

Koshinkan-Form - Gojushiho - 2. Dan

1b - Koshin

Kakate - r - r - ZD
Maegeri Chudan - l - ZD
Gyakuzuki Ch. - l - ZD
Junzuki Ch. - r - ZD

3a - Zenshin

Gedan Barai - r - Kokutsu - D - rechter Fuß zurück
Teisho - L - ZD - vorgehen
Keito - r - ZD - vorgehen
Gedan Barai - r - im Stand
Gyakuzuki Chudan - l - im Stand

21



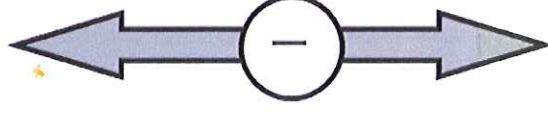
3b - Koshin

Haischu - m it beiden Händen - rechter Fuß vorne - ND
Maeash igeri - r - ND - im Stand
Yonhon Kumite - mit beiden Händen - vorgehen

4a - Zenshin

Gedan Barai - l - ZD
Empi Jodan - r - ZD - vorgehen
Tatekenzuki Ch. - l - ZD - vorgehen

12



Wendungen

1a - Zenshin

Soto Uke - r - kurzer Stand - mit rechts vorgehen
Ippon-Ken - l - ZD - im Stand
Age-Empi - r - ZD - im Stand

2a - Zenshin

Haischu - r - ND - im Stand
Yonhon Nukite - L - ZD - im Stand
Hiraken Jodan - r - ZD - im Stand

15



2b - Koshin

Kakate - r - ZD - im Stand
Uchi Shuto - L - ZD - im Stand
Maeash igeri Chudan - r - ZD - im Stand

4b - Koshin

Juji Uke Gedan - beide Hände - ZD - rechter Fuß zurück
Gedan Barai - beide Hände - ZD - linker Fuß zurück
Morote Uke - beide Hände - ND - rechter Fuß zurück
Maegeri Chudan - r - Bein zurücksetzen
Gyakuzuki Chudan - r - ZD

18

