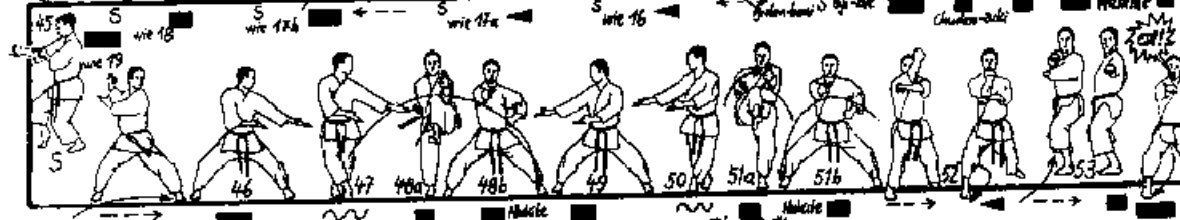
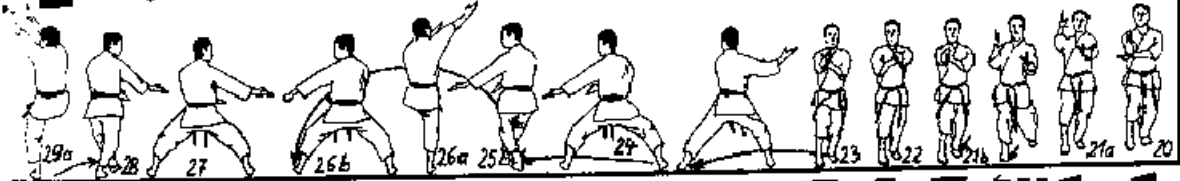
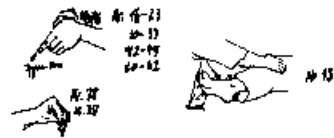


# Gojushiho-Dai

© by Albrecht Fläging 2000



■ nach dem Knie gleich weiter  
 ■ = stehen Knie, nur Schritte Pause  
 ~~~~~ = langsam, ohne Knie  
 - - - - - = Zwischenzeit  
 - - - - - = Bewegung, die oben stehen können ist  
 (Zusatz) und ausführliche Beschreibung in: 25 Shotokan-Katas von A. Fläging (Neuauflage)