

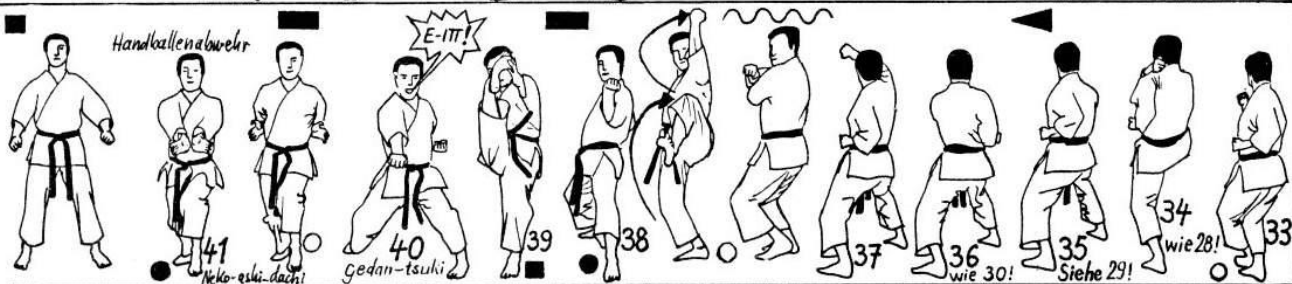
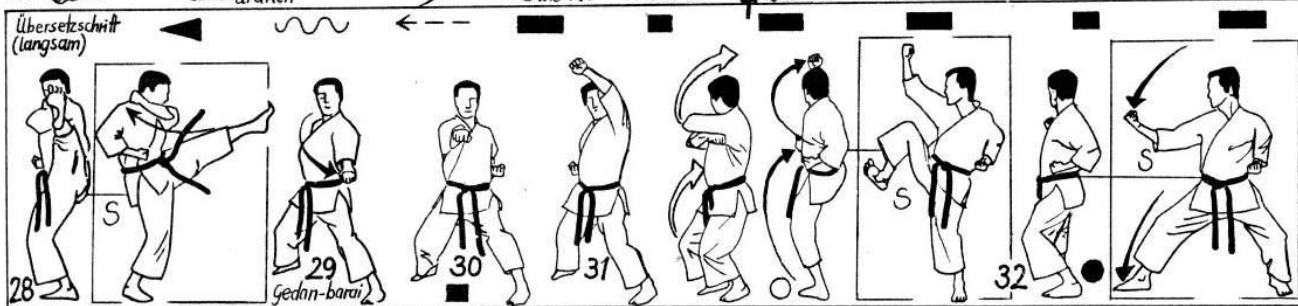
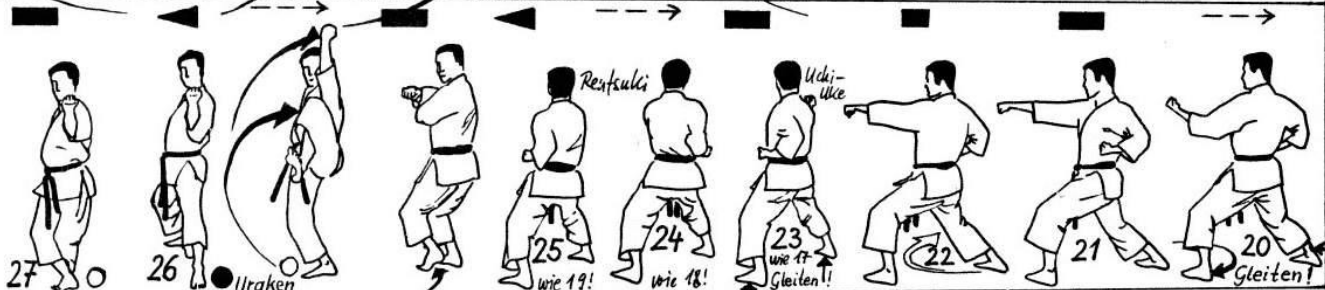
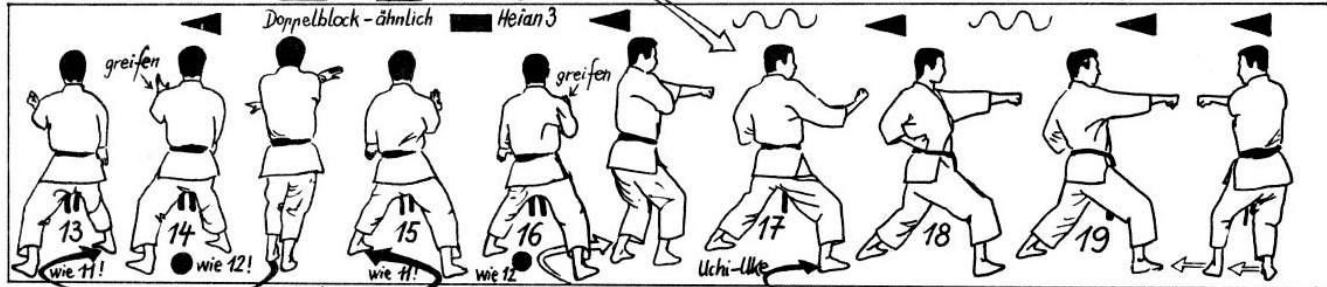
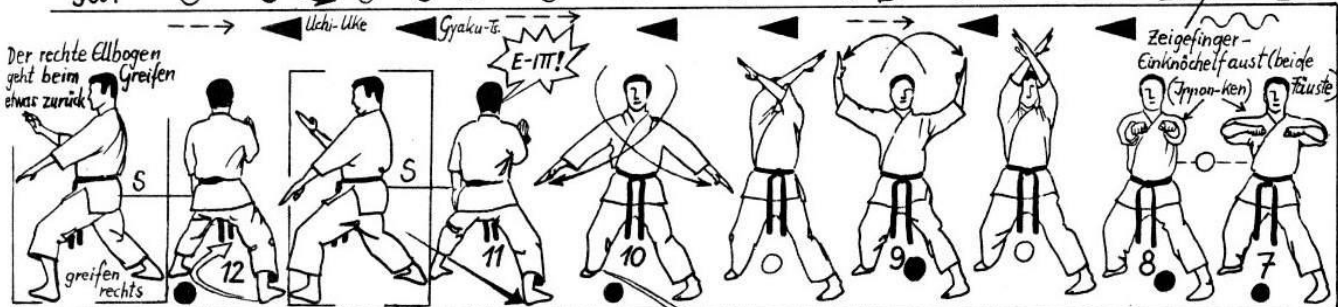
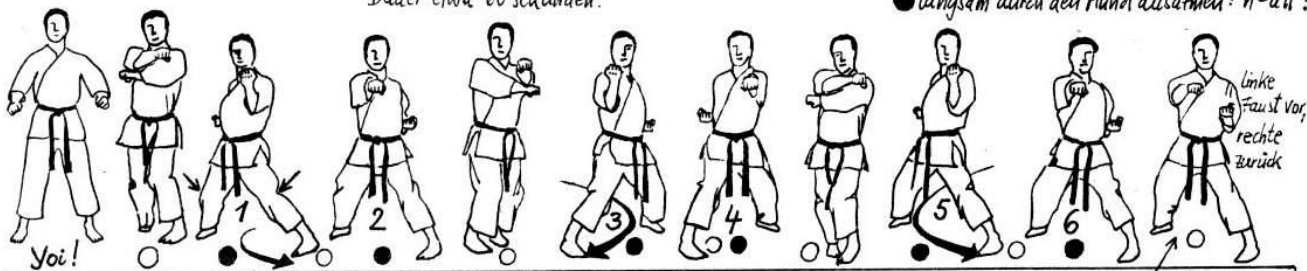
Hangetsu

(früher SEISHAN)

© by Albrecht Flügel

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 SHOTO KAN die einzige Kata mit ausgeprägter Atmung. Deshalb hier zusätzlich besondere Einheiten:
 ○ langsam durch die Nase einatmen
 ● langsam durch den Mund ausatmen: h-att!



Yame!

Mikatsuki-geri

langsam