

GANKAKU. Grulla sobre la roca.

Algunos datos sobre este Kata.

Significado en japonés: Grulla sobre la roca.

Nombre Antiguo: Chinto.

Línea de procedencia: Tomari Te

Linaje: Matsumura, Itosu.

Aunque de origen incierto, se sabe que fue enseñado por el maestro Matsumura y perfeccionado por los maestros Kiyatake e Itosu, siendo la versión de este último la que perdura en el Shotokan actual.

Se caracteriza por las posiciones Sagi Ashi Dachi (posición sobre una pierna, con la planta del pie contra el interior de la pierna de apoyo) y Tsuru Ashi Dachi (posición sobre una pierna, el empeine detrás de la pierna de apoyo). Al adoptar estas posturas, hay que hacerlo con un sentido de serenidad y dominio sobre cualquier movimiento del enemigo. El Yoko Geri Keage o Kekomi (según la línea) es el núcleo del Kata, y se hace imprescindible para su dominio el adiestrarse en el control del equilibrio del contraataque lateral y simultáneo de puño y pie. Asimismo, incluye técnicas muy superiores, agarres, tracciones y luxaciones. Además es característica la línea de realización del Kata enbusen en línea recta como si se tratará de una pelea en un estrecho callejón.

Kata de máximo nivel técnico y físico, muy utilizado en competiciones deportivas.

Elementos técnicos que contiene:

Posiciones: Zenkutsu-dachi, kiba-dachi, kokutsu-dachi, kosha-dachi, gankaku-dachi

Desplazamientos: De ashi, tobi ashi

Defensas: Gedan-barai, gedan-shuto-uke, mangi-uke, juyi-uke, jodan-shuto-uke, gedan-Morote-kakiwake-uke, morote-kakiwake-shuto-uke, morote-kakiwake-haito-uke, morote-kakiwake-uchi-uke, sokumen-awase-uke, chudan-empi-uke.

Ataques directos: Giaku-tsuki, oi-tsuki, kagi-tsuki, chudan-yoko-tsuki

Ataques indirectos: Jodan-uraken-uchi, jodan-empi-uchi

Geris: Nidan-tobi-mae-gueri, Yoko-gueri keage

Puntos clave:

El equilibrio en las técnicas realizadas sobre una pierna (Manji Gamae, Jodan Soto Uke, Koshi Gamae y Yoko Geri Uraken Uchi). La velocidad y estabilidad en sus cambios de dirección.

Nº de movimientos: 42 movimientos en 44 tiempos.

Duración: aprox. 70 segundos.



KARATE SEDAVÍ - NAOKI PAIPORTA

Gangaku

