

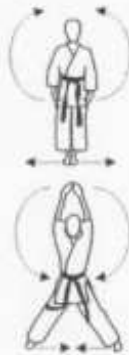


Bushido Oberkirch e.V. - Prüfung 9. Kyu (weiß-gelb)  
Teil 1: Fitnessstest - Ergebnis: weißer Gürtel + 1 gelbe Markierung

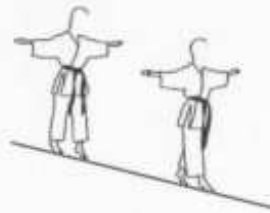
1. Strecksprünge  
5x



2. Hampelmann  
10x

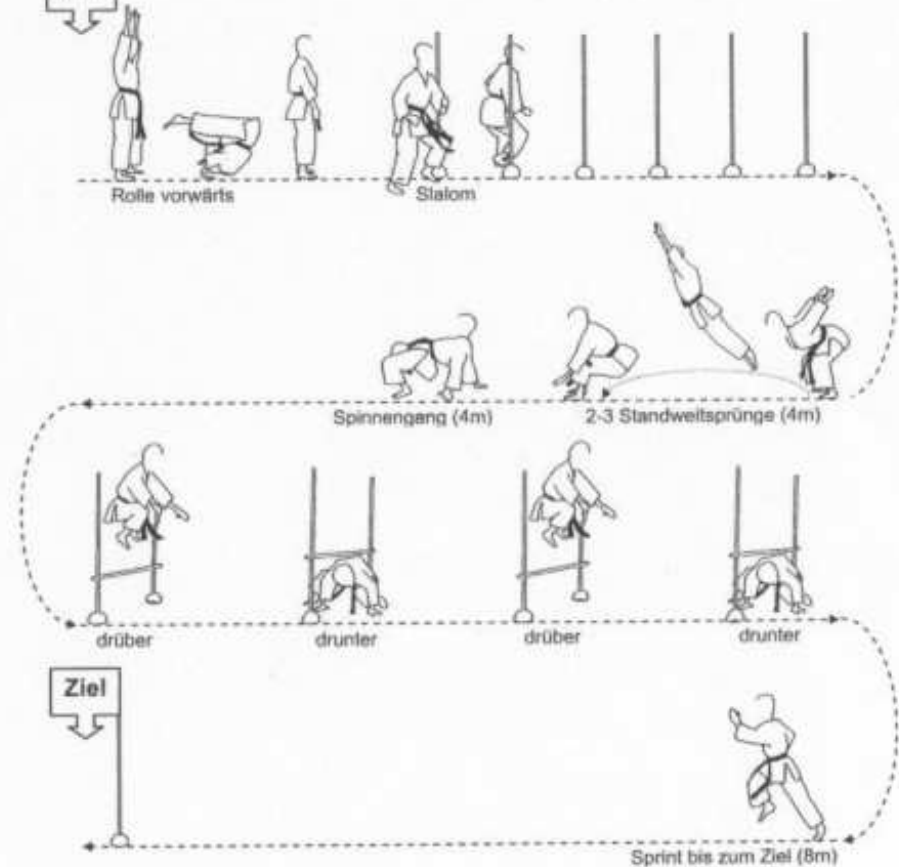


3. Balancieren  
ca. 3-5m vor und zurück



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

Start



4. Rolle vorwärts  
3x



5. Ball fangen, prellen, werfen  
3x

