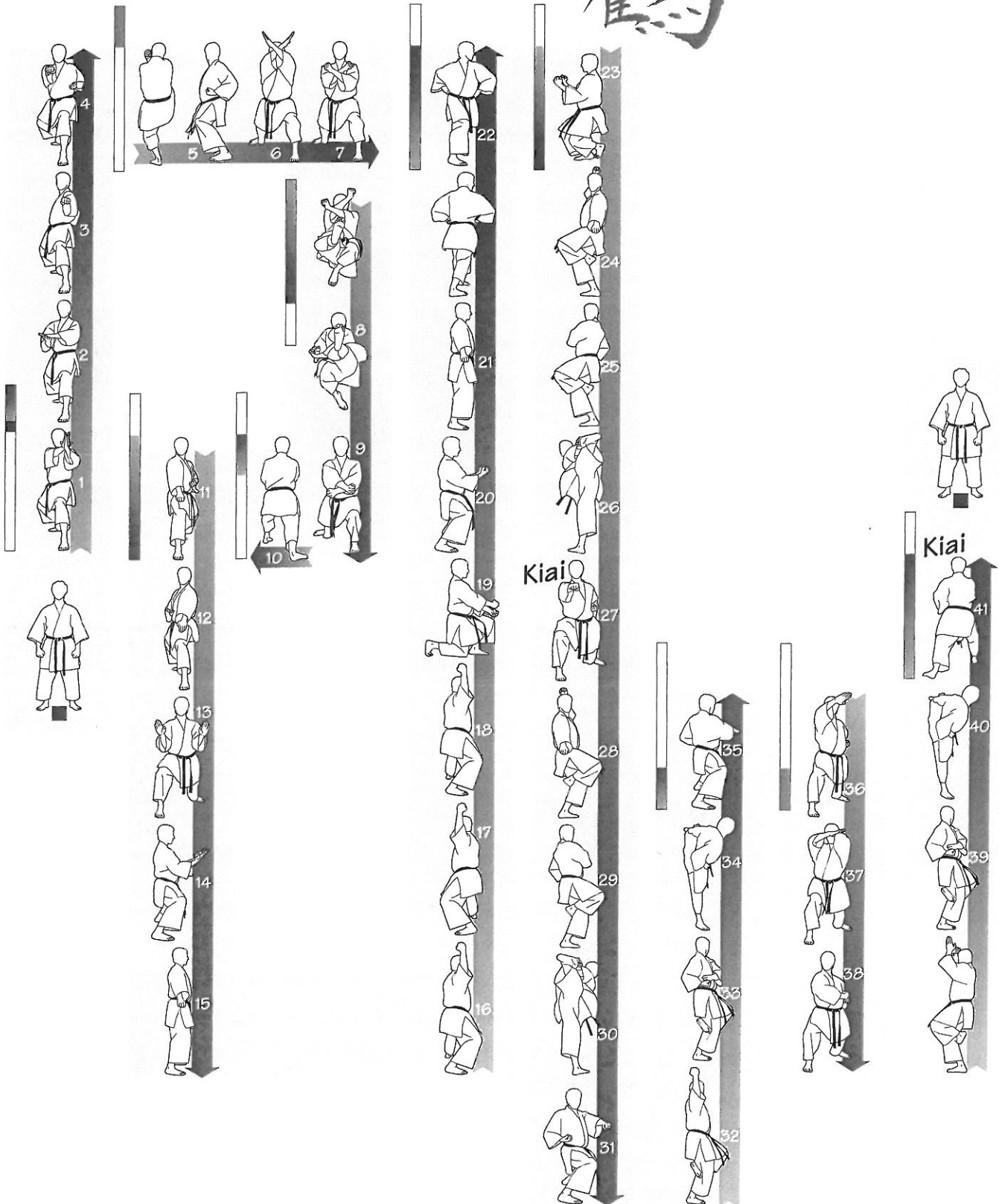


Gankaku 山石

Auf einen Blick

鶴



山 Gankaku

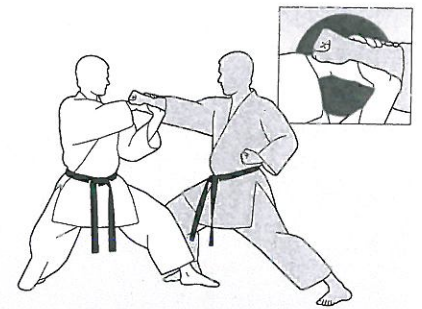
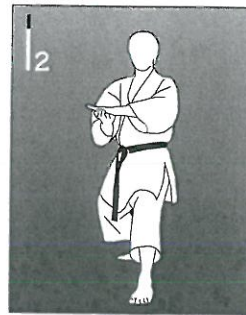
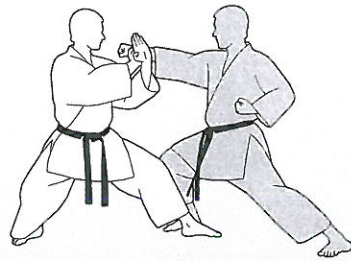
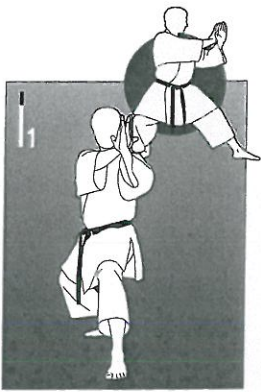
石 鶴

Enbusen

Kranich auf dem Felsen



Yôï
Hachi ji dachi

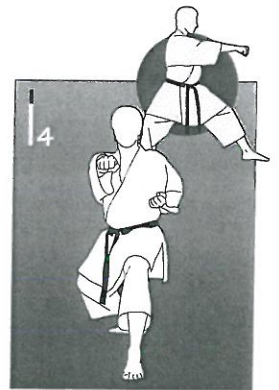
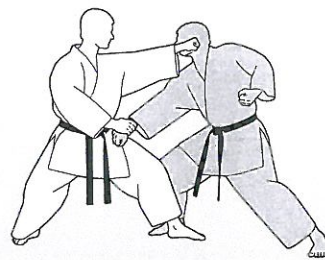
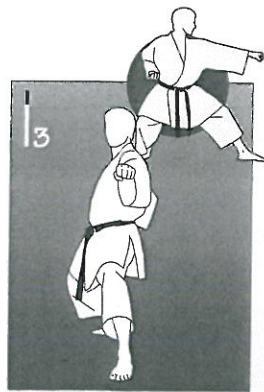
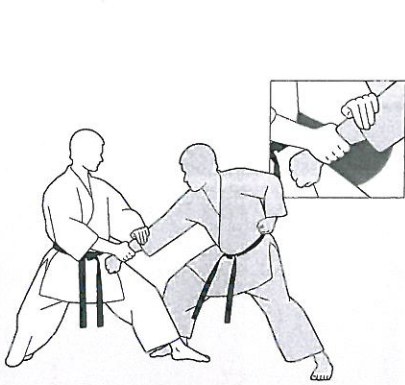


Sokumen awase uke
Kôkutsu dachi

Angriff: Jôdan oi zuki
Verteidigung: Mit beiden Händen
abwehren. ...

Tsukami yose
Kôkutsu dachi

... Am Handgelenk greifen, drehen ...

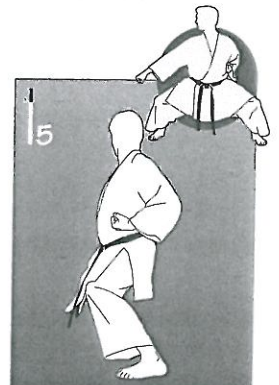
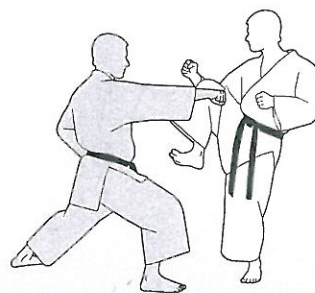
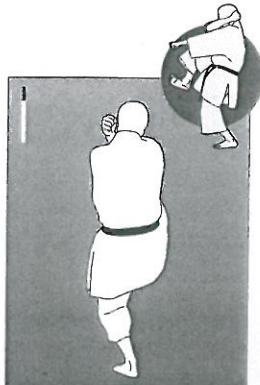


... und ziehen, so dass der Gegner
nicht mehr handeln kann. ...

Chûdan tetsui uchi
Kôkutsu dachi

... Danach, während die rechte Hand
immer noch den Gegner kontrolliert,
mit der vorderen Hand kontern ...

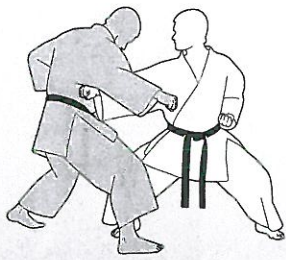
Chûdan gyaku zuki
Kôkutsu dachi



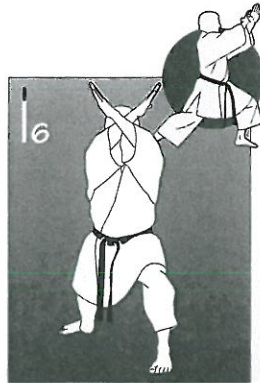
... und anschließend mit der linken
nachsetzen.

Angriff: Chûdan oi zuki
Verteidigung: Mit Ashibô kake uke
abwehren ...

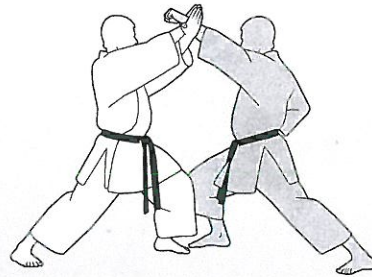
Gedan barai
Fumikomi -
Kiba dachi



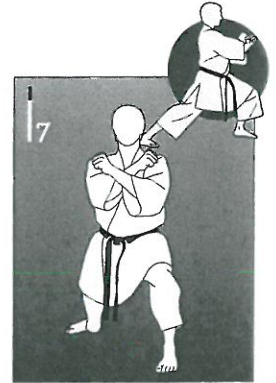
... und beim Absetzen mit Chûdan tetsui uchi kontern.



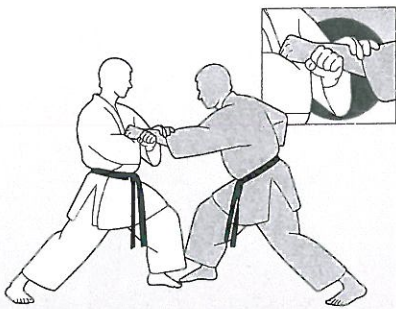
Jôdan jûji kaishu uke
Zenkutsu dachi



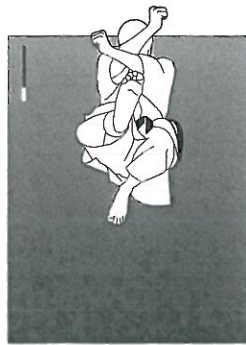
Angriff: Jôdan oi zuki.
Verteidigung: Mit beiden Händen den Angriff nach oben leiten, ...



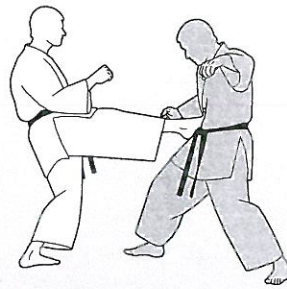
Jûji tsukami yose
Zenkutsu dachi



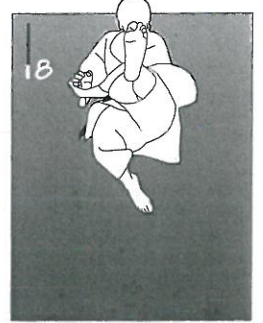
... den angreifenden Arm packen und nach unten ziehen. ...



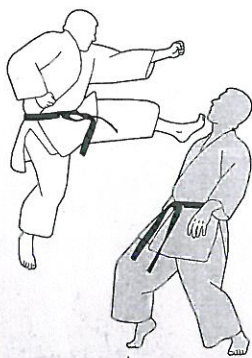
Nidan tobi geri
(1. Fußtritt)



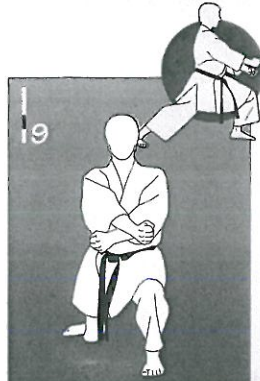
... Mit Chûdan mae geri kontern. ...



Nidan tobi geri
(2. Fußtritt)



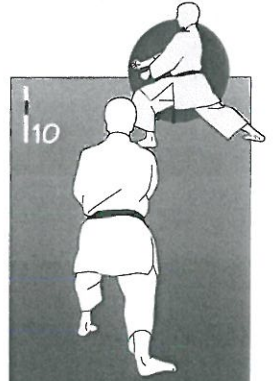
... Durch den Konter wird der Gegner nach hinten geschoben. Ohne abzusetzen mit einem Fußtritt im Sprung (Mae tobi geri) nachsetzen. ...



Gedan jûji uke
Zenkutsu dachi



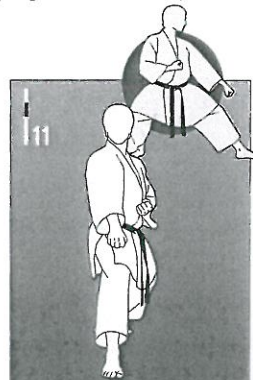
... Mit einer Doppeltechnik abschließen (Jûji uke oi komi).



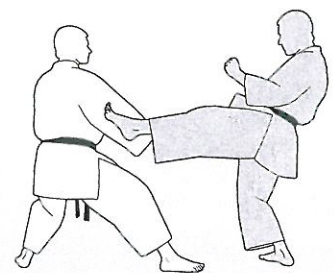
Gedan jûji uke
Zenkutsu dachi



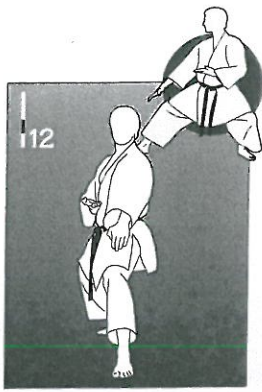
Angriff: Chûdan oi zuki.
Verteidigung: Den Angriff bereits im Entstehen abblocken und mit Jûji uke oi komi kontern.



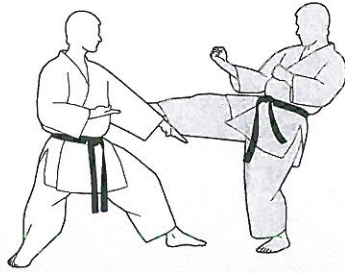
Gedan barai –
chûdan kamae
Kôkutsu dachi



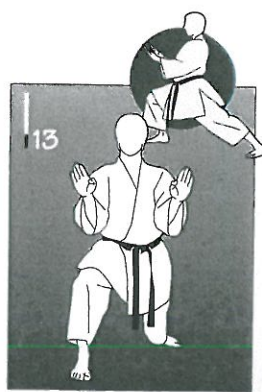
Angriff: Chûdan mae geri.
Verteidigung: Abblocken. ...



112
Gedan shutô uke –
chûdan kamae
Kôkutsu dachi



... Der Gegner wiederholt seinen Angriff, der im Wechselschritt auch abgewehrt wird. ...

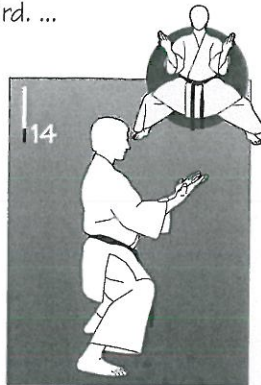


113
Chûdan
shutô kakiwake uke
Zenkutsu dachi

... Danach versucht der Gegner einen Halsegriff mit beiden Händen. Von innen nach außen abwehren ...



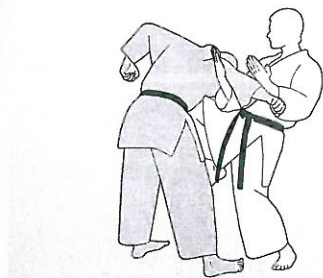
... und mit Morote shutô uchi am Hals kontern.



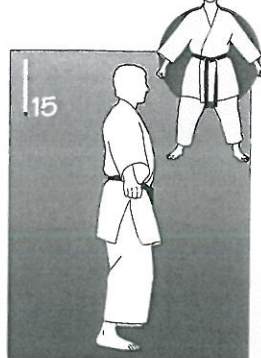
114
Chûdan
haitô kakiwake uke
Kiba dachi

Angriff: Zuki.

Verteidigung: Mit Kaishu uchi uke abwehren, mit dem rechten Arm den Gegner am Ellenbogen ziehen, so dass der angreifende Arm eingeklemmt wird, ...

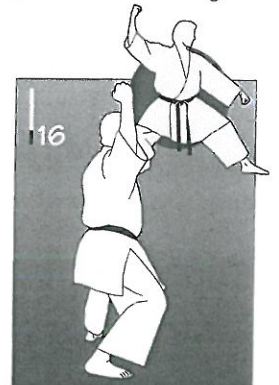


... und mit Hiza geri zum Bauch kontern.



115
Gedan kamae
Hachi ji dachi

Angrifer: Angriffsvorbereitung.
Verteidiger: Zanshin. ...

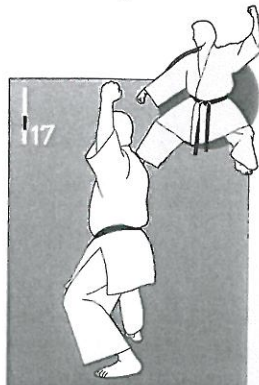


116
Manji uke
Kôkutsu dachi



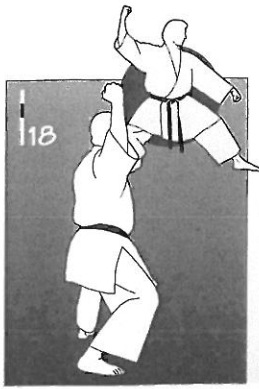
Angriff: Jôdan oi zuki.

Verteidigung: Zur Seite leiten und gleichzeitig mit Chûdan tetsui uchi kontern. ...



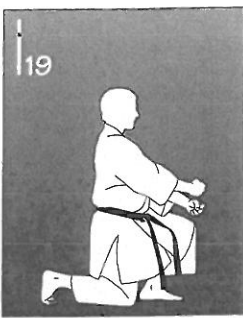
117
Manji uke
Kôkutsu dachi

... Im Wechselschritt den linken Arm des Gegners mit der linken Hand greifen, nach oben ziehen und noch mal Chûdan kontern. ...



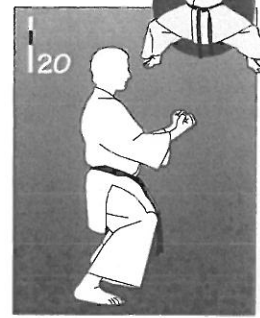
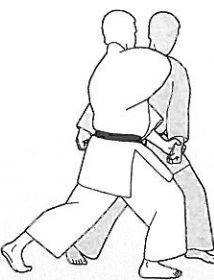
Manji uke
Kôkutsu dachi

... Den angreifenden Arm weiter über den Kopf ziehen und mit einer Drehung über den Rücken den Arm hebeln. Den Arm weiter haltend, die Aktion am Kehlkopf mit dem Unterarm beenden.



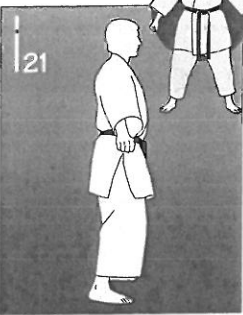
Gedan jûji uke
Kata hiza dachi

Angriff: Chûdan mae geri.
Verteidigung: Im Hineingleiten abblocken. ...



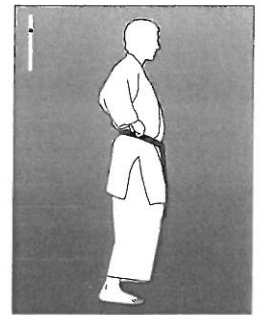
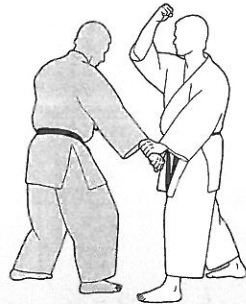
Chûdan naiwan
kakiwake uke
Kiba dachi

... Der Gegner setzt mit Morote chûdan zuki nach. Abwehren, ...

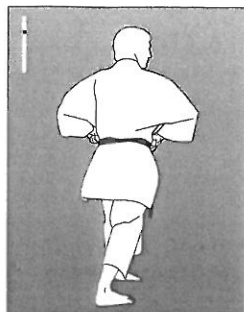
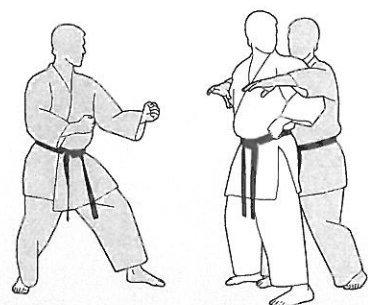


Gedan kamae
Hachi ji dachi

... mit der linken Hand den rechten Arm des Gegners fixieren und mit Tettsui uchi am Ellenbogen angreifen.



Koshi kamae



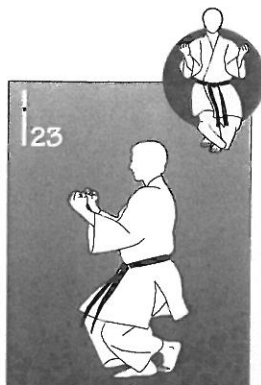
Kata uke



Kata uke

Angriff: Umklammerung von hinten.
Verteidigung: Durch das Anheben der Arme der Umklammerung zuvorkommen. ...

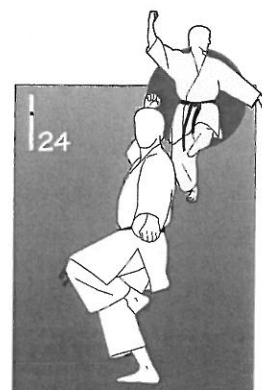
... Mit Chûdan ushiro empi uchi kontern und den von vorne kommenden Zuki-Angriff abblocken. ...



... Den vorderen Gegner am Arm packen, ziehen und mit Mawashi empi uchi kontern.

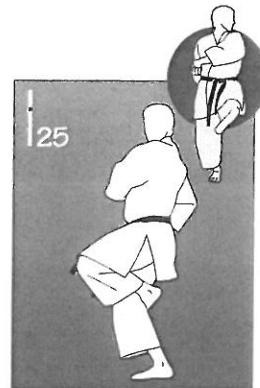
Chûdan naiwan
kakiwake uke
Kôsa dachi

Angriff: Haltegriff mit beiden Händen im Chûdan-Bereich.



Verteidigung: Mit einem doppelten Unterarmstoß im Ellenbogenbereich des Gegners den Griff etwas lockern (Schocktechnik). Gleich danach von innen nach außen den Griff lösen und mit Heikô zuki kontern.

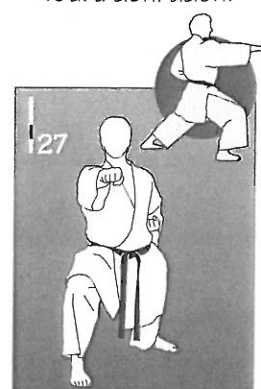
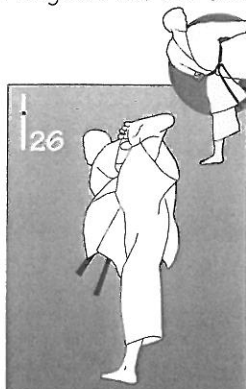
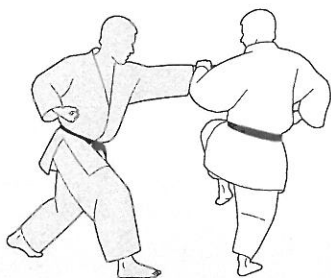
Manji uke
Tsuru ashi dachi



Angriff: Ashi barai und Ren zuki.

Verteidigung: Dem Ashi barai durch Fußanheben ausweichen und den ersten Zuki mit Gedan barai abblocken. Den zweiten Zuki mit Jôdan nagashi uke zur Seite leiten, ...

Koshi kamae
Tsuru ashi dachi



... den angreifenden Arm mit der linken Hand halten ...

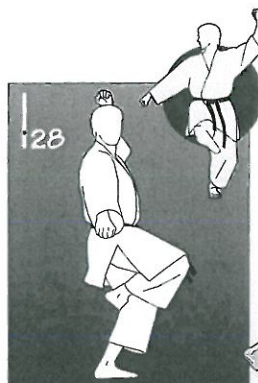
Jôdan uraken uchi
Jôdan
yoko geri keage

... und mit einem seitlichen Fußtritt unter die Achsel kontern. ...

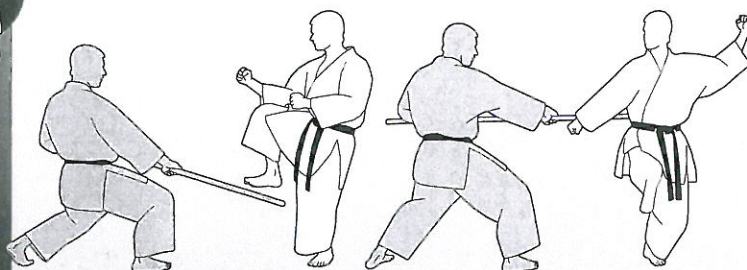
Chûdan oi zuki
Zenkutsu dachi



... In Vorwärtsgen mit einem Fauststoß am Kinn abschließen.

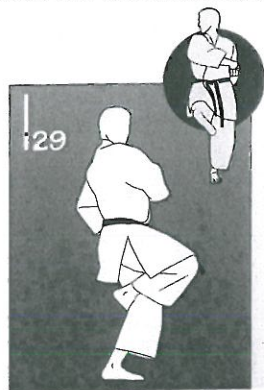


Manji uke
Tsuru ashi dachi

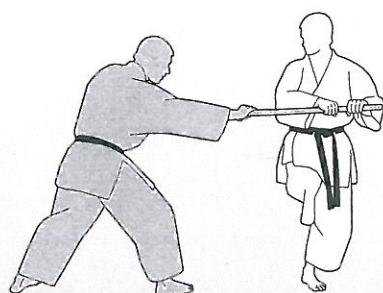


Angriff: Gedan-Stockangriff.

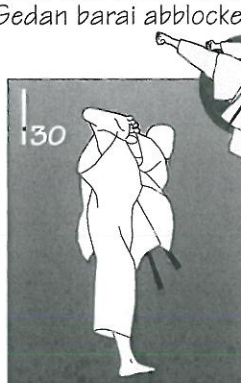
Verteidigung: Mit dem vorderen Bein ausweichen. Der Gegner setzt mit einem Chûdan-kreisförmigen Angriff nach. Mit Gedan barai abblocken ...



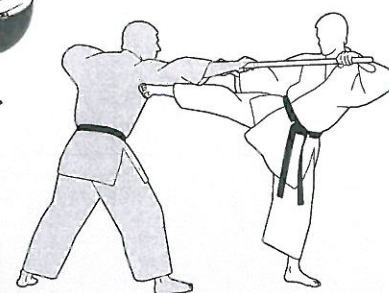
Koshi kamae
Tsuru ashi dachi



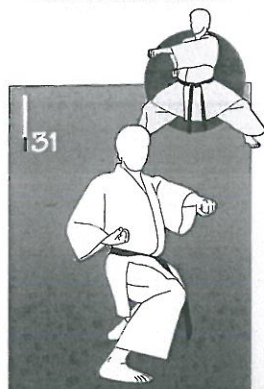
... und mit beiden Händen den Stock nach vorne ziehen. ...



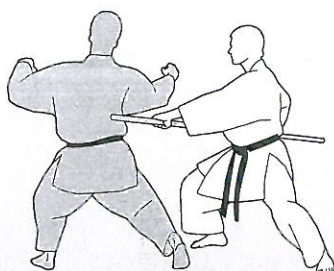
Jôdan uraken uchi
Jôdan yoko geri keage



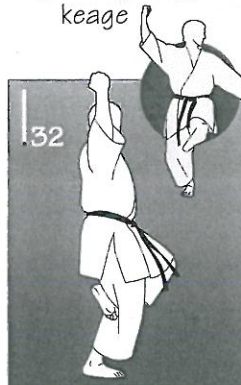
... Den Stock nach oben reißen und mit einem Fußtritt unter die Achsel kontern. ...



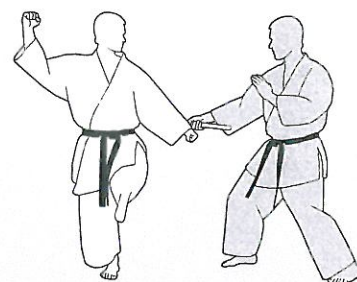
Sokumen
chûdan zuki
Kiba dachi



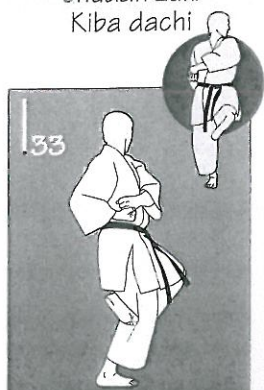
... Mit dem frei gewordenen Stock im Rückenbereich nachsetzen.



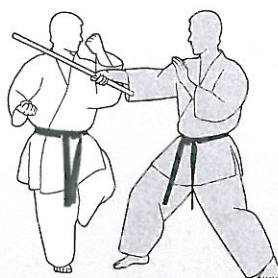
Manji uke
Tsuru ashi dachi



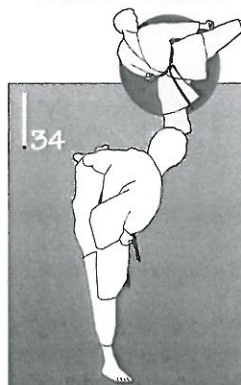
Angriff: Chûdan-Kurzstockangriff.
Verteidigung: Mit Gedan barai abwehren und die Fußtritt-Kontertechnik vorbereiten. ...



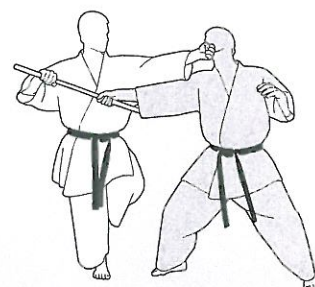
Koshi kamae
Tsuru ashi dachi



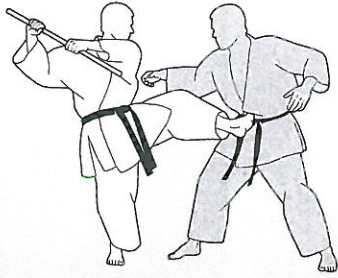
... Der Gegner setzt seinen Angriff auf der anderen Seite fort. Mit Soto nagashi uke abblocken, ...



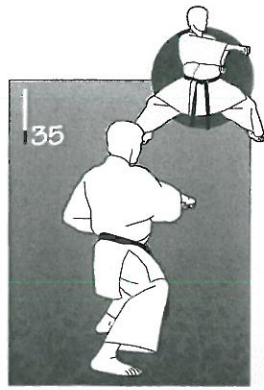
Jôdan uraken uchi
Jôdan yoko geri keage



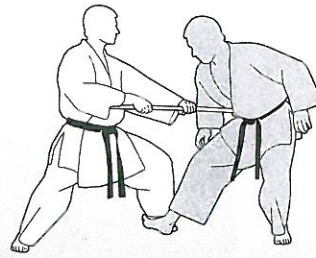
... den Stock mit der rechten Hand halten und mit der linken am Kinn kontern. ...



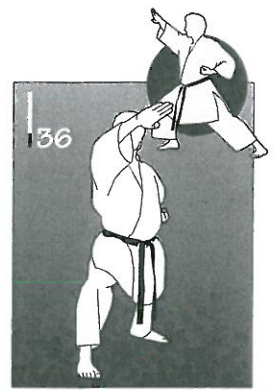
... Den Stock aus den Händen des Gegners reißen und mit Gyaku mawashi geri noch mal kontern. ...



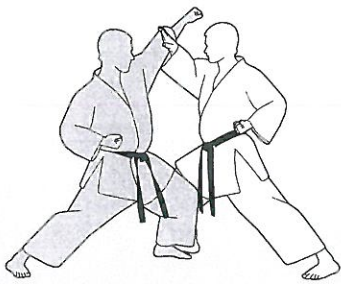
Sokumen chûdan zuki Kiba dachi



... Beim Absetzen mit dem Stock im Chûdan-Bereich abschließen.

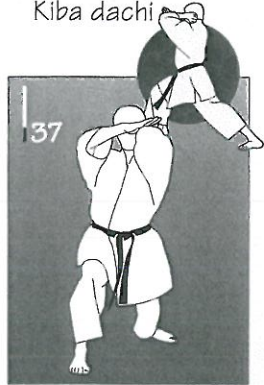


Age shutô uke Zenkutsu dachi



Angriff: Jôdan oi zuki.

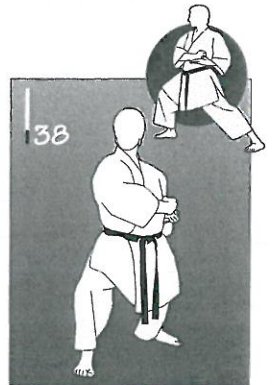
Verteidigung: Den Angriff nach oben leiten, ...



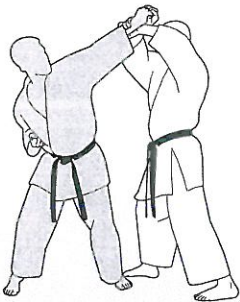
Gyaku tate empi uchi Zenkutsu dachi



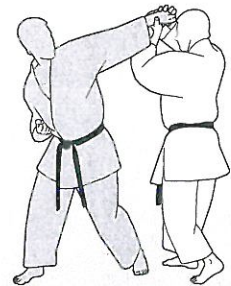
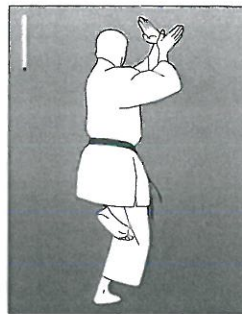
... den Gegner am Handgelenk ziehen und mit einem Ellenbogenstoß am Kinn kontern. ...



Koshi kamae Zenkutsu dachi



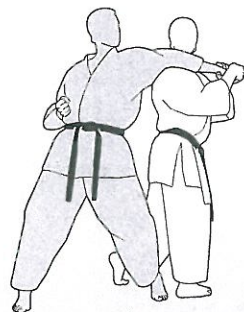
... Mit beiden Händen fassen und drehen, so dass der Gegner sich abdrehen muss. ...



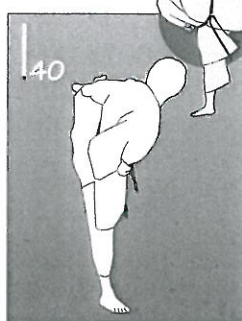
... Sich selbst sofort danach um 180° drehen, dabei den gegnerischen Arm in die andere Richtung drehen und über den Kopf bringen. ...



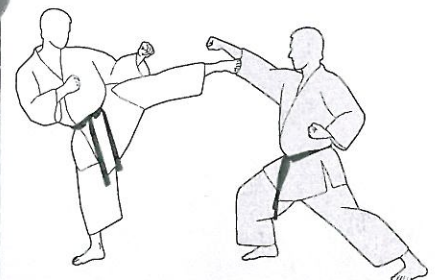
Koshi kamae Tsuru ashi dachi



... Abschließend den Arm (Ellenbogen nach unten) über die eigene Schulter nach unten drücken.

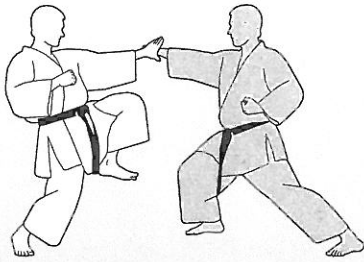


Jôdan uraken uchi Jôdan yoko geri keage

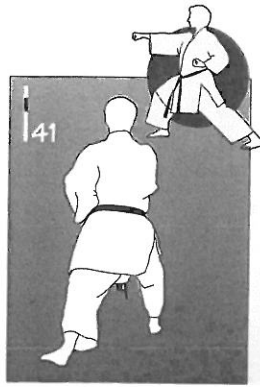


Angriff: Chûdan zuki.

Verteidigung: Mit einer seitlichen und kreisförmigen Fußtechnik nach oben leiten. ...



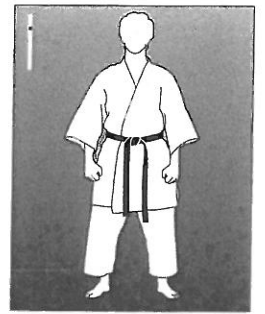
... Mit der linken Hand den angreifenden Arm seitlich ableiten ...



Chûdan oi zuki
Zenkutsu dachi



... und im Vorwärtsgen kontern.



Yame
Hachi ji dachi

Das Bunkai von Gankaku ist eine wahre Herausforderung, denn die meisten Anwendungen sind sehr schwierig und fordern besondere Fähigkeiten. Dies beginnt bereits schon bei Nidan tobi geri (Nr. 8: – hier bewusst in zwei Techniken getrennt – Sprungkraft und genaues Augenmaß für die Distanz sind gefordert) bis hin zu den Verteidigungen auf einem Bein (Nr. 28 und 32: Die hier beschriebenen Anwendungen sind streng nach der Kata interpretiert um die Fähigkeit des Gleichgewichtshaltens zu entwickeln). Entsprechend müssen an diesen Stellen realistische Verteidigungen in stabiler Stellung erfolgen.

Die Anwendung der Technik Nr. 10 kann auch als direkter Konter vorgesehen werden. In diesem Fall wird man dem Gegner zuvorkommen.

Alternativ zu den Lösungen der drei Manji uke (Nr. 16, 17 und 18), die sich hier gegen einen Angreifer richten, können diese als Verteidigungen gegen mehrere Gegner vorgesehen werden.

Die Anwendungen Nr. 14, 21, 24, 34 und 40 sind zeitversetzt dargestellt. Es ist damit möglich, alle Bewegungen individuell zu interpretieren.

Zusätzlich unterscheiden sie sich bewusst von den Techniken, die teilweise in den vorherigen Kata angewendet wurden, um damit einen größeren didaktischen Effekt zu erzielen.