



4-er Blöcke

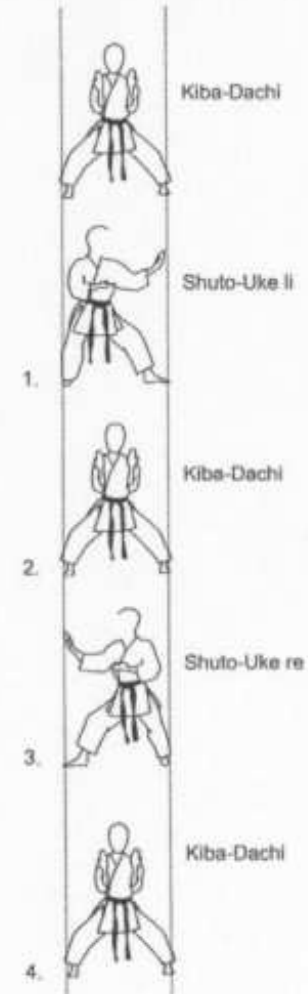
1. Ausgangsstellung  
Shiko-Dachi  
(10x re/li im Wechsel)



2. Ausgangsstellung  
Heisoku-Dachi  
(6x re/li im Wechsel)



3. Ausgangsstellung  
Kiba-Dachi  
(10x re/li im Wechsel)



4. Ausgangsstellung  
Heisoku-Dachi  
(6x re/li im Wechsel)

