



Bushido Oberkirch e.V. - Prüfung 8. Kyu (gelb)
Teil 2: Kombiniertes Test - Ergebnis: weiß-gelber Gürtel + 2 gelbe Markierungen

1. Dehnung Oberschenkel (3x hoch, 3x runter)	2. Gyaku-Zuki (10x im Wechsel)	3. Dehnung Rücken (3x, ca. 5 sec halten)	4. Beine schwingen (5x im Wechsel)	5. Kräftigung Rücken (10x im Wechsel)	6. Sound - Block (6x im Wechsel)
	<p>Start</p> <p>Gyaku-Zuki links vor</p> <p>1.</p> <p>links zurück</p> <p>2.</p>				<p>Ausgangsstellung</p> <p>1. Gedan-Barai rechtes Bein zurück</p> <p>2. Gyaku-Zuki</p> <p>3. Oi-Zuki im Stand</p> <p>4. rechtes Bein, Heisoku-Dachi</p> <p>5. rechtes Bein, Heisoku-Dachi</p> <p>6.</p>