

## Hangetsu (jap.) 半月 Halbmond

**Anmerkung:** Diese Übung habe ich bei einem Karatelehrgang mit Großmeister Norio Kawasoe, 8. Dan gelernt! Ein wunderbarer Lehrer und Mensch! Leider viel zu früh verstorben! Wenn ich diese Übung mache, bin ich im Gedanken bei ihm und bei seinen für mich so lehrreichen Unterrichtsstunden! Vielen Dank Sensei...!

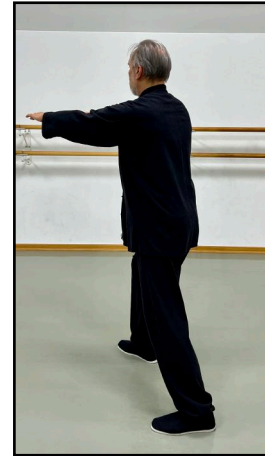
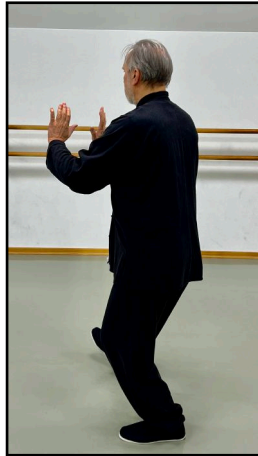
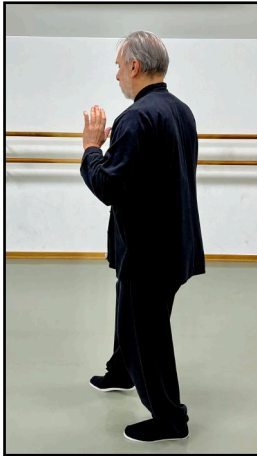
**1** Ausgangsstellung: Pfahlstand. Nach links verlagern, rechte Ferse aufdrehen. Nach rechts verlagern und die Hände in aufrechter Haltung vor den Körper nehmen. Dann links vor in den Bogenstand. Dabei mit der Verlagerung in den Bogenstand die Hände mit dem Handballen nach vorne drücken und dann „loslassen“. Die Finger sind in der Schlusshaltung locker nach vorne gestreckt!



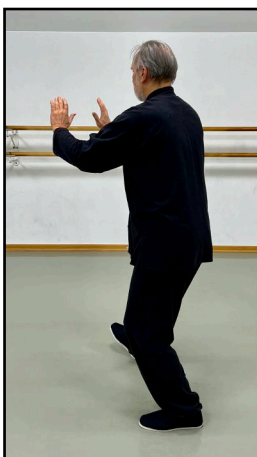
**2** Gewicht nach hinten verlagern und dabei die Hände und den linken Fuß aufstellen. Dann auf der Ferse 45° eindrehen in die *Halbmondstellung*. Dabei die Hände in aufgerichteter Stellung etwas Richtung Körpermitte führen.



**3** Jetzt nach links verlagern und auf dem rechten Ballen eindrehen in den 1er-Stand. Die Hände werden nun ganz am Körper gehalten. Rechten Fuß zum schrägen Bogenstand aufsetzen. Danach Gewicht nach vorne verlagern, dabei die Hände wieder mit dem Handballen voraus nach vorne „drücken“ und dann mit entspannten Fingerspitzen nach vorne loslassen!



**4** Nun die andere Seite: Gewicht nach hinten verlagern und die Hände und den linken Fuß aufstellen. Auf der Ferse 45° eindrehen in die *Halbmondstellung*. Dabei die Hände in aufgerichteter Stellung etwas Richtung Körpermitte führen. Jetzt nach rechts verlagern, auf dem rechten Ballen eindrehen in den 1er-Stand. Die Hände dabei wieder ganz am Körper halten.



**5** Linken Fuß zum geraden Bogenstand aufsetzen. Danach Gewicht nach vorne verlagern, dabei die Hände nach vorne „drücken“ und dann mit entspannten Fingerspitzen nach vorne loslassen.



**6** Nach ca. 5-10 Wiederholungen den hinteren Fuß auf dem Ballen oder auf der Ferse gerade nach vorne drehen, den vorderen Fuß eindrehen in die *Halbmondstellung* und schließlich zurück in den Pfahstand (Ausgangsstellung).

