

Shotokan Kata

Gankaku



Ausführung: Herbert Weißmüller

Kata

Gankaku

Shizentai



Musubi- Dachi



Rei
Musubi – Dachi



Musubi – Dachi



Shizentai



Kokutsu- Dachi
Ryo Sho Jodan Sokumen
Awase-Uke



Kokutsu- Dachi
Ryo Sho Chudan Osae_ Uke



Kokutsu- Dachi
Hidari Ken Chudan- Zuki



Kokutsu- Dachi
Migi Ken Chudan Gyaku-
Zuki



Übergang



Kiba- Dachi
Migi Sokumen Gedan- Barai



Zenkutsu- Dachi
Ryo sho Juji Jodan Kosa- Uke



Mae- Tobi Rengeri
(Chudan – Jodan)



Übergang
(deutliche Drehung)



Kokutsu- Dachi
Migi Ken Gedan Uke / Hidari
Ken Migi Koshi Mae Kamae



Zenkutsu- Dachi // Ryo Sho
Chudan Kakiwake Uke



Übergang



Zenkutsu- Dachi // Ryo
sho Nigiri Mune Mae Juji
Kamae



Zenkutsu- Dachi // Ryo
Ken Juji Gedan Kosa- Uke



Zenkutsu- Dachi // Ryo
Ken Juji Gedan Kosa- Uke



Kokutsu- Dachi // Hidari
Shuto Gedan Uke / Shuto
Hidari Koshi Mae Kamae



Kiba- Dachi // Ryo Sho
Chudan Kakiwake Uke



Shotokan Kata

Gankaku

Heiko- Dachi
Ryo Te o Kakiwake Oroshi
Saho O Miru / Sono Mama
Hiza O Nobasu



Kokutsu- Dachi // Hidari
Sokumen Jodan Uchi- Uke
Migi Sokumen Gedan- Uke



Kosa Dachi
Ryu Ken Gedan Kosa- Uke



Alternative Ausführung
zum Bild
oberhalb



Heiko-Dachi/ Ryo Te o Ka-
kiwake Oroshi Saho O Miru
Sono Mama Hiza O Nobasu



Migi Hiji- Ate



Kokutsu- Dachi // Migi So-
kumen Jodan Uchi- Uke
Hidari Sokumen Gedan- Uke



Kokutsu- Dachi // Migi So-
kumen Jodan Uchi- Uke
Hidari Sokumen Gedan- Uke



Kiba – Dachi
Ryo Ken Chudan Kakiwake



Viele Lehrer knien
an dieser Stelle ab

Heiko- Dachi
Ryu Ken Ryo Koshi



Hidari Hiji- Ate



Shotokan Kata

Gankaku

Kosa Dachi
Ryo Ken Chudan Kakiwake



Tsuru Ashi Dachi
Ryo Ken Koshi Kamae



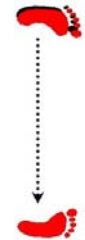
Zenkutsu- Dachi
Oi- Zuki Kiai!



Tsuru Ashi Dachi
Ryo Ken Koshi Kamae



Kiba- Dachi
Migi Sokumen Zuki



Tsuru Ashi Dachi
Ryo Ken Koshi Kamae



Tsuru Ashi Dachi
Gankaku Kamae



Yoko Geri KeAge
Doji Uraken Uchi



Tsuru Ashi Dachi
Gankaku Kamae



Yoko Geri KeAge
Doji Uraken Uchi



Tsuru Ashi Dachi
Gankaku Kamae



Yoko Geri KeAge
Doji Uraken Uchi



Kiba- Dachi
Hidari Sokumen Zuki



Zenkutsu- Dachi
Tate Enpi Uchi



Zenkutsu- Dachi



Zenkutsu- Dachi
Soete Koshi Kamae



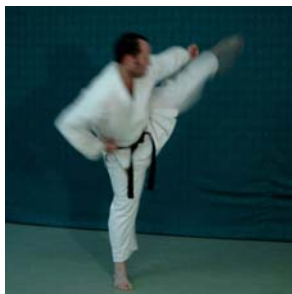
Übergang



Tsuru Ashi Dachi
Ryo Ken Koshi Kamae



Yoko Geri KeAge
Doji Uraken Uchi



Zenkutsu- Dachi
Migi Chudan Oi Zuki Kiai!



Shizentai



Musubi – Dachi



Musubi – Dachi
Rei



Musubi – Dachi





Allgemeiner Hinweis zur Kata- Reihe:

1. Die Reihe dient ursprünglich für Karate- Schüler als Lernhilfe und Gedächtnisstütze. Sie erhebt keinen normativen Anspruch.
2. Die dynamische Form als Internetseite soll die Möglichkeit eröffnen Varianten und Erklärungen auch nachträglich einzuarbeiten. Für Hinweise und Anmerkungen bin ich deswegen dankbar.
3. Nach Fertigstellung der Reihe sollen Hintergrundseiten mit geschichtlichen Erläuterungen, Bunkai, mit Tipps für Trainer und vielen anderen Informationen zu den einzelnen Kata erstellt werden. Diese sind auf der Seite: <karatedo-hausheim.de> zu finden.

Hinweis zu den Schrittdiagrammen bei der Gankaku.

Um das Kniegelenk zu schonen, werden Drehungen mit aktiver Beinstreckung oft auf der Ferse durchgeführt. Die komplexen Wendungen der Gankaku werden in unterschiedlichsten Varianten auf Ferse, Ballen und dem ganzen Fuß durchgeführt. Dies kann in den Diagrammen nicht entsprechend dargestellt werden, genauso wenig wie individuelle, dynamische Gleiteffekte.

Besonderer Dank an meine Freunde und Helfer Herbert Weißmüller, Michael Kern und Ingolf Richter, die sich als Partner, Mitarbeiter und Fotografen zu Verfügung gestellt und ihre Freizeit geopfert haben. AH.