



level 6

14. bis 20. April 2021

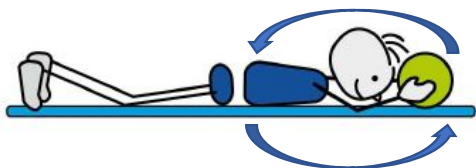
Bauchlage Ball hinter Rücken übergeben

Beschreibung:

Die Ausgangsposition ist in Bauchlage mit aufgestellten Zehen. Deine Arme mit dem Ball befinden sich vor deinem Kopf. Jetzt gibst du den Ball mit einer Hand hinter deinen Rücken und übernimmst ihn dort mit der anderen Hand. Wenn der Ball wieder vor deiner Stirn ist, hast du eine Runde geschafft.

Ziel:

Gezählt die Anzahl der Runden die der Ball um deinen Rücken schafft, innerhalb von 40 Sekunden. Gezählt wird jeweils wenn der Ball vor deiner Stirn ist.



Material:

- Stoppuhr (bzw. Handy mit Stoppuhrfunktion)
- Einen Schiedsrichter (am besten einen Mama oder Papa)

Trage dein bestes Ergebnis bis zum **20.04.2021** auf www.kido-karate.at/karate-warrior ein. Dazu trägst du deinen Vor- und Nachnamen, dein Alter und dein bestes Ergebnis ein.