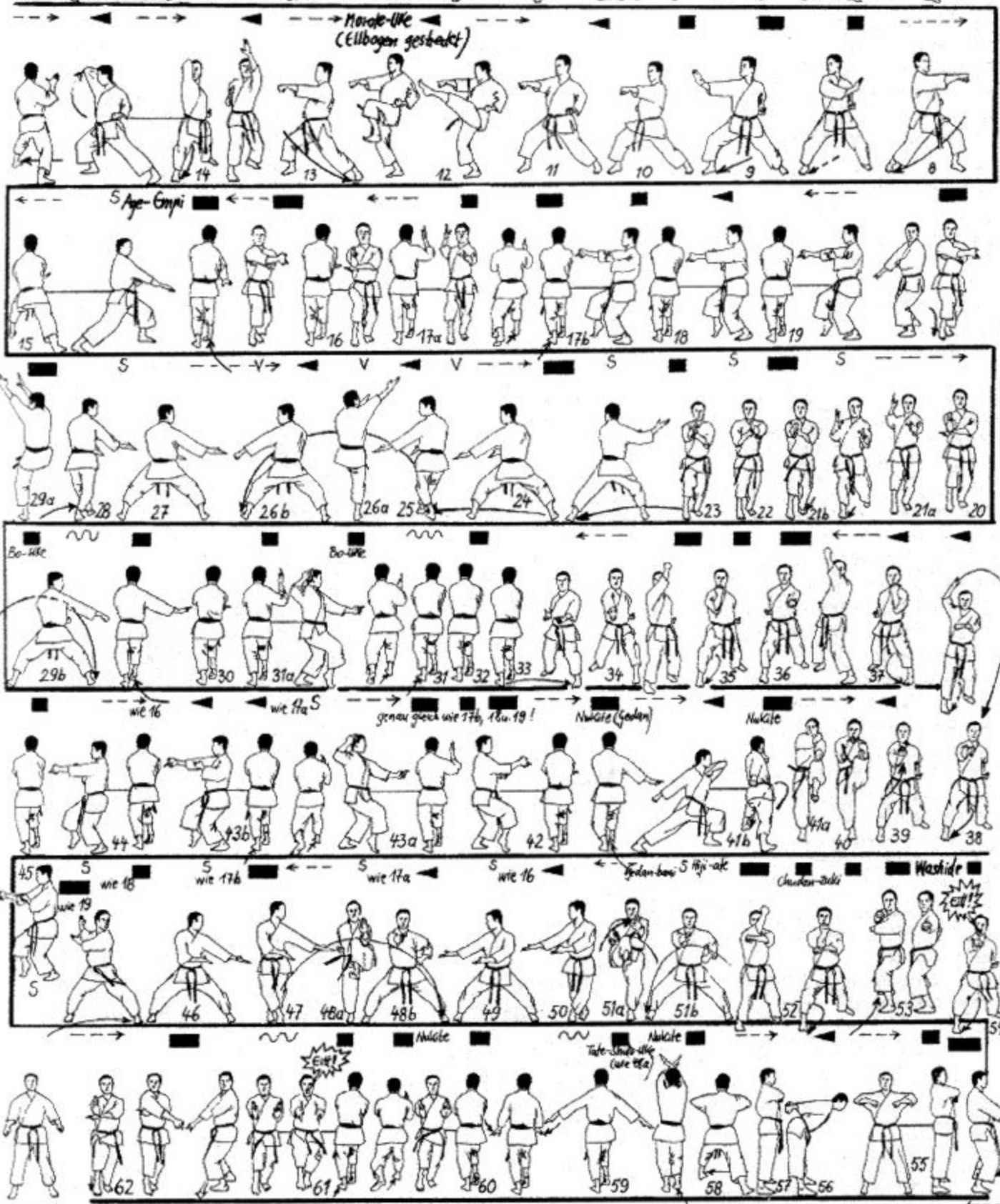


Gojushiho-Dai

© by Albrecht Flügel 2000



■ nach dem Kiue gleichwertig ◀ = langsam zum Kiue - - -> = Zwischenzeit
 ■ = stehen Kiue, eine Sekunde Pause ~~~~~ = langsam, ohne Kiue → = Bewegung die oben stehenfundus hat
 (BUNKA und ausführliche Beschreibung in „25 Shotokan-Katas“ von A. Flügel (Neuauflage))

Noae!

Zeit
Zeit