

Gojushiho-Dai

© by Albrecht Flögel 2000



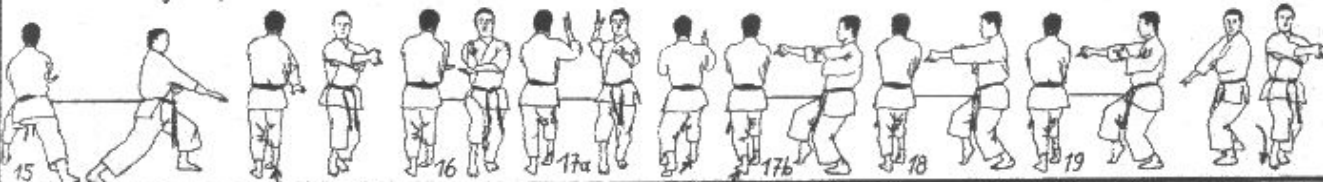
Yoi!



Moate-Ute
(Ellbogen gestreckt)



S Age-Gyoi



S

V

V

V

S

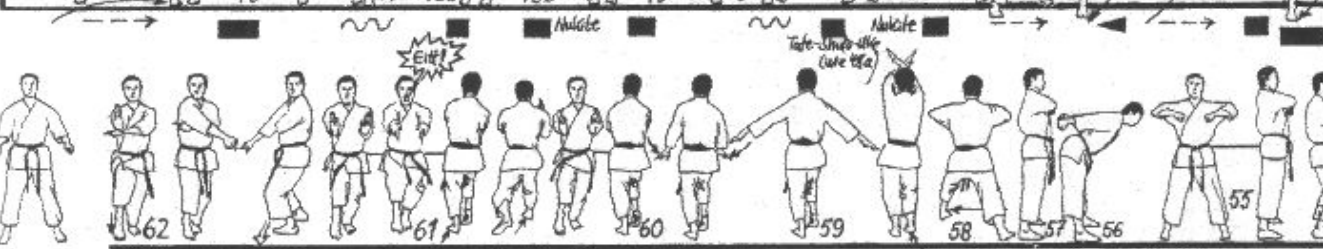
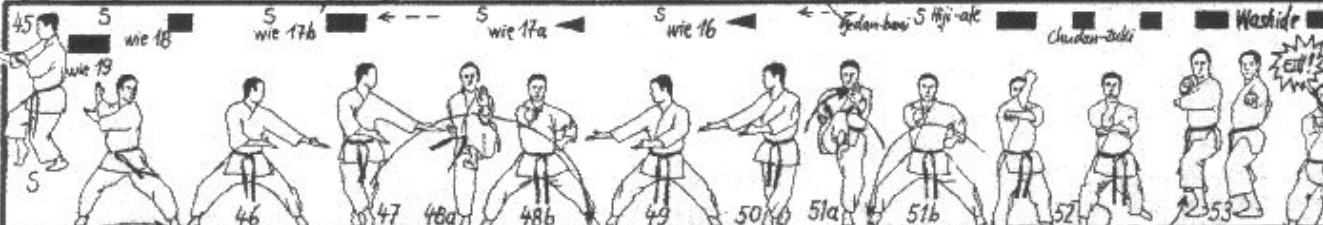
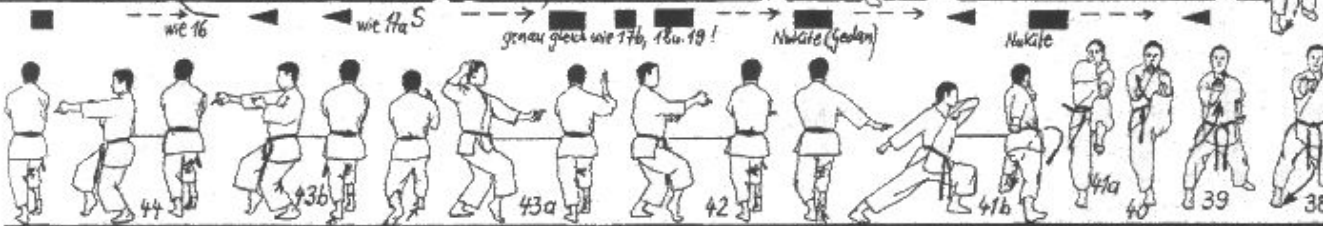
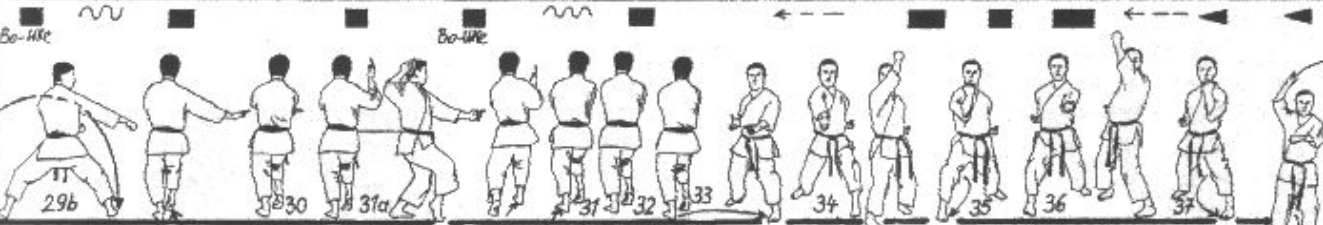
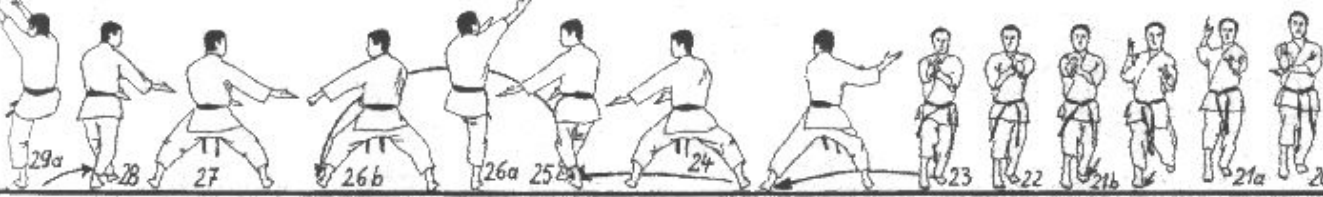
S

S

S

S

S



Naore!

= nach dem Ki-ke gleich weiter
 = statischer Ki-ke, eine Sekunde Pause
 = zurückkommen
 = langsam zum Ki-ke
 = langsam, ohne Ki-ke
 = Zwischenzeit
 = Bewegung die oben etw. festgefund. hat
 (BUNKAJ und ausführliche Beschreibung in: „25 Shotokan-Katas“ von A. Flögel (Neuauflage))