

# 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



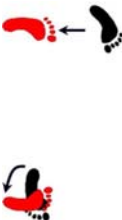
Zenkutsu- Dachi // Ryo  
Ken Juji Gedan Kosa- Uke



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



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



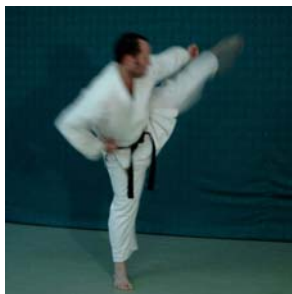
Zenkutsu- Dachi  
Tate Enpi Uchi



Übergang



Yoko Geri KeAge  
Doji Uraken Uchi



Shizentai



Musubi – Dachi  
Rei



Zenkutsu- Dachi



Zenkutsu- Dachi  
Soete Koshi Kamae



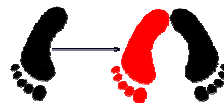
Tsuru Ashi Dachi  
Ryo Ken Koshi Kamae



Zenkutsu- Dachi  
Migi Chudan Oi Zuki



Musubi – Dachi



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](http://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.