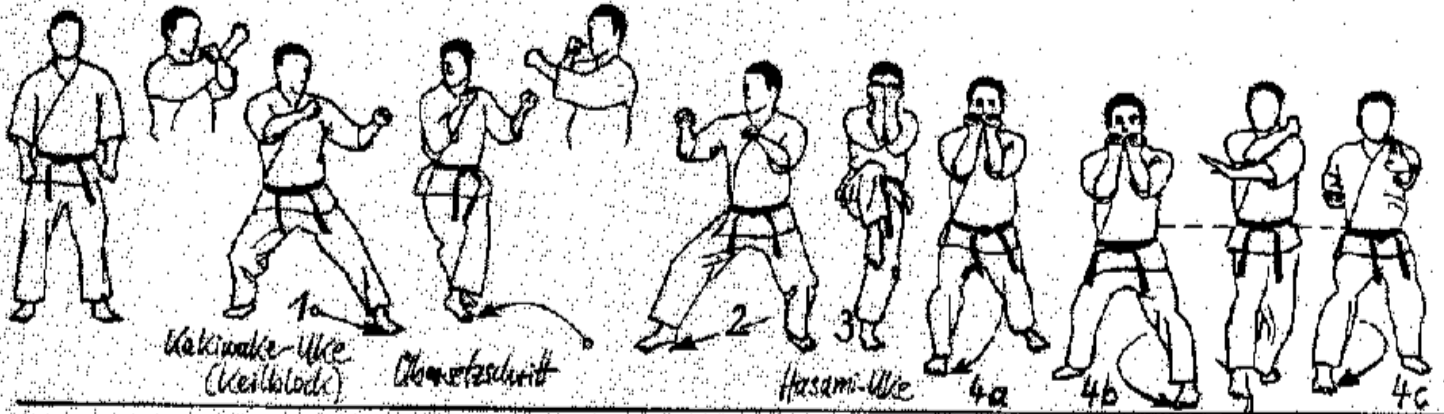
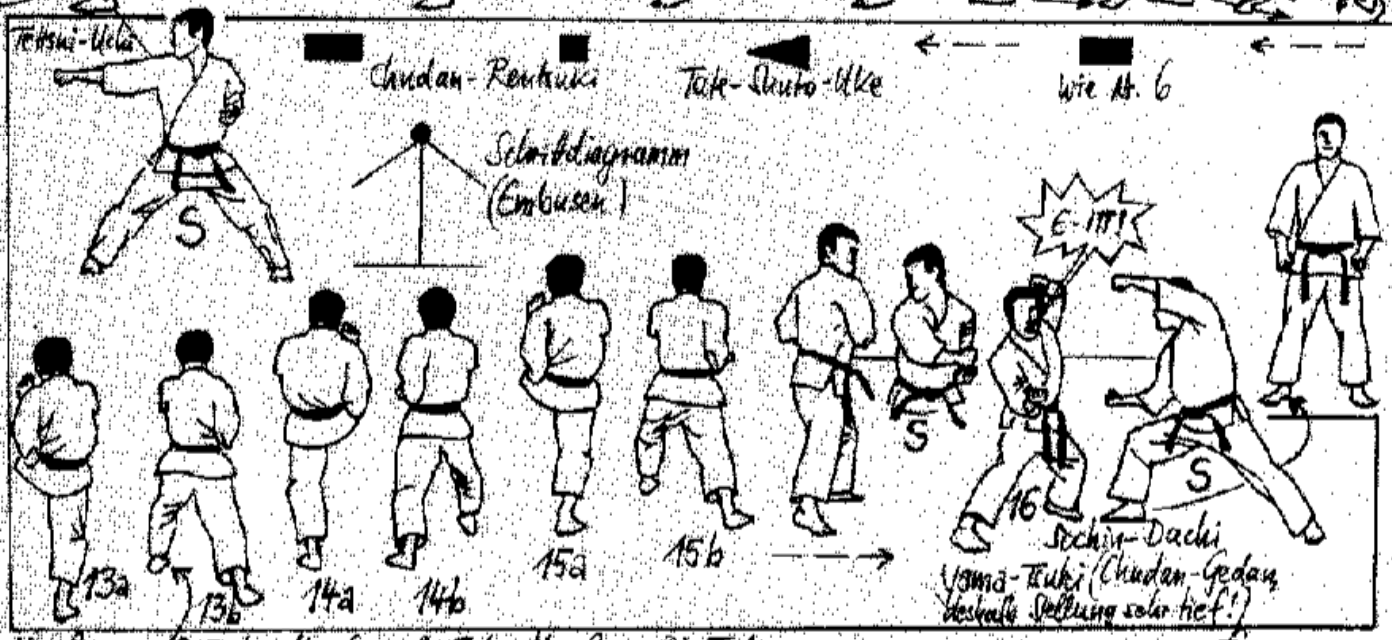
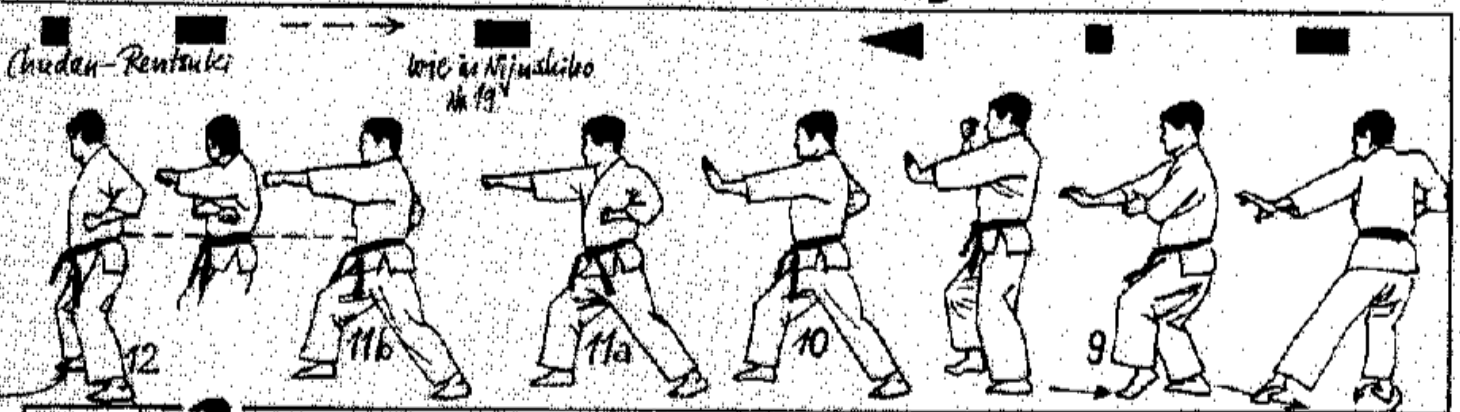
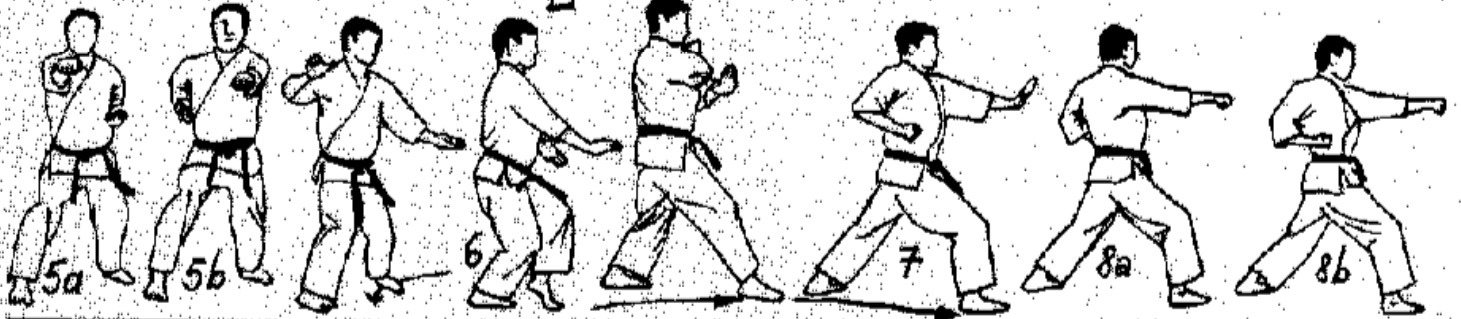


Wankan

Wankan ist die kürzeste Kata im Shotokan-Stil. Auch als Shofu oder Hiko benannt, wird sie auch im SHITO-RYU geübt als eine Kata der MATSUMURA-Schule (Tomari-te).



weicht und fließend drei Schritte
 anliegen mit tenten-tachi
 Tate-Shuto-Uke



Mae-Geri
 Oi-Tsuki
 Mae-Geri
 Oi-Tsuki
 Mae-Geri
 Oi-Tsuki

© by A. Flüger