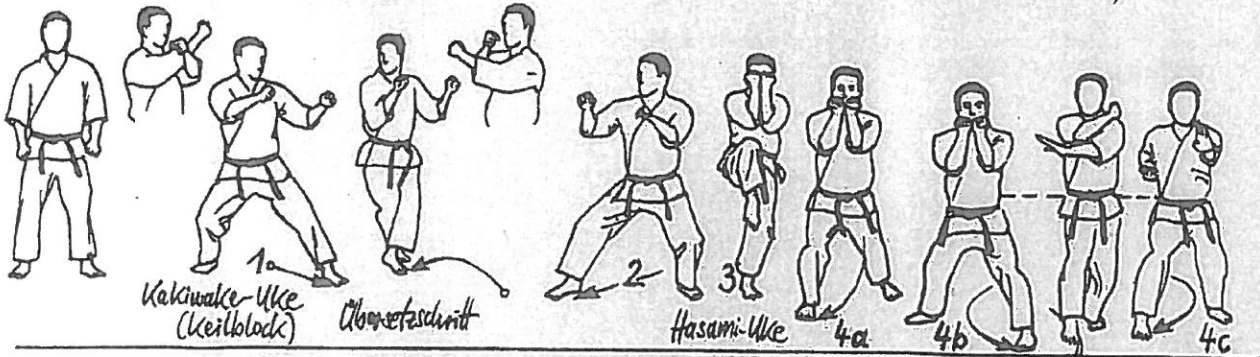
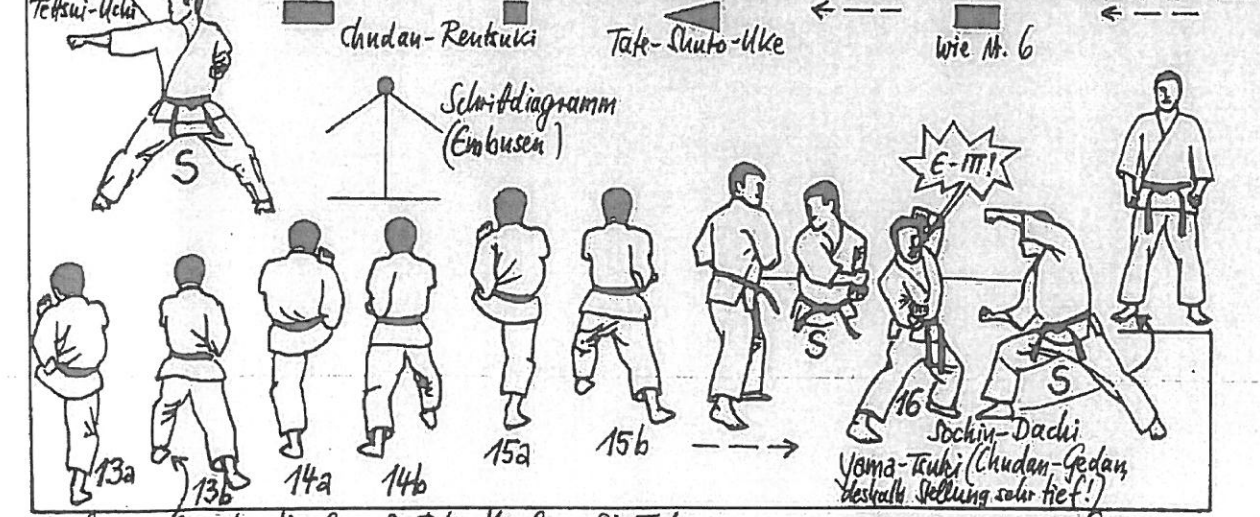
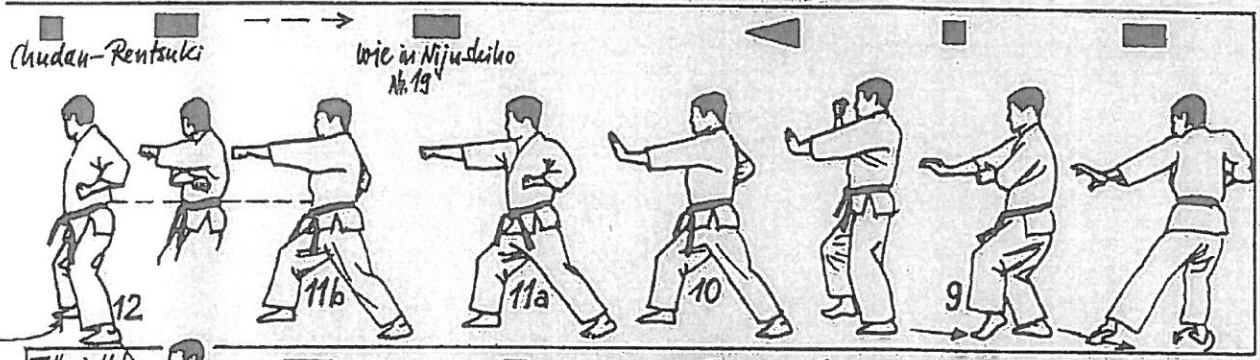
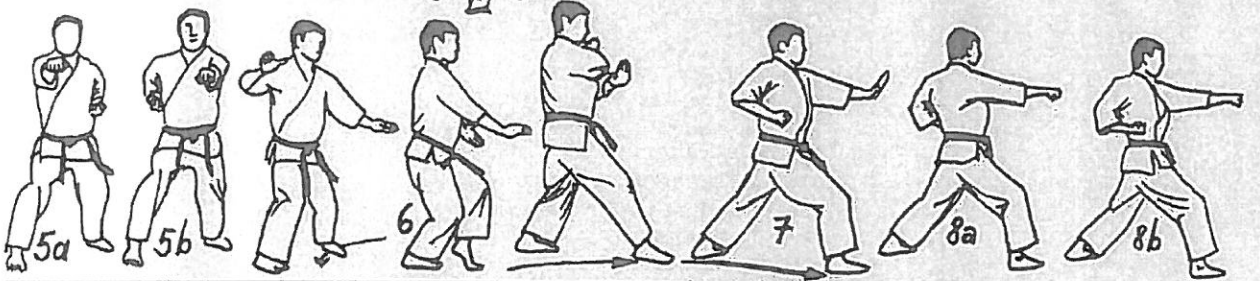


Wankan

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).



weich und fließend drei Schritte nachgehen mit Tenkutsu-Dachi Tate-Suiko-Uke



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