

# 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   
 Täte-Sunto-Uke   
 Anwendung 6

