

Streifenprüfung

Wunschfarbe – SV

- Armgreifen
- Schildkröte
- Schubsen
- Schreien mit Stoppzeichen

Wunschfarbe – Dachi

1. Alle:
 - Zenkutsu Dachi; Kokutsu Dachi; Kiba Dachi
 - Musubi Dachi; Heisoku Dachi
2. Fortgeschrittene:
 - Kosa Dachi; Neko Ashi Dachi
 - Heiko Dachi; Hachi Dachi

Blau - Dehnung

1. Rumpfbeuge – mindestens die Füße berühren
2. Grätsche (Beine nach links und rechts) – soweit du kannst
3. Melone
4. Trizeps dehnen & Oberarme / Schulter
 - a. Trizeps: Mit der rechten Hand den linken Ellenbogen hinter den Kopf ziehen, dabei den Körper leicht nach rechts lenken. Kopf schaut nach vorne. 10-20 Sekunden die Position halten und dann die Übung mit der anderen Hand wiederholen.
 - b. Oberarme / Schulter: Den Oberarm auf Schulterhöhe zur Gegenseite ausstrecken, den anderen Arm anwinkeln und damit den ausgestreckten festhalten. Wenn leichtes Ziehen zu spüren ist, 10-15 Sekunden halten und dann Arme wechseln.

Schwarz

Teilnahme an einem Seminar (auch online möglich)

Rot

Räumliche Wahrnehmung – derzeit nicht möglich

Weiß

Bruchtest – Derzeit nicht möglich