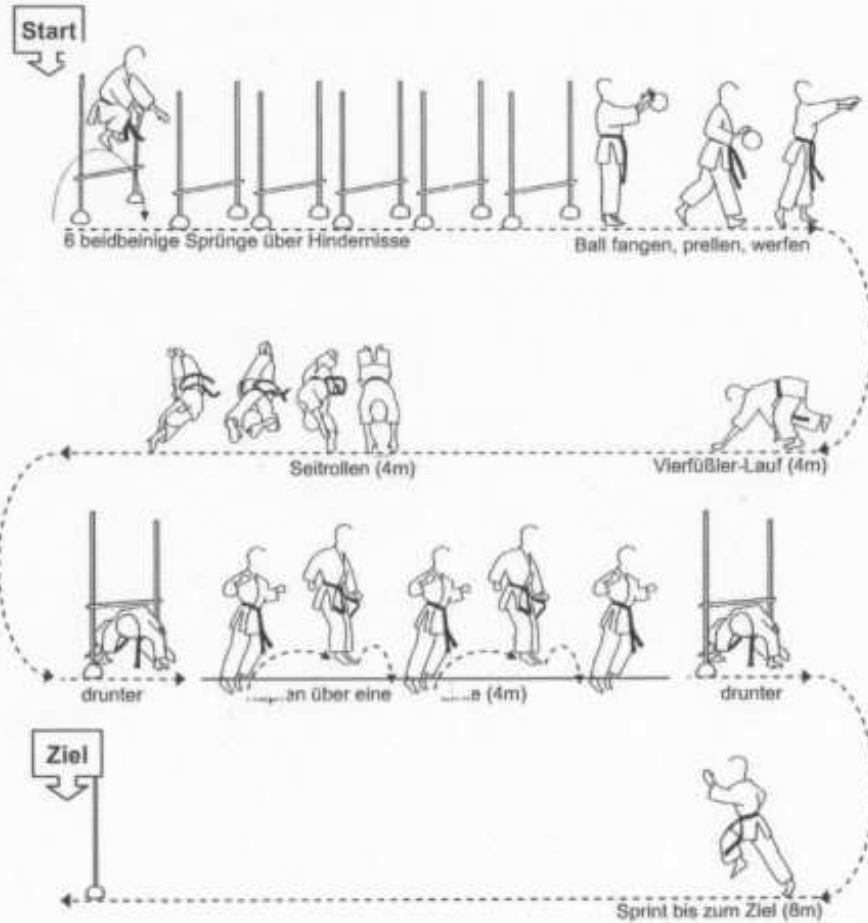
2. Hocksprünge 6 x



3. Hampelmann in Schrittstellung 10 x



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



4. Ball einarmig werfen 3 x re, 3 x li



5. Rolle vorwärts 3 x



6. Rolle rückwärts 3 x

