



SIGNIFICATO DEL NOME: "La Gru su una Roccia", anticamente "Combattere contro l'Est" oppure "Dove sorge il Sole".

STORIA: È considerato un Kata molto antico, di cui non si conosce il creatore. Il nome originale di Okinawa era Chinto, pare derivato da un marinaio cinese naufragato nelle isole Ryukyu circa 200 anni fa e lì fermatosi ad insegnare. Il termine Chinto può essere tradotto come "Combattere contro l'Est" oppure "Dove sorge il Sole". Fu praticato dal M° S. Matsumura e modificato dai M° Kiyatake e Itosu, per poi giungere all'ultima versione, adottata dal moderno Shotokan, codificata nel 1922 dal M° Funakoshi, il quale ne modificò il nome in Gankaku. I due ideogrammi che raffigurano il nome indicano la posizione di "una Gru su una Roccia". L'immagine rievocata è quella di una Gru, posata sulla cima di una Roccia, su una gamba sola, che si difende dai suoi nemici. Questo Kata è praticato negli stili Shotokan e Shito-Ryu.

Curiosità: nel Taoismo la Gru è simbolo di immortalità e saggezza. La posizione su una sola gamba, che richiede equilibrio e concentrazione, veniva effettuata in origine con la pianta del piede contro l'interno del ginocchio, mentre nella versione Shotokan si effettua con il collo del piede sul cavo del ginocchio.

岩鶴^四

GANKAKU: Gru sulla Roccia

GAN: Roccia **KAKU:** Gru - Sintetizza l'immagine di una Gru su di una Roccia che sta su un zampa sola come nella tecnica che si utilizza nel Kata stando in equilibrio su una sola gamba.

Particolarità tecniche: Posizione in equilibrio su una sola gamba dove è richiesto un buon equilibrio per poter sviluppare la tecnica di calcio. In questo Kata si è in presenza di tecniche doppie Kaishu Juji Uke, Sokumen Awase Uke.

(42 Movimenti durata 60" circa)

1. Indietreggiare di un passo con gamba destra in posizione Kokutsu Dachi, Sokumen Awase Uke (le mani sono aperte e a contatto fra loro il dorso della mano sinistra a contatto del dorso della mano destra).
2. Sul posto eseguire Kaishu Morote Osae Uke, Yoko Tsuki Chudan sinistro e Gyaku Tsuki Chudan destro sul posto.
3. Ruotare sul piede sinistro di 360° e caricare Fumikomi, continuando la rotazione eseguire Fumikomi destro in posizione Kiba Dachi, Gedan Barai.
4. Girare sul piede destro Zenkutsu Dachi sinistro, Kaishu Juji Uke Jodan.
5. Tirando leggermente verso di se i pugni eseguire Nidan Geri avanzando in posizione Zenkutsu Dachi sinistro, eseguire Juji Uke Chudan.
6. Ruotare sul piede destro, rotazione verso la destra e avanzare con Zenkutsu Dachi, Juji Uke Gedan.
7. Avanzando in posizione Kokutsu Dachi destro eseguire Gedan Barai, Kamae pugno sinistro rivolto verso il plesso.
8. Avanzare sempre in Kokutsu Dachi, Shuto Uke Gedan sinistro.
9. Avanzando Zenkutsu Dachi destro, Shuto Kakiwake Chudan.
10. Spostando il piede destro Kiba Dachi, Haito Uchi Kakiwake Chudan.
11. Richiamare il piede sinistro salendo verso destra Hachiji Dachi, Morote Kakiwake Gedan.

I KATA DELLO STILE SHOTOKAN

12. Guardare sul lato sinistro.
13. Scendendo con gamba sinistra in posizione Kokutsu Dachì eseguire Uchi Uke Jodan, Gedan Barai.
14. Avanzare Kokutsu Dachì destro, Uchi Uke Jodan, Gedan Barai.
15. Ruotare sul piede destro ed effettuare una rotazione completa verso dietro Kokutsu Dachì, Uchi Uke Jodan, Gedan Barai.
16. Abbassare la gamba destra, il ginocchio destro sfiora il pavimento eseguire Juji Uke Gedan.
17. Salendo con il piede destro sulla destra in posizione Kiba Dachì eseguire Morote Uchi Kakiwake Chudan.
18. Richiamando il piede destro Hachiji Dachì, Morote Kakiwake Gedan.
19. Caricare i pugni all'altezza delle anche, Kamae.
20. Ruotare le anche sullo stesso asse, l'anca destra spinge verso avanti eseguire Empi Uke Chudan.
21. Ritornando con l'anca destra spingere il lato opposto ed eseguire nuovamente Empi Uke Chudan sinistro.
22. Ruotando sul piede destro, eseguire Soe Ashi Morote Uchi Kakiwake Chudan.
23. Girare la testa verso sinistra, alzare la guardia richiamando il piede sinistro vicino al ginocchio destro Uchi Uke Jodan, Gedan Barai.
24. Abbassando leggermente la posizione preparare la tecnica successiva Yoko Geri Kekomi Chudan sinistro, Uraken Uchi sinistro.
25. Scendendo con la gamba sinistra avanzare Zenkutsu Dachì, Oitsuki Chudan destro **(KIAI!)**.
26. Richiamare sollevando la gamba destra eseguire Uchi Uke Jodan, Gedan Barai sul piede sinistro.
27. Abbassando leggermente la posizione preparare la tecnica successiva Yoko Geri Kekomi Chudan destro, Uraken Uchi destro.
28. Scendendo con il piede destro in posizione Kiba Dachì eseguire Gyaku Tsuki Chudan sinistro.
29. Girare la testa verso sinistra, alzare la guardia richiamando il piede sinistro vicino al ginocchio destro Uchi Uke Jodan, Gedan Barai.
30. Scendendo con il piede sinistro in posizione Kiba Dachì eseguire Gyaku Tsuki Chudan destro.
31. Ruotare sul piede sinistro, girare in posizione Zenkutsu Dachì, Shuto Uke Jodan.
32. Empi Jodan la mano destra preme contro il gomito sinistro.
33. Ruotare sul piede destro, richiamando simultaneamente il piede sinistro effettuare una rotazione in avanti verso destra, sollevando le braccia con le mani aperte sopra la testa e portarle poi in Kamae al fianco destro con il pugno sinistro sopra il pugno destro.
34. Eseguire Yoko Geri Kekomi Chudan, Uraken Jodan, scendendo con il piede sinistro in avanti nella posizione Zenkutsu Dachì, eseguire Oitsuki Chudan **(KIAI!)**. Saluto, Yame.

Gankaku

