Hangetsu

(früher SEISHAN)

© by Albrecht Flüger

Einbusen

Dauer etwa 60 Sekunden!

Hangetsu bedeutet Halbmond und bezieht sich auf die halbmondförmigen Schrittbewegungen. Heute auch der Name der Stellung. Mit Ausnahme von 26, 32, 38 und 41 sind alle Stellungen Hangetsu-Dachi. Im SHOTOKAN die einzige Kata mit ausgeprägter Atmung. Deshalb hier zusätzlich besondere Zeichen: ○ langsam durch die Nase einatmen

● langsam durch den Mund ausatmen: h-aff