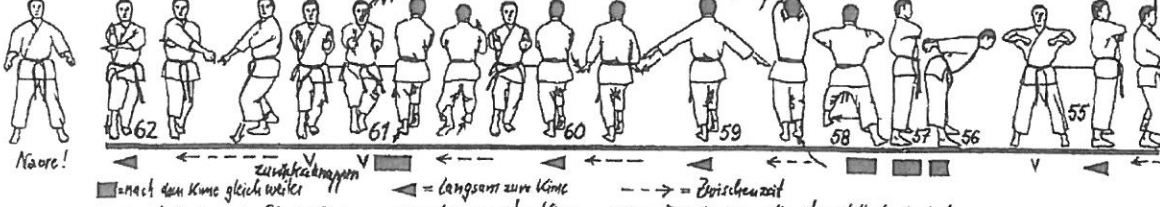
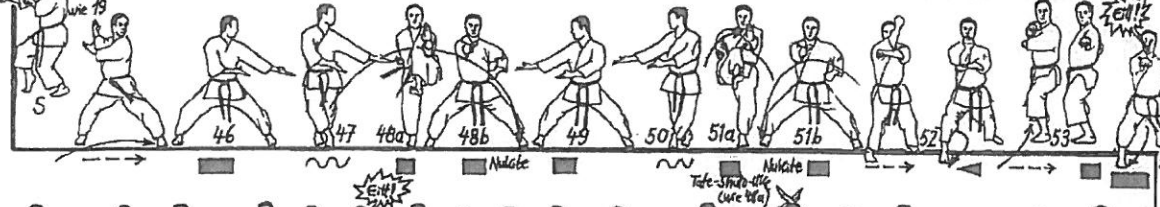
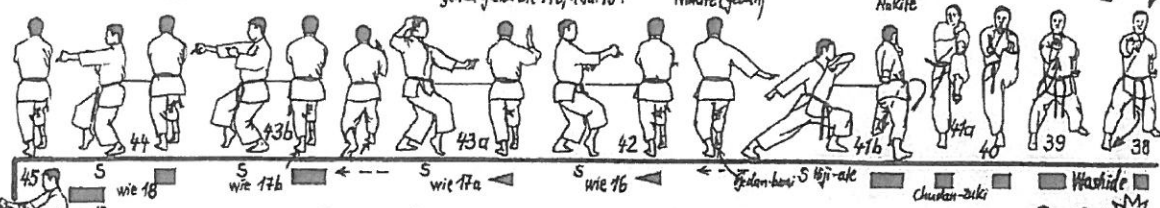
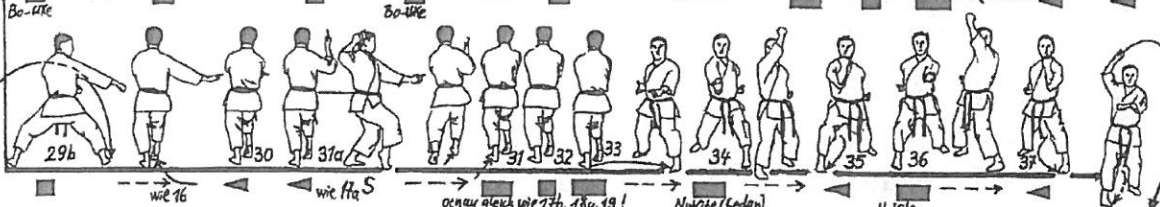
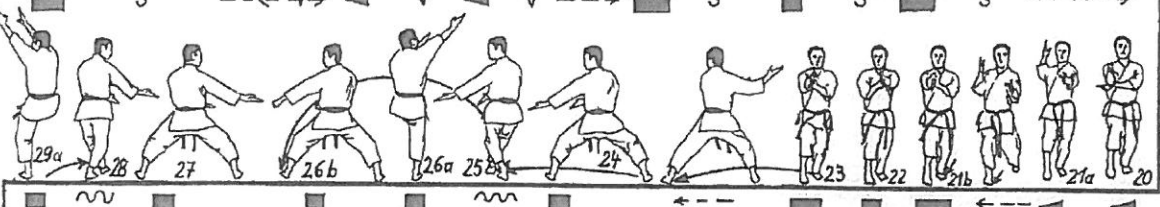
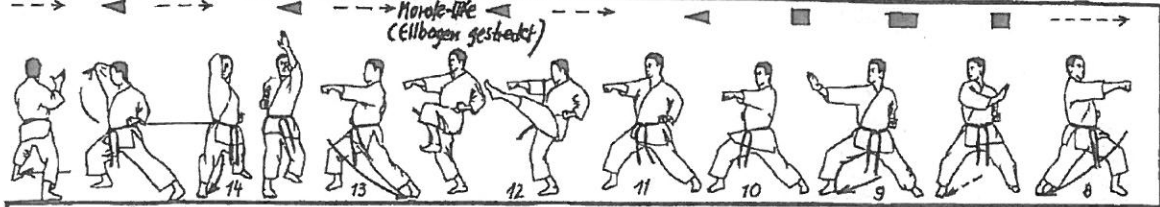
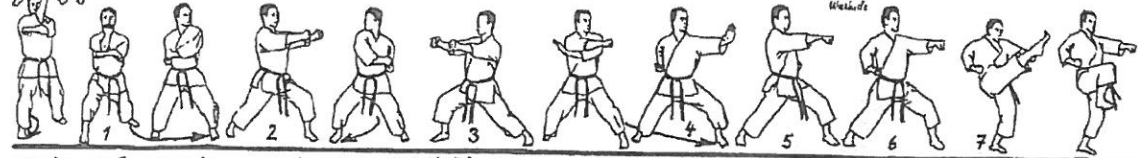




# Gojushiho-Dai

© by Albrecht Flügel 2000



■ = nach dem Kieme gleich weiter      ◀ = langsam zur Kieme      - - - - - = Zwischenzeit  
 ■ = charak Kieme, wie Säule Pause      ~~~~~ = langsam, ohne Kieme      → = Bewegung die oben etabliert wurde hat  
 (ZUNKA) und ausführliche Beschreibung in: „28 Shotokan-Katas“ von A. Flügel (Neuaufgabe)