

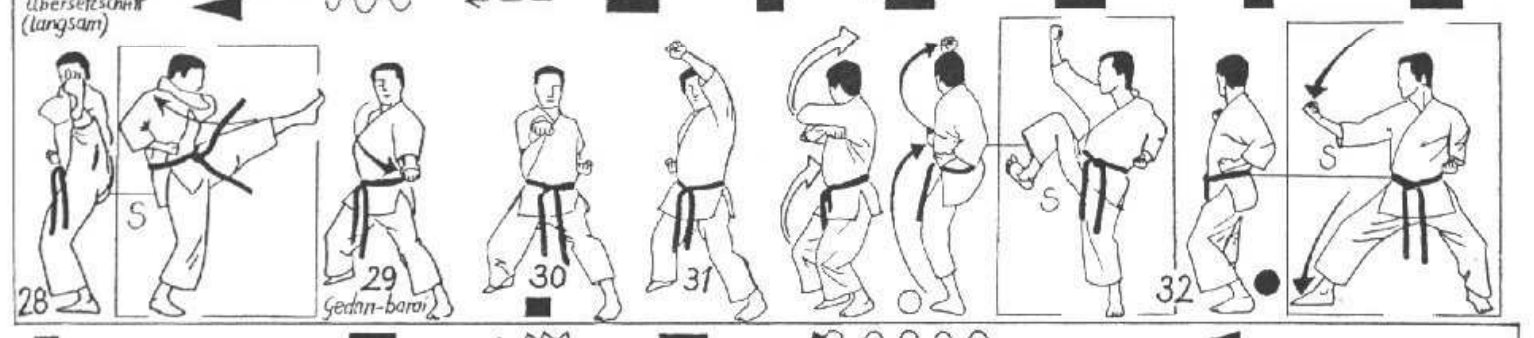
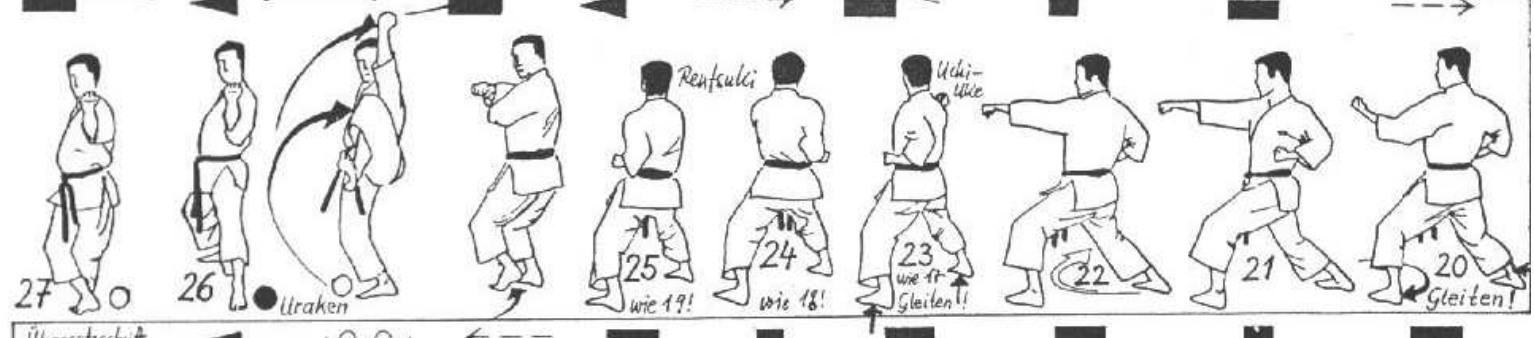
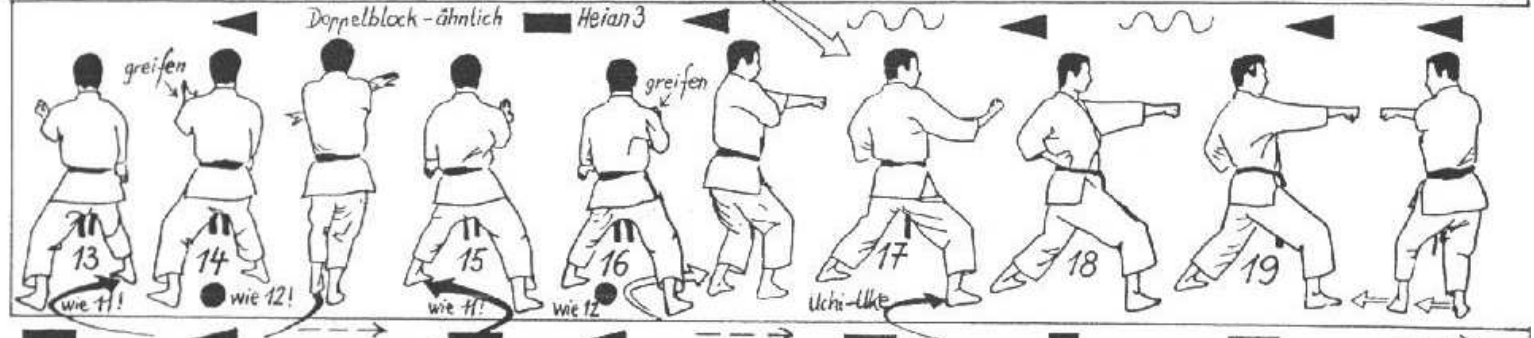
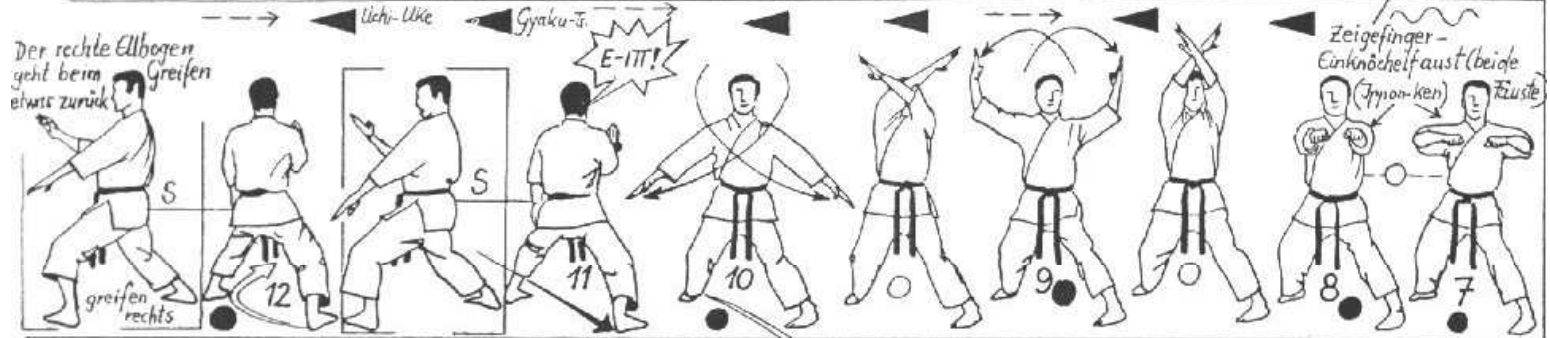
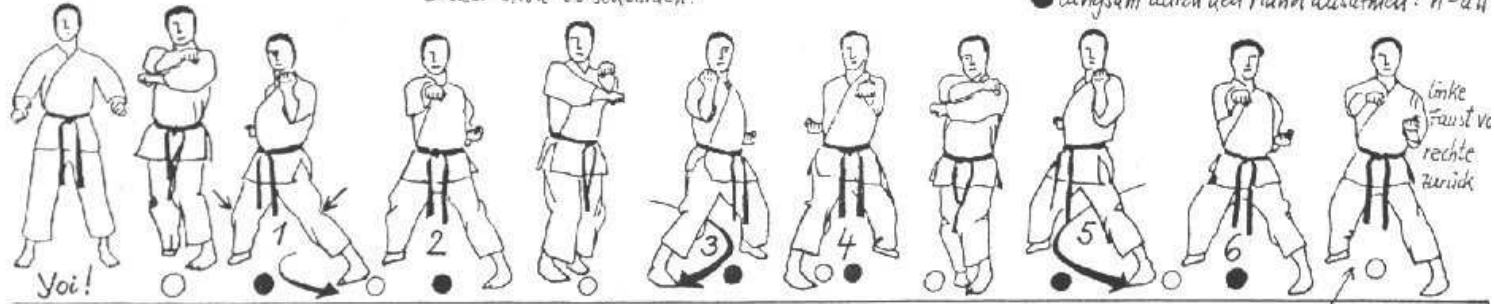
Hangetsu

© by Albrecht Flüger (früher SEISHAN)

Dauer etwa 60 Sekunden!

Hangetsu bedeutet Halbmond und bezieht sich auf die halbmondförmigen Schrittbebewegungen. Heute auch der Name der Stellung. Mit Ausnahme von 2, 6, 32, 38 und 41 sind alle Stellungen Hangetsu-Dachi. Im SHOTOKAN die einzige Kata mit ausgeprägter Atmung. Deshalb hier zusätzlich besondere Einheiten:
 ○ langsam durch die Nase einatmen
 ● langsam durch den Mund ausatmen: h-a-tt

Inbussen



Yame!