Gojushiho-Dai

©by Albrecht Flüger 2000



Yoi!

Morote-Uke (Ellbogen gebeugt)

Age-Gyaku

Ba-Uke

wie 16

wie 17a S

genau gleich wie 17b, 18u. 19!

Nukite (Godan)

Nukite

Tate-Shuto-Uke (wie 16a)

Ende: S Hiji-ate

Chudan-Zuki

Washide

Ende!

Naore!

■ = nach dem Kime gleich weiter

■ = starkes Kime, eine Sekunde Pause

◀ = langsam zum Kime

~ = langsam, ohne Kime

– – → = Zwischenzeit

——→ = Bewegung die oben erstmalig gefunden hat

(BUNKAI und ausführliche Beschreibung in „25 Shotokan-Katas" von A. Flüger (Neuauflage)