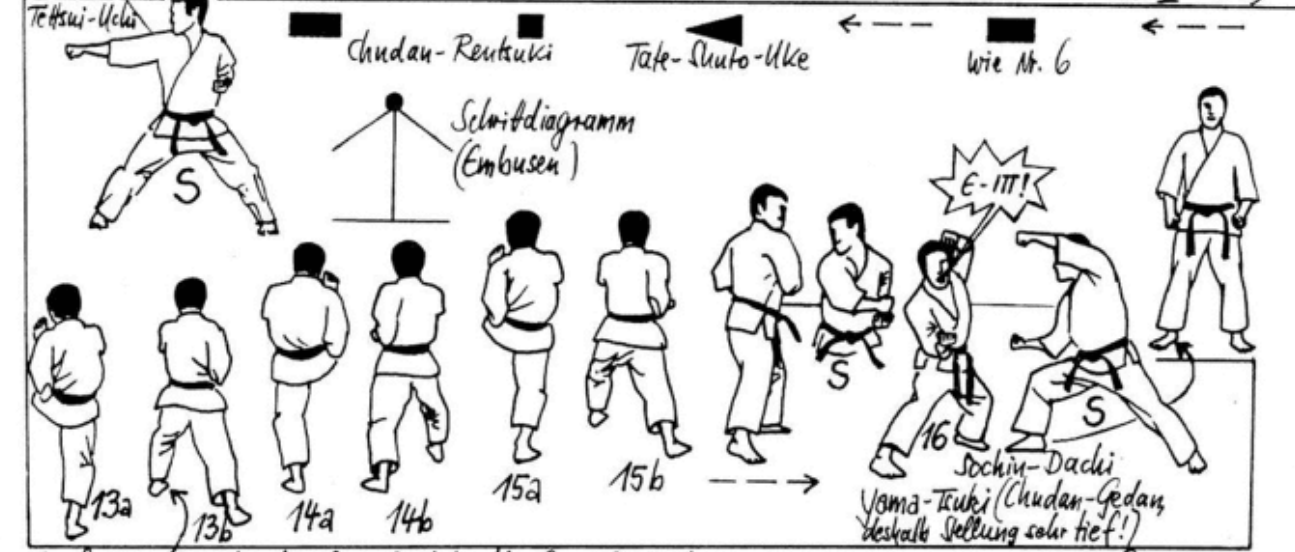
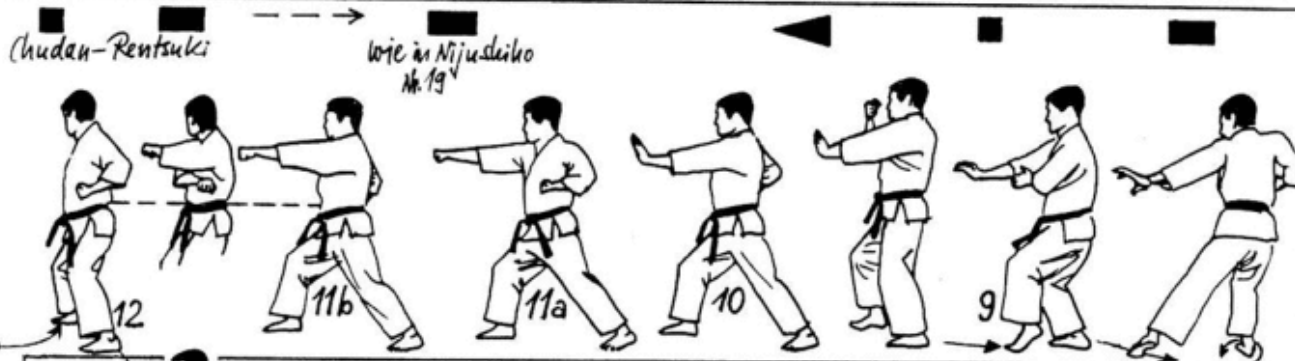


Wankan

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 HATSUMURA-Schule (Tomari-te).



weiche und fließend drei Schritte nachgehen mit konkatsu-Dachi
Tate-Suuto-Uke



Mae-Geri Oi-Tsuki Mae-Geri Oi-Tsuki Mae-Geri Oi-Tsuki
© by A. Pfleger