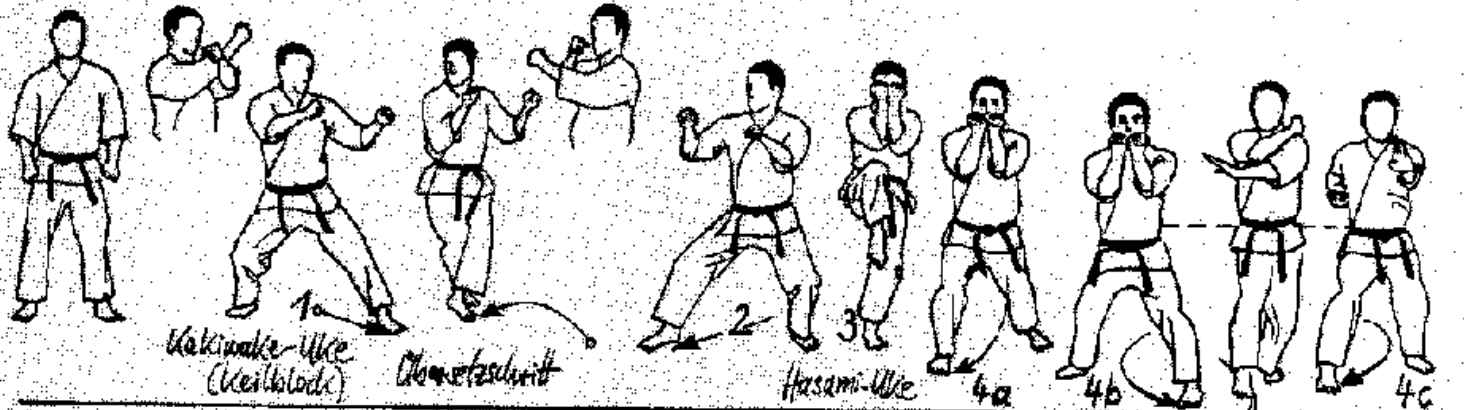
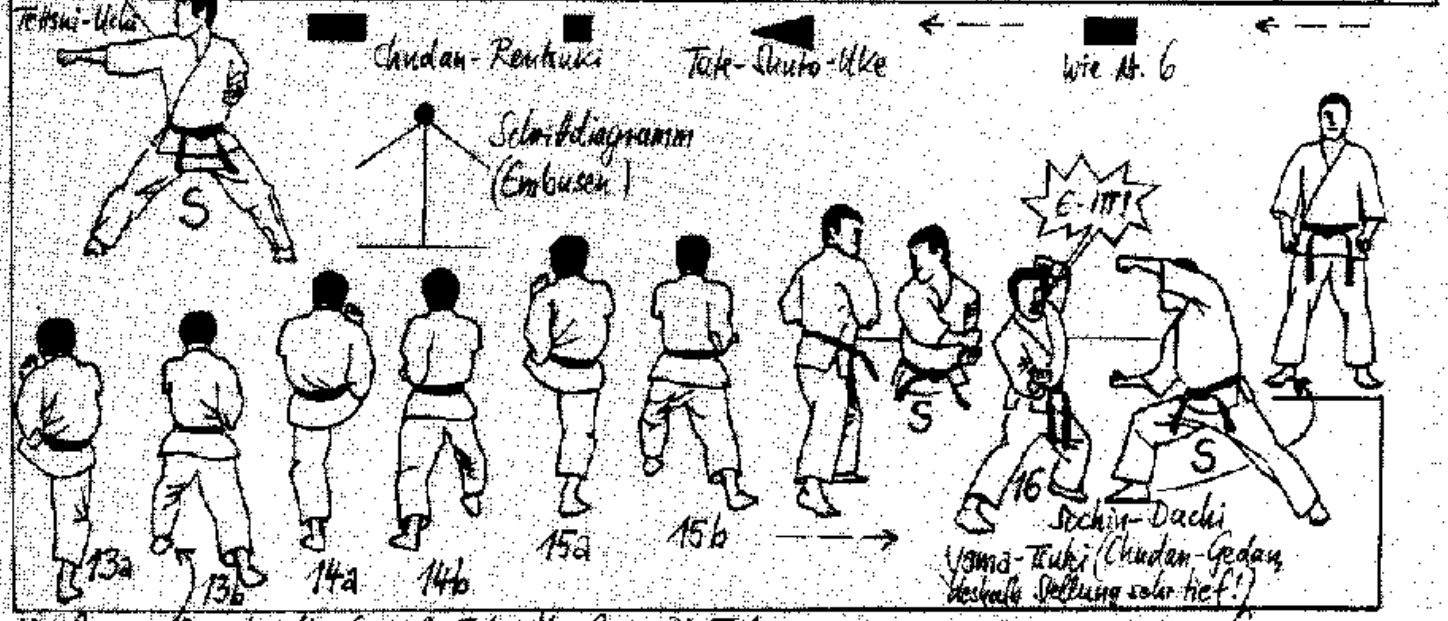
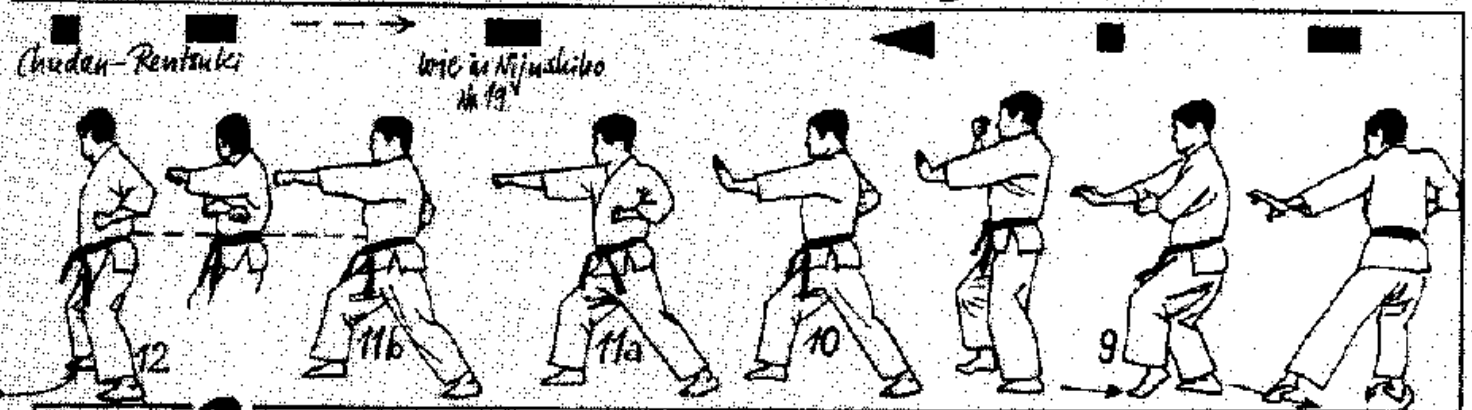
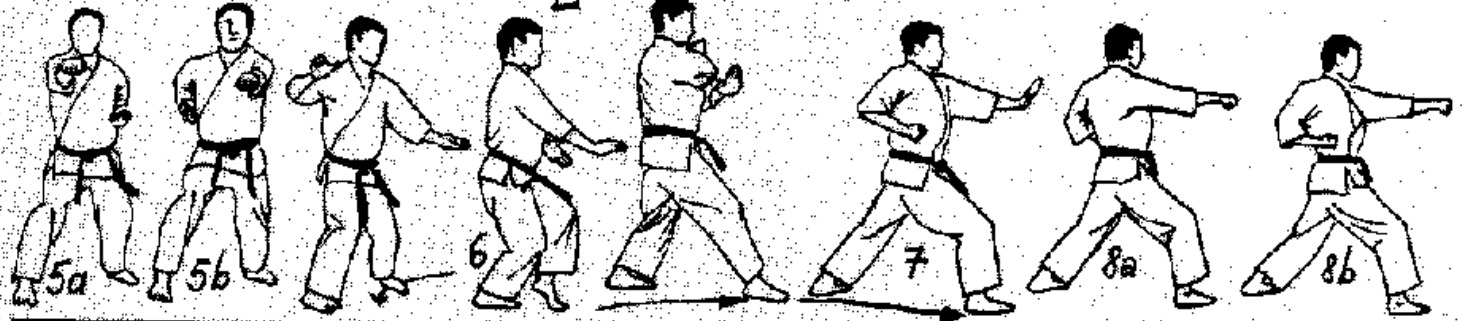


# Wankan

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).



weiche und fließend drei Schritte anliegen mit tenkai-uchi Tate-Shuto-Uke



Mae-Geri Oi-Tuki Mae-Geri Oi-Tuki Mae-Geri Oi-Tuki

© by A. Pfleger