Gojushiho-Dai

©by Albrecht Flüger 2000

Yoi!

Morote-Uke
(Ellbogen gestreckt)

Age-Gyaku

Bo-Uke

Bo-Uke

wie 16

wie 17a

genau gleich wie 17b, 18 u. 19!

Nukite (Godan)

Nukite

Godan-barai

Shuto-uke

Chudan-Zuki

Washide

wie 18

wie 17b

wie 17a

wie 16

wie 19

Nukite

Nukite

Tate-Shuto-uke
(wie 17a)

Eit!

Eit!

Nami!

zurückschwingen

= direkt dann Kime gleich wieder weg

= abrupten Kime, eine Sekunde Pause

= langsam zum Kime

= langsam, ohne Kime

= Zwischenzeit

= Bewegung die oben schon mal dran war

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