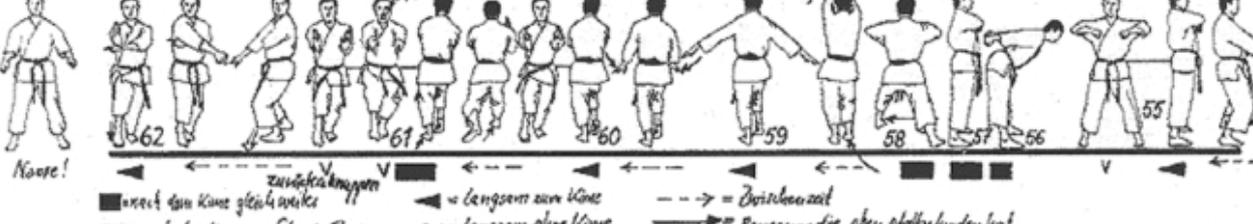
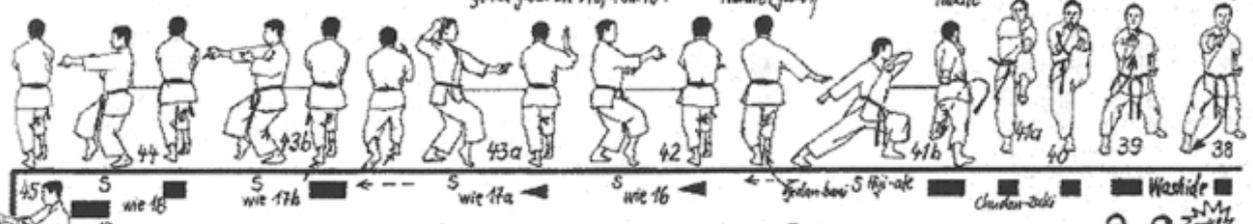
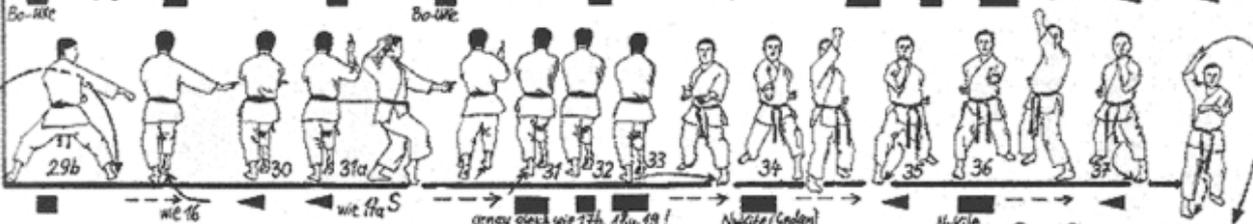
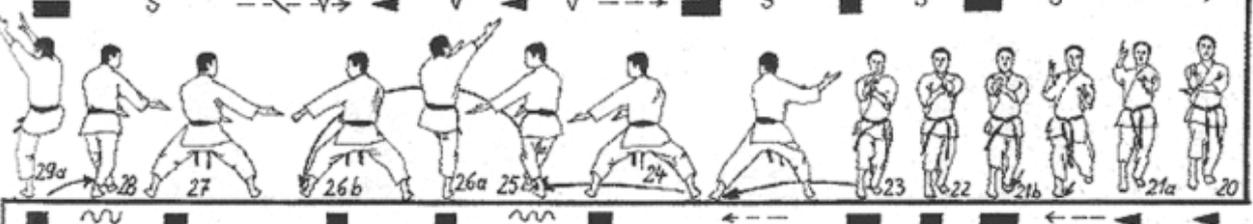
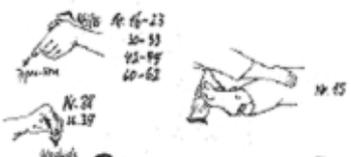


# Gojushiho-Dai

© by Albrecht Flügel 2000



■ = noch ein Knie gleich weiter      <--- = langsam zum Knie      ---> = Zwischenzeit  
 ■ = stehen Knie eine Sekunde Pause      ~~~~~ = langsam, ohne Knie      <---> = Bewegung der oberen Extremitäten hat  
 (Bewegung mit ausführlicher Beschreibung in „25 Shotokan-Katas“ von A. Flügel (Herausgabe))