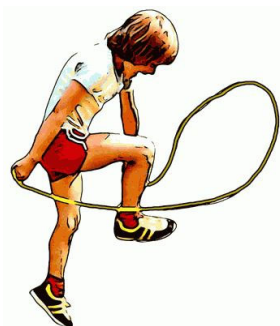




Level 4

14.12. bis 21.12.2021



Obi (Karategürtel)-Seilspringen



Beschreibung:

Seilgesprungen wird beidbeinig über den Karategürtel (Obi). Jedes fehlerfreie Überspringen des Gürtels wird gezählt. Stolperst du über deinen Gürtel, zähle diesen Sprung nicht mit und mach einfach ganz schnell wieder weiter. Gestartet wird mit dem Gürtel hinter den Beinen (auch nach einem Fehler beginnst du mit dem Gürtel hinter den Füßen).

Ziel:

Gezählt wird die Anzahl der fehlerfreien Sprünge über deinen Gürtel, innerhalb von 30 Sekunden.

Material:

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



Trage dein bestes Ergebnis bis zum **21.12.2021** auf www.kido-karate.at/karate-warrior ein. Dazu trägst du deinen Vor- und Nachnamen, dein Alter und dein bestes Ergebnis ein.