



SIGNIFICATO DEL NOME: KAN "guardare" e KU "cielo", DAI "grande" o SHO "piccolo", Guardare il cielo o Osservare il sole che sorge.

STORIA: I Kata Kankū derivano da un antico Kata chiamato **Kūshankū**. Era il nome di un antico Maestro di arti marziali cinesi, giunto ad Okinawa nel 1761, inviato dall'imperatore Ming. Il Kata venne trasmesso al suo allievo, il M° Sakugawa, esperto di **Tō-De**, che lo rielaborò e lo trasmise al M° Matsumura. Quest'ultimo lo insegnò al M° Itosu che codificò le due forme che noi oggi conosciamo. Si narra che Kanku Dai fosse il Kata preferito di Gichin Funakoshi. Sicuramente questo Kata, insieme a Bassai Dai, rispecchia l'anima dello stile Shotokan.

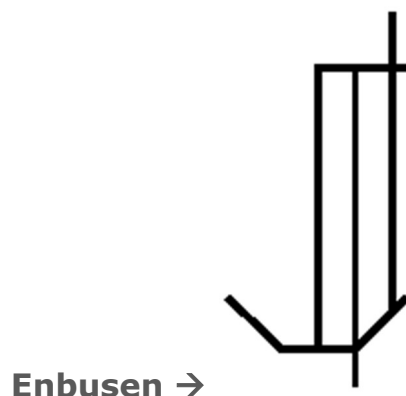
大空見眷 **KANKU DAI:** Guardando il Cielo (grande).

KAN: Guardare **KU:** Cielo **DAI:** Grande.

La tecnica iniziale del Kata e la direzione dello sguardo ne rappresenta bene il significato. È il Kata più lungo dello Shotokan.

Particolarità tecniche: Attraverso la sua corretta applicazione si dovrebbe apprendere come combattere contro quattro o otto direzioni diverse. Il Kata comprende tecniche lente e veloci che vanno padroneggiate con dinamicità e potenza, ricordando i principi di contrazione, decontrazione e cambi rapidi di cambio di direzione come nel salto e nel corretto modo di andare a terra.

(65 Movimenti durata 90" circa)



I KATA DELLO STILE SHOTOKAN

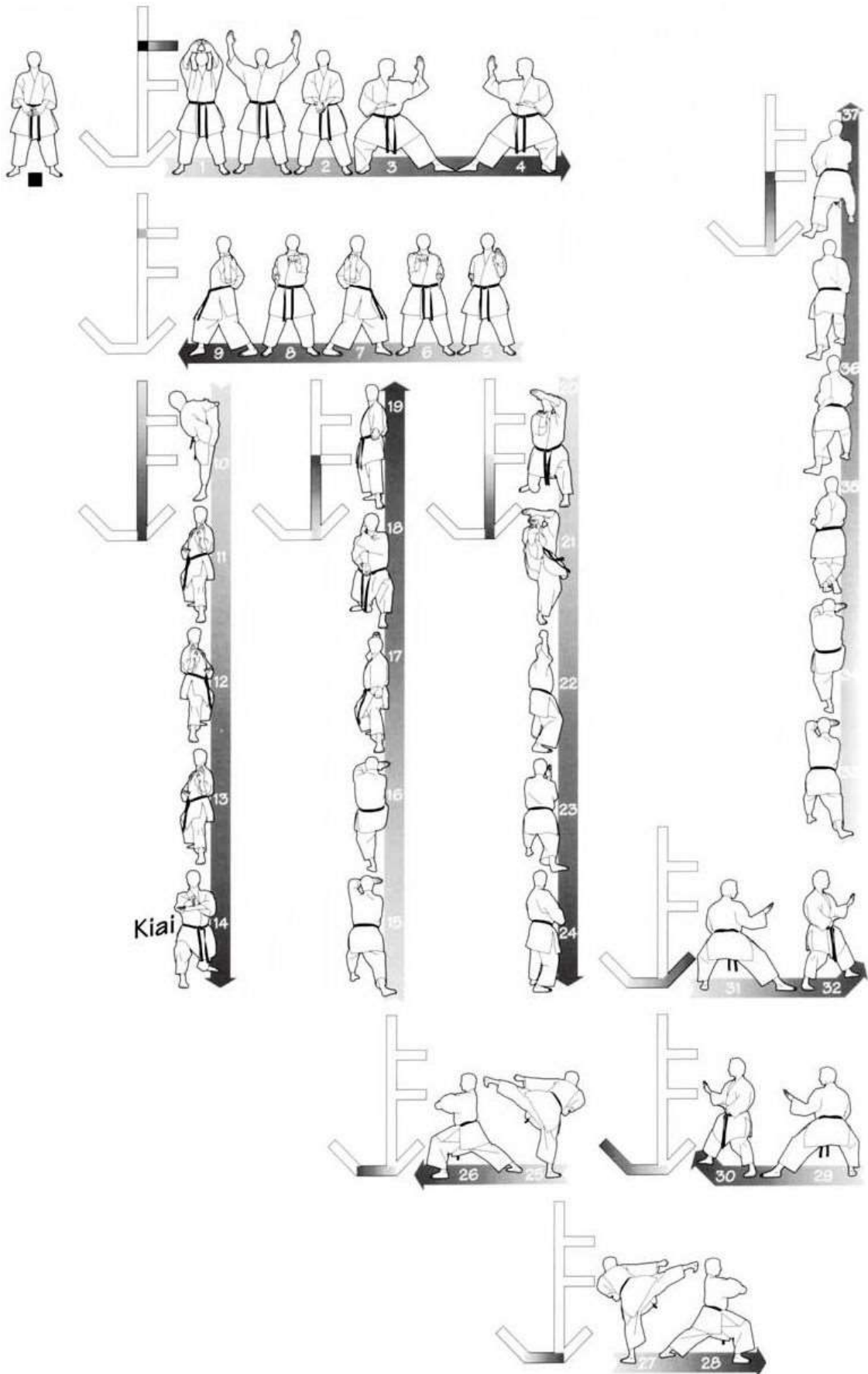
1. Hachiji Dachi, le dita della mano destra sopra le dita della mano sinistra, (le dita medio, indice e pollice sono a contatto fra loro e le mani aperte all'altezza dell'ombellico) Kamae.
2. Alzare lentamente entrambe le mani all'altezza della fronte oltre il proprio orizzonte aprire bruscamente le mani per descrivere un grande cerchio per arrivare con il filo della mano destra all'interno della mano sinistra.
3. Spostando gamba sinistra a sinistra nella posizione Kokutsu Dachi eseguire Haishu Uke Jodan sinistro Kamae.
4. Sul posto ruotando i fianchi a destra posizione Kokutsu Dachi eseguire Haishu Uke Jodan destro Kamae.
5. Avvicinando il piede sinistro Hachiji Dachi, Tate Shuto Uke Chudan sinistro.
6. Sul posto Tsuki Chudan destro.
7. Spostando il piede sinistro ruotare i fianchi per eseguire Uchi Uke Chudan destro di fronte.
8. Ritornare con il piede sinistro nella posizione Hachiji Dachi, Tsuki Chudan sinistro.
9. Spostando il piede destro ruotare i fianchi per eseguire Uchi Uke Chudan sinistro di fronte.
10. Avvicinando il piede sinistro a metà strada caricare la gamba destra con il pugno destro sul pugno sinistro Kamae al fianco sinistro.
11. Eseguire Yoko Geri Kekomi Chudan, Uraken Jodan destro.
12. Scendendo nella posizione Kokutsu Dachi guardando sopra la spalla sinistra eseguire Shuto Uke Chudan sinistro.
13. Avanzare Kokutsu Dachi, Shuto Uke Chudan destro.
14. Avanzare Kokutsu Dachi, Shuto Uke Chudan sinistro.
15. Avanzare Zenkutsu Dachi, Nukite Chudan destro (**KIAI!**).
16. Ruotare sul piede destro di 180° nella posizione Zenkutsu Dachi eseguire contemporaneamente Shuto Age Uke Jodan, Shuto Uchi Jodan.
17. Avanzare Mae Geri Chudan destro.
18. Guardando la spalla sinistra girare nella posizione Kokutsu Dachi ed eseguire Uchi Uke Jodan destro, Gedan Barai sinistro.
19. Allungando portare il peso sulla gamba sinistra per eseguire Teisho Barai Jodan, Nukite Gedan destro.
20. Salendo con la gamba sinistra posizionarsi Renoiji Dachi, Gedan Barai sinistro, Kamae.
21. Avanzando con la gamba sinistra nella posizione Zenkutsu Dachi, Shuto Age Uke Jodan, Shuto Uchi Jodan.
22. Avanzare Mae Geri Chudan destro.
23. Guardando la spalla sinistra girare nella posizione Kokutsu Dachi ed eseguire Uchi Uke Jodan destro, Gedan Barai sinistro.
24. Allungando portare il peso sulla gamba sinistra per eseguire Teisho Barai Jodan, Nukite Gedan destro.
25. Salendo con la gamba sinistra posizionarsi Renoiji Dachi, Gedan Barai sinistro, Kamae.
26. Caricare Yoko Geri a sinistra. Kamae.
27. Eseguire Yoko Geri Kekomi Chudan sinistro, contemporaneamente Uraken Jodan sinistro.
28. Scendendo nella posizione Zenkutsu Dachi eseguire Empi Uchi Chudan destro (il palmo della mano sinistra chiude contro il gomito destro).
29. Sul posto a 180° sulla destra eseguire Yoko Geri Kekomi Chudan destro contemporaneamente a Uraken Jodan destro.
30. Scendendo nella posizione Zenkutsu Dachi eseguire Empi Uchi Chudan sinistro (il palmo della mano destra chiude contro il gomito sinistro).
31. Ruotare sul piede destro a 180° Kokutsu Dachi, Shuto Uke Chudan sinistro.
32. Ruotare sul piede sinistro avanzando a 45° Kokutsu Dachi, Shuto Uke Chudan destro.
33. Ruotare sul piede sinistro di 135° Kokutsu Dachi, Shuto Uke Chudan destro.
34. Ruotare sul piede destro avanzando a 45° Kokutsu Dachi, Shuto Uke Chudan sinistro.
35. Ruotare sul piede destro rotation di 45° a sinistra Zenkutsu Dachi, Shuto Age Uke Jodan, Shuto Uchi Jodan.
36. Avanzare Mae Geri Chudan destro.
37. Appoggiare il piede anteriore Soe Ashi, Uraken Jodan destro in Kosa Dachi, Hikite.
38. Allungando la gamba sinistra in posizione Zenkutsu Dachi destro eseguire Uchi Uke Chudan destro.
39. Sul posto Gyaku Tsuki Chudan sinistro.
40. Sul posto Tsuki Chudan destro.

I KATA DELLO STILE SHOTOKAN

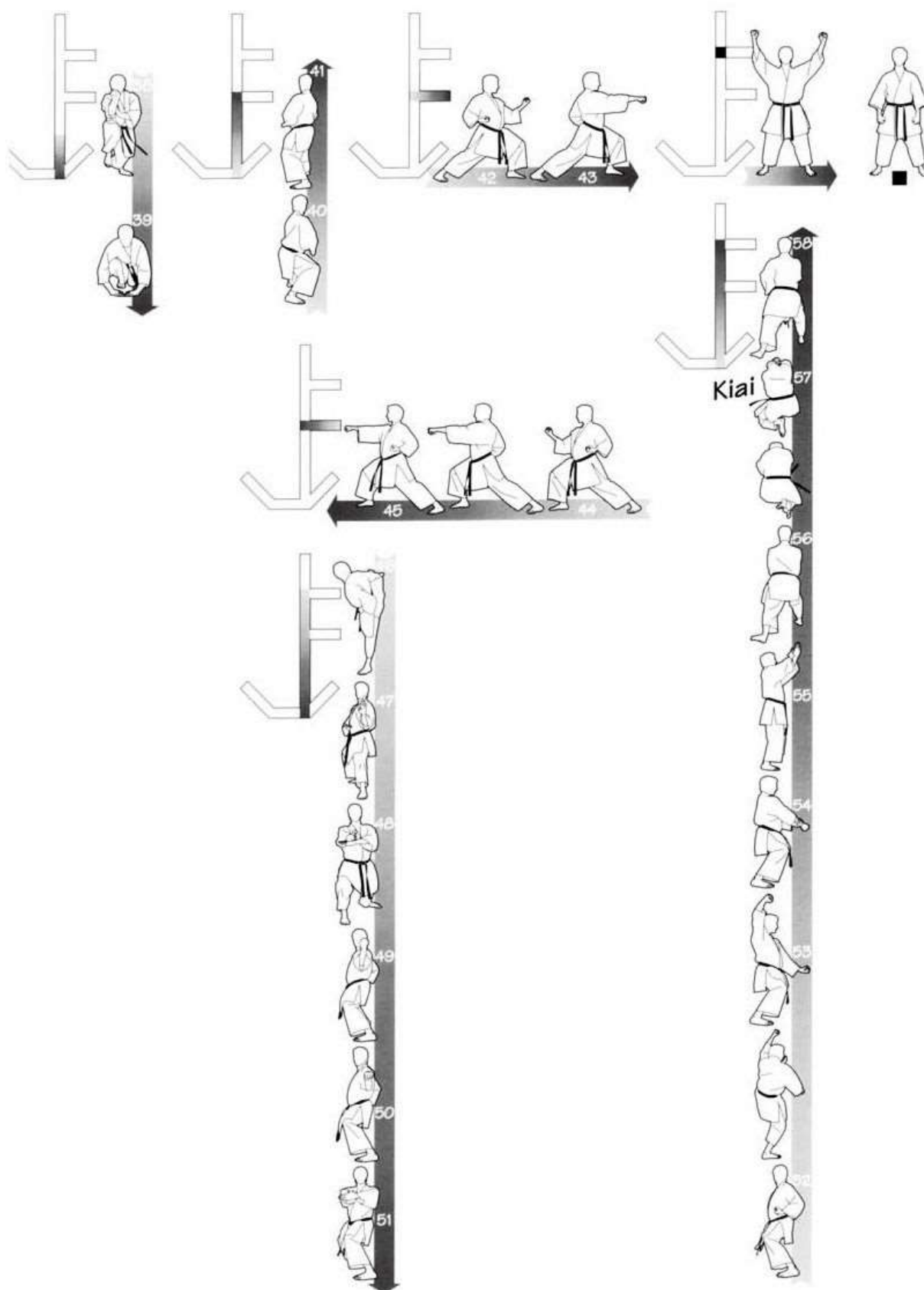
41. Ruotare facendo perno sul piede sinistro di 180° eseguire Soku Bo Uke, la mano sinistra aperta a contatto con il polso destro.
42. Effettuare Ura Tsuki Soete.
43. Scendendo in Zenkutsu Dachì destro entrambe le mani si appoggiano al suolo.
44. Perno sul piede destro guardando sopra la spalla sinistra ruotare di 180° in posizione Kokutsu Dachì con il baricentro molto basso eseguire Shuto Uke Gedan sinistro.
45. Avanzare Kokutsu Dachì, Shuto Uke Chudan destro.
46. Ruotare sul piede destro di 90° in Zenkutsu Dachì sinistro, Uchi Uke Chudan sinistro.
47. Sul posto Gyaku Tsuki Chudan.
48. Ruotare sul piede sinistro di 180° Zenkutsu Dachì destro, Uchi Uke Chudan destro.
49. Sul posto Gyaku Tsuki Chudan sinistro.
50. Sul posto Tsuki Chudan destro.
51. Sul posto dalla posizione Zenkutsu Dachì, caricare direttamente il piede destro per Yoko Geri il pugno destro sopra il pugno sinistro Kamae.
52. Effettuare Yoko Geri Kekomi Chudan destro, contemporaneamente Uraken Jodan destro.
53. Scendendo con la gamba destra guardare la spalla sinistra Kokutsu Dachì sinistro eseguire Shuto Uke Chudan sinistro.
54. Avanzare nella posizione Zenkutsu Dachì con Nukite Chudan destro.
55. Il braccio destro esegue una torsione sopra la testa e, ruotando sul piede destro nella posizione Kiba Dachì, il braccio sinistro caricandosi esegue Uraken Jodan sinistro.
56. Sul posto sempre in posizione Kiba Dachì eseguire Yoko Tsuki Chudan sinistro.
57. Sul posto Empi Uchi Chudan destro (il palmo della mano sinistra chiude contro il gomito destro).
58. Guardando sopra la spalla destra portare il pugno destro sopra il pugno sinistro in Hikite sinistro.
59. Sul posto Gedan Barai destro sempre nella posizione Kiba Dachì.
60. Sul posto caricare un Uchi Barai sinistro.
61. Sul posto Tate Tsuki Gedan destro sopra Uchi sinistro.
62. Sollevandosi con entrambe i piedi in posizione Hachiji Dachì eseguire Kaishu Juji Uke Jodan, la mano sinistra sopra la mano destra.
63. Ruotare facendo perno sul piede destro per 270° posizionarsi Zenkutsu Dachì destro, caricare chiudendo i pugni davanti al plesso solare rimanendo con i pugni fermi.
64. Nidan Geri (sinistro destro) scendere in posizione Zenkutsu Dachì destro, Uraken Uchi Jodan destro **(KIAI!)**.
65. Avanzare con il piede sinistro disegnando un grande cerchio verso destra di 90° eseguire Uchi Barai Gedan, salire con la gamba destra in posizione Hachiji Dachì con Yama Kamae Jodan. Saluto, Yame.

I KATA DELLO STILE SHOTOKAN

Kanku Dai – prima parte



Kanku Dai – seconda parte



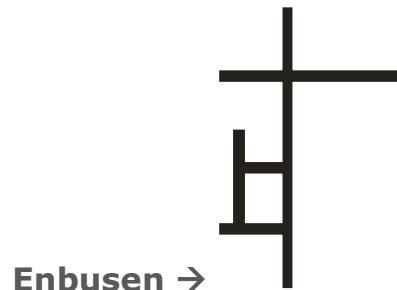
看見空小

KANKU SHO: Guardando il Cielo (piccolo).

KAN: Guardare **KU:** Cielo **SHO:** Piccolo.

Particolarità tecniche: Chudan Yoko Uchi Uke Gedan Barai, Bo Uke, Morote Yoko Tsuki, Tobi Mikatsuki Geri.

(47 Movimenti durata 60" circa)



1. Spostandola gamba destra verso destra: Yori Ashi indietreggiando posizione Kokutsu Dachi, eseguire Morote Uke Chudan verso sinistra.
2. Spostando la gamba sinistra indietro: Yori Ashi posizione Kokutsu Dachi, eseguire Morote Uke Chudan verso destra.
3. Spostando il piede destro 90° verso destra (indietro): Yori Ashi posizione Kokutsu Dachi, eseguire Morote Uke Chudan sinistro.
4. Avanzare in Zenkutsu Dachi destro, Oitsuki Chudan destro.
5. Sul posto eseguire una torsione del braccio avanti sullo stesso asse.
6. Avanzare con Zenkutsu Dachi sinistro, Oitsuki Chudan sinistro.
7. Sul posto eseguire una torsione del braccio avanti sullo stesso asse.
8. Avanzare con Zenkutsu Dachi destro, Oitsuki Chudan destro (**KIAI!**).
9. Ruotare sul piede destro di 180° verso sinistra Zenkutsu Dachi sinistro, Tsukami Uke Chudan destro, Soete sinistro.
10. Avanzando calciare Mae Geri Chudan destro, portare le mani al fianco destro (la mano sinistra si chiude attorno al polso destro al fianco destro) Hikite.
11. Soe Ashi eseguire Uraken Jodan destro.
12. Indietreggiando con la gamba sinistra in Zenkutsu Dachi destro, Uchi Uke Chudan destro.
13. Sul posto, Gyaku Tsuki Chudan sinistro, sempre sul posto Tsuki Chudan destro.
14. Spostando verso sinistra la gamba sinistra per 180° girare in posizione Kokutsu Dachi sinistro, Yoko Uchi Uke Chudan destro, Gedan Barai sinistro.
15. Salire avvicinando il piede sinistro in posizione Renoiji Dachi, Gedan Barai sinistro.
16. Avanzando con la gamba sinistra in Zenkutsu Dachi sinistro, eseguire Tsukami Uke Chudan, Soete.
17. Avanzando calciare Mae Geri Chudan destro, portare le mani al fianco destro (la mano sinistra si chiude attorno al polso destro al fianco destro) Hikite.
18. Soe Ashi eseguire Uraken Jodan destro.
19. Indietreggiando con la gamba sinistra in Zenkutsu Dachi destro, Uchi Uke Chudan destro.
20. Sul posto Gyaku Tsuki Chudan sinistro, sempre sul posto Tsuki Chudan destro.
21. Spostando verso sinistra la gamba sinistra per 180° girare in posizione Kokutsu Dachi sinistro, Yoko Uchi Uke Chudan destro, Gedan Barai sinistro.
22. Salire avvicinando il piede sinistro in posizione Renoiji Dachi, Gedan Barai sinistro.
23. Ruotare sopra piede destro di 90° verso sinistra eseguire Kokutsu Dachi sinistro, Uchi Uke Jodan destro, Gedan Barai sinistro.
24. Spostando la gamba sinistra passare nella posizione Kiba Dachi eseguendo Morote Yoko Tsuki Chudan.
25. Spostando il piede destro dietro passare nella posizione Kokutsu Dachi eseguire Uchi Uke Jodan sinistro, Gedan Barai destro.
26. Spostando la gamba destra passare nella posizione Kiba Dachi eseguendo Morote Yoko Tsuki Chudan.

I KATA DELLO STILE SHOTOKAN

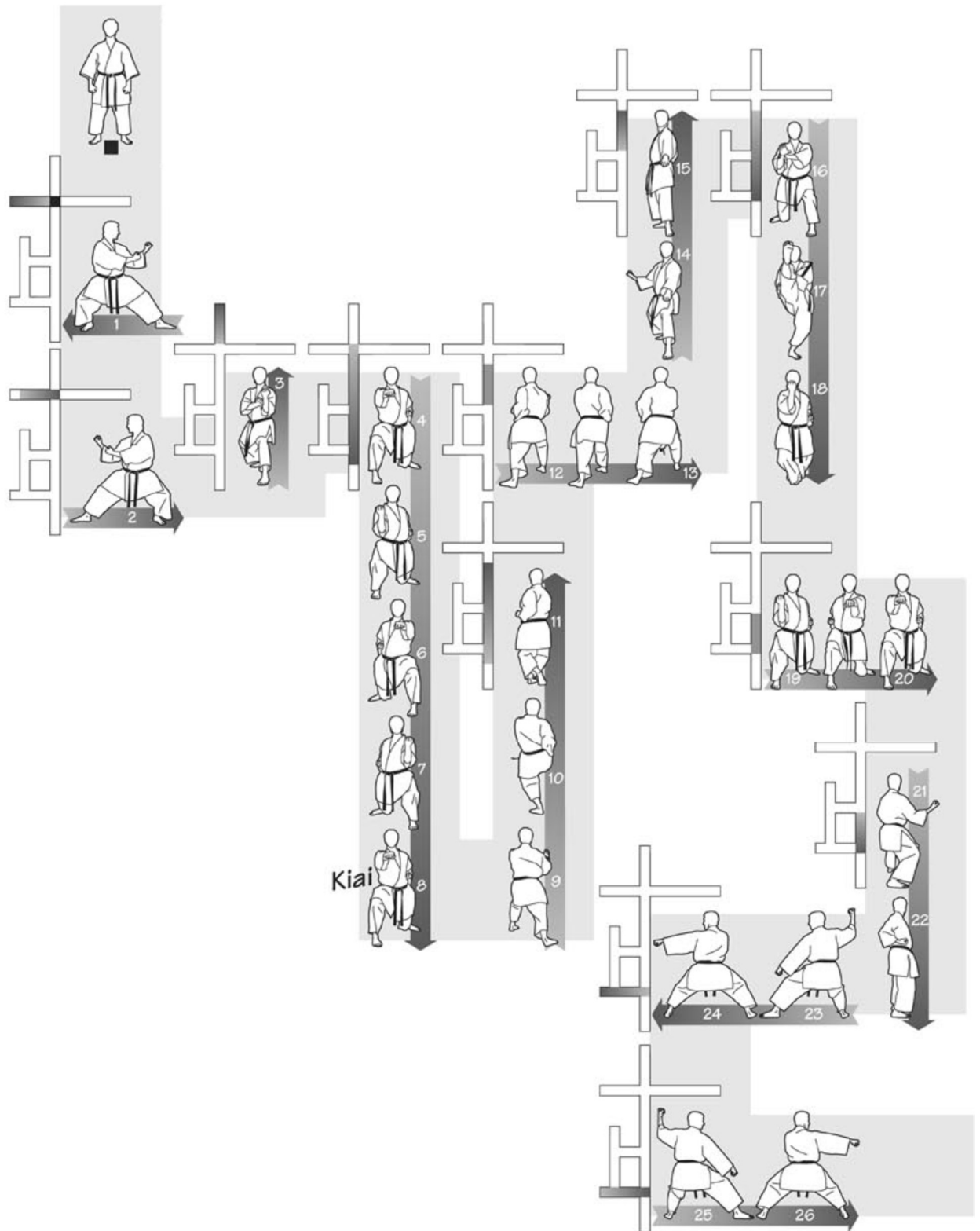
27. Accorciando un po' il piede sinistro riunire il piede destro passare nella posizione Kokutsu Dachi sinistro eseguendo Shuto Age Uke Jodan destro, Kamae, completando il passo eseguire Bo Uke in Kokutsu Dachi sinistro.
28. Spostando gamba sinistra Yoriashi Kokutsu Dachi, Bo Osae.
29. Richiamando il piede sinistro saltare con una rotazione verso sinistra di 360° scendendo in Kokutsu Dachi, Shuto Uke Chudan destro.
30. Caricare la gamba sinistra e colpire con Yoko Geri Kekomi Chudan sinistro, contemporaneamente Uraken Jodan sinistro.
31. Scendere nella posizione Zenkutsu Dachi sinistro, eseguire Empi Uchi Chudan destro (la mano sinistra aperta chiude sul gomito destro).
32. Caricando la gamba destra colpire Yoko Geri Kekomi Chudan destro e contemporaneamente Uraken Jodan destro.
33. Scendere nella posizione Zenkutsu Dachi destro eseguire Empi Uchi Chudan sinistro (la mano destra aperta chiude sul gomito sinistro).
34. Spostando la gamba sinistra verso sinistra di 90° ruotare le anche verso sinistra eseguire Tsukami Uke Chudan destro, Soete sinistro.
35. Avanzando calciare Mae Geri Chudan destro portare le mani al fianco destro (la mano sinistra si chiude attorno al polso destro al fianco destro) Hikite.
36. Soe Ashi eseguire Uraken Jodan destro.
37. Indietreggiando con la gamba sinistra in Zenkutsu Dachi destro, Uchi Uke Chudan destro.
38. Sul posto Gyaku Tsuki Chudan sinistro, sempre sul posto Tsuki Chudan destro.
39. Sul posto ruotare la testa verso la spalla sinistra e guardando dietro eseguire Shuto Uke Jodan sinistro.
40. Saltare verso sinistra ruotando di 360° eseguire Tobi Mikatsuki Geri, scendere in una posizione molto bassa con il piede destro avanti con i palmi delle mani a contatto con il suolo.
41. Con un piccolo balzo, rimanendo sempre molto bassi, invertire la posizione dei piedi eseguendo Shuto Uke Gedan sinistro.
42. Avanzare Kokutsu Dachi destro, Shuto Uke Chudan destro.
43. Spostando verso sinistra la gamba sinistra di 180° in posizione Zenkutsu Dachi, eseguire Uchi Uke Chudan sinistro.
44. Avanzare Zenkutsu Dachi destro, Oitsuki Chudan destro.
45. Ruotare sul piede sinistro di 180° verso destra Zenkutsu Dachi, Uchi Uke Chudan destro.
46. Avanzare Zenkutsu Dachi, Tsuki Chudan sinistro (**KIAI!**). Saluto, Yame.

Kanku Sho – prima parte

www.dojoshotokan.it

Ideato ed impaginato da Angelo Anello - Testi ed immagini tratte da vari siti Internet

I KATA DELLO STILE SHOTOKAN



Kanku Sho – seconda parte

www.dojoshotokan.it

Ideato ed impaginato da Angelo Anello - Testi ed immagini tratte da vari siti Internet

I KATA DELLO STILE SHOTOKAN

