



Sound-Karate

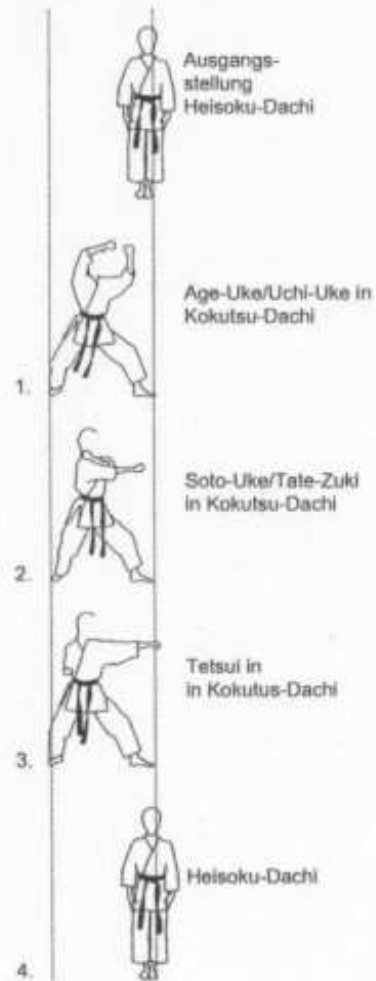
1. Ausgangsstellung Heisoku-Dachi (6x re/li im Wechsel)



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



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



4. Ausgangsstellung Heisoku-Dachi (4x re, 4x li)

