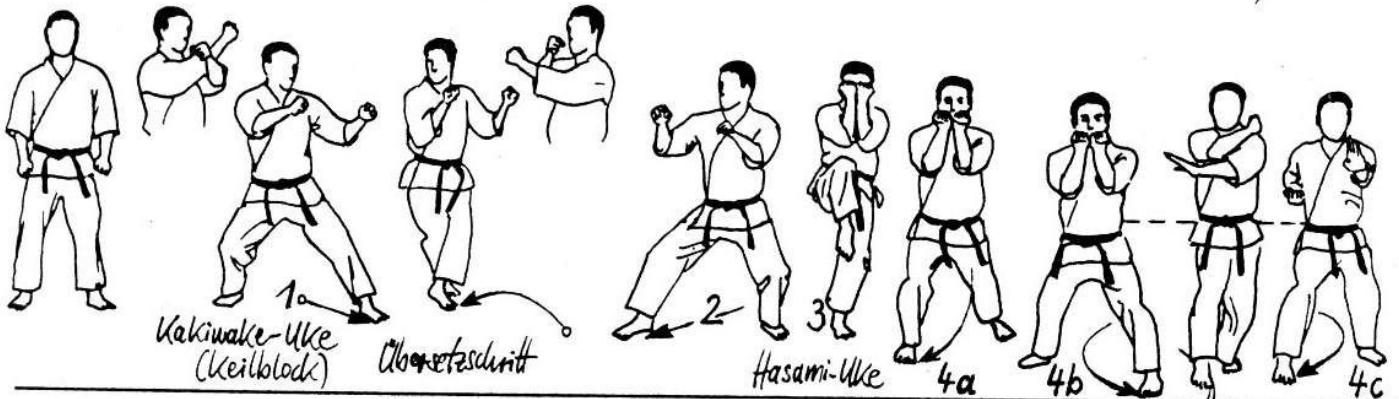
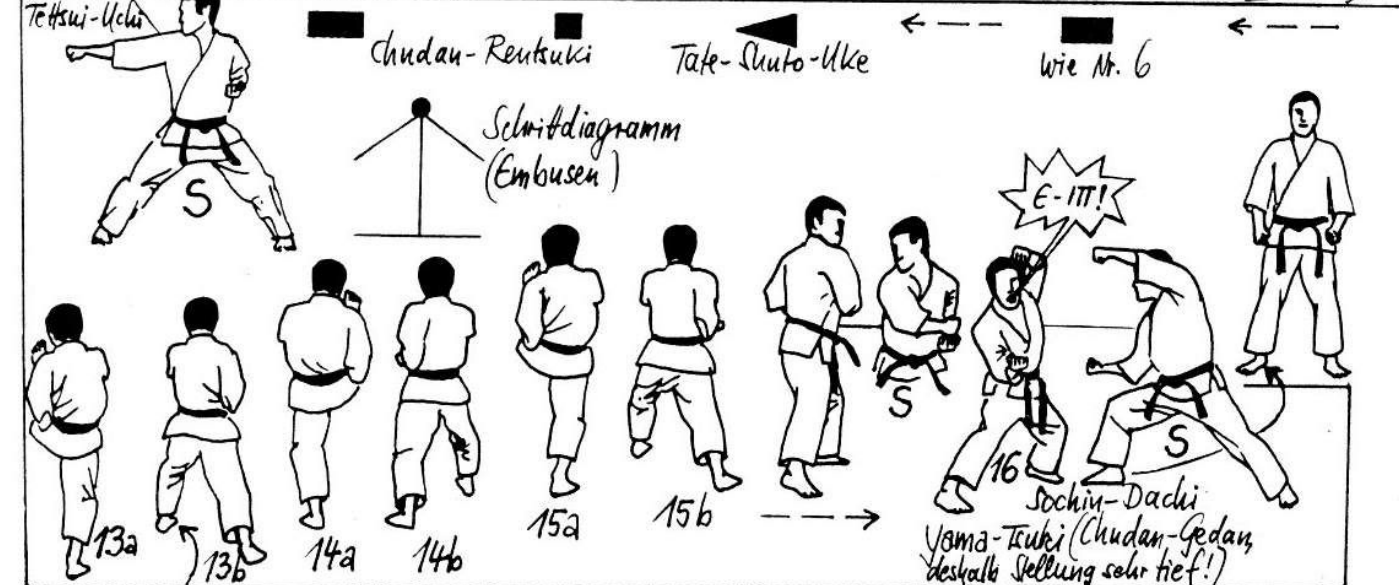
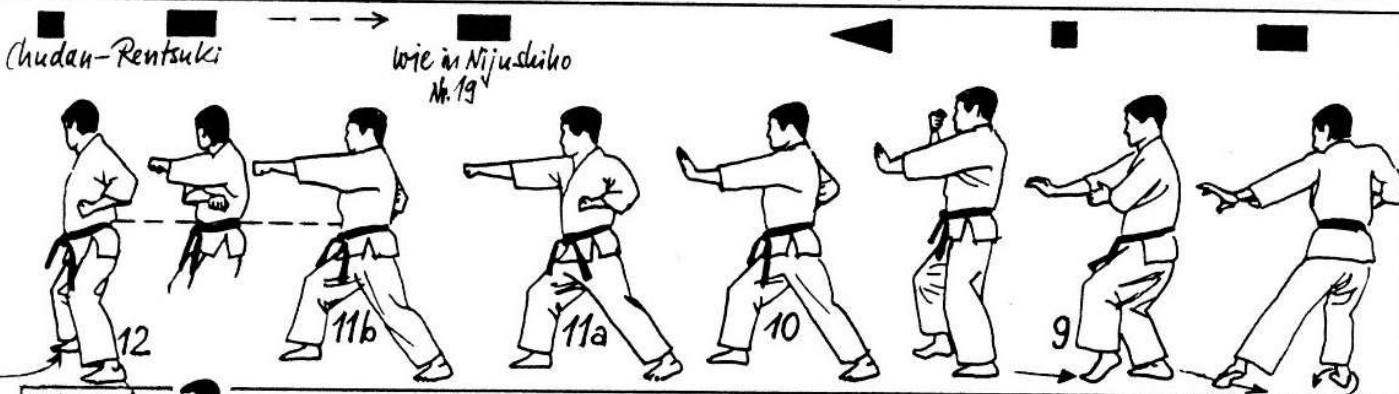
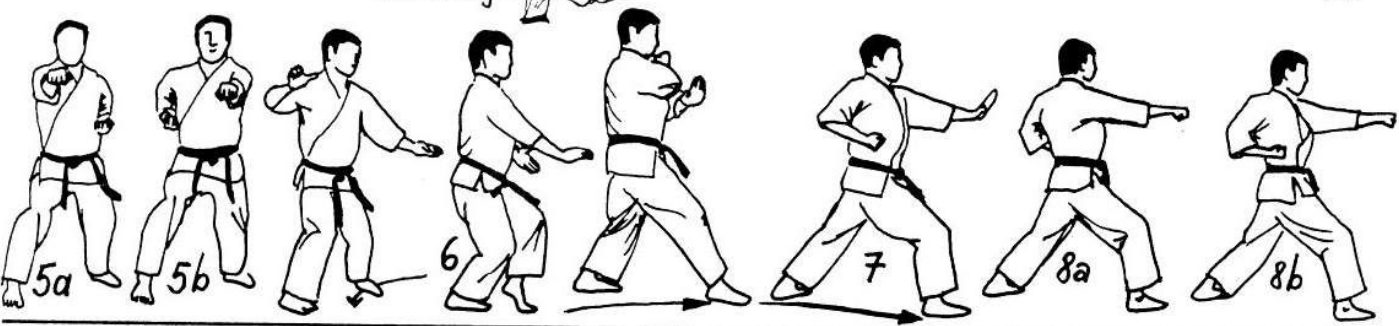


# Wankan

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).



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



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

© by A. Flüger