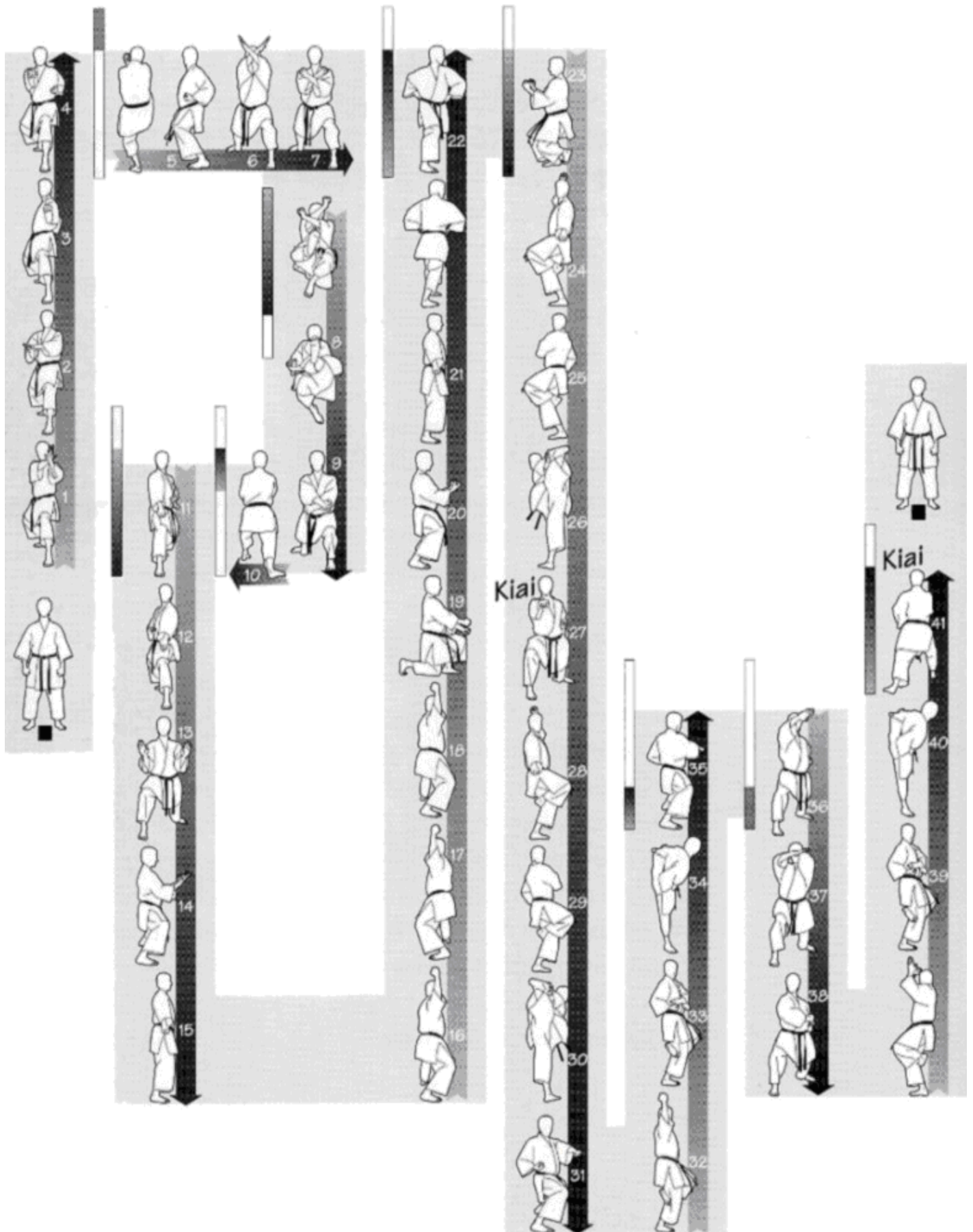


Gankaku



Gankaku

Le nom de ce Kata signifie, « Grue sur un rocher ».

- Gan : rocher
- Kaku : grue

Ce kata appartenait à l'origine au groupe Shorei et s'appelait Chinto, nom sous lequel il est encore étudié en Wado-Ryu. On y retrouve plusieurs fois l'image de la grue sur un rocher. Un des points forts de ce kata est la recherche de l'équilibre sur une jambe, avec des techniques doubles des membres supérieurs. Le lien avec le style du héron en boxe chinoise semble évident; la recherche de l'équilibre, avec des mouvements exécutés sur une jambe, des variations en hauteur de centre de gravité, alternant les temps de calme dans la stabilité, comme pour hypnotiser l'adversaire, et des mouvements explosant rapidement, souvent sur rotation.

La grue (kaku, tsuru, sagi) est l'un des deux symboles japonais de longévité, avec la tortue. Elle symbolise aussi le calme, la force interne, et la souplesse.

Le déroulement du k Saluez lentement, musubi-dachi.

Annonce du kata : Gankaku ! Yoi, hachiji-dachi.

1. Reculez le pied droit sur la ligne du talon du pied gauche en kokutsu-dachi gauche, parez avec jodan-sokumen-awase-uke (mains ouvertes et revers en contact). Inspiration puis expiration
2. Sur place, passez par une position intermédiaire (gyaku-te-dori) en ramenant les poignets devant la poitrine, les mains en V, doigts vers le haut, la base de la paume de la main droite ayant pivoté sur la base de la paume de la main gauche. Continuez en amenant les poignets contre votre flanc droit. En position finale, les mains sont placées à angle droit, doigts de la main droite vers l'avant et paume vers le haut, paume de la main gauche vers le bas (kaishu-morote-osae-uke).
3. Sur place, chudan-yoko-zuki gauche.
4. Suivi de chudan-gyaku-zuki droit, toujours en kokutsu-dachi. Les temps 2, 3 et 4 se suivent rapidement, les deux derniers sur deux temps d'expiration.
5. Pivotez sur le pied gauche, avant, vers la gauche et lancez le pied droit en arc de cercle vers le haut et vers votre arrière gauche (180° dans le sens horaire). Levez le poing droit et terminez le pivot avec fumikomi-geridroit et gedan-barai droit en kiba-dachi. Inspirez en tournant, commencez l'expiration en vous stabilisant.
6. Pivotez sur le pied droit vers la gauche, déplacez le pied gauche et tournez vers la gauche en zenkutsu-dachi en effectuant un blocage en croix, mains ouvertes, au niveau haut; jodan-haishu-juji-uke, main gauche en avant.
7. Fermez les poings dans la rotation et amenez les poignets croisés (otoshi-uke) devant et un peu vers soi au niveau du plexus
8. Bondissez vers l'avant et le haut avec nidan-geri sans modifier la position des poignets.
9. La réception se fait en zenkutsu-dachi en exécutant un gedan-juji-uke. Les poignets sont restés en contact pendant tout le mouvement. Expirez au stade final.
10. Pivotez sur le pied droit de 180° vers la droite et avancez le pied gauche en zenkutsu-dachi en effectuant un autre gedan-juji-uke.
11. Pivotez sur le pied gauche vers la droite et l'arrière en amenant le pied droit en kokutsu-dachi assez bas et plus décalé vers l'arrière (kasei-kokutsu-dachi), exécutez morote-gedan-barai, point gauche au niveau du plexus.
12. Avancez le pied gauche et faites morote-gedan-shuto-uke en kasei-kokutsu-dachi. 11 et 12 sont bien séparés.
13. Avancez du pied droit en zenkutsu-dachi tout en effectuant chudan-shuto-kaiwake-uke, paumes vers le bas

Gankaku

14. Pivotez de 90° sur le pied droit vers la gauche et l'arrière en kiba-dachi en exécutant chudan-haito-kaiwake-uke, paumes vers le haut.
15. Redressez-vous en ramenant un peu le pied gauche en hachiji-dachi avec un double gedan-barai sur le côté (gedan-morote-kaki wake-barai), après un large mouvement des mains vers le haut avant de les croiser et décroiser devant vous. Vous êtes en ryowan-gamae. Inspirez en levant les bras, expirez en les abaissant. Mouvement lent, maintenez deux secondes de concentration
16. Orientez la tête vers la gauche. Avancez le pied gauche en kokutsu-dachi gauche et parez avec jodan-uchi-uke droit et gedan-barai gauche.
17. Avancez le pied droit en kokutsu-dachi et parez avec jodan-uchi-uke gauche et gedan-barai droit.
18. Pivotez de 180° sur le pied droit vers la gauche et vers l'arrière pour passer en kokutsu-dachi gauche et parez avec jodan-uchi-uke droit et gedan-barai gauche. Les temps 16, 17 et 18 se suivent mais sont bien séparés.
19. Pivotez un peu du pied gauche vers la droite et croisez le pied droit derrière vous en armant les poings aux hanches. descendez en posant le genou droit au sol, talon droit levé, en effectuant gedan-jui-uke. Inspirez en armant, expirez en bloquant.
20. Relevez vous et écartez le pied droit pour revenir en kiba-dachi et en effectuant chudan-morote-uchi-uke. Les temps 19 et 20 se suivent rapidement.
21. Redressez vous en ramenant un peu le pied droit en hachiji-dachi avec un double gedan-barai sur le côté (gedan-morote-kaki wake-barai), après un large mouvement des mains vers le haut avant de les croiser et décroiser devant vous. Vous êtes en ryowan-gamae. Inspirez en levant les bras, expirez en les abaissant. Mouvement lent, maintenez deux secondes de concentration
22. Amenez lentement les poings aux hanches, phalanges vers l'arrière, coudes écartés (ryoken-koshi-gamae), maintenez deux secondes de concentration. Pivotez des hanches sur leur axe vers la gauche pour parer en chudan-empi-uke. Pivotez aussitôt des hanches sur leur axe vers la droite pour parer en chudan-empi-uke, aussi appelé hiji-barai. Dans les deux techniques, les pieds pivotent dans le sens de la rotation pour passer en petit zenkutsu-dachi (moto-dachi)
23. Pivotez de 180° sur le pied droit vers la droite et l'arrière pour passer en kosa-dachi, pied gauche derrière pied droit et parez avec chudan-morote-uchi-uke.
24. Tournez la tête vers la gauche et armez le poing gauche à l'oreille. Phase d'inspiration. Redressez vous sur la jambe droite en gankaku-gamae; jodan-uchi-uke droit et gedan-barai gauche en position tsuru-ashi-dachi, cou de pied gauche dans le creux du genou droit.
25. Abaissez légèrement le centre de gravité de la position et placez les poings en koshi-gamae à droite. Phase pour préparer la technique suivante, lentement en inspiration
26. Exécutez un yoko-geri-keage rapide du pied gauche en même temps qu'un uraken-uchi gauche.
27. Ramenez le pied gauche avant de le poser en avant, puis avancez en zenkutsu-dachi en effectuant un chudan-oi-zuki droit. Poussez le KIAI!
28. Tournez la tête vers la droite et armez le poing droit à l'oreille. Phase d'inspiration. Redressez vous sur la jambe gauche en gankaku-gamae; jodan-uchi-uke gauche et gedan-barai droit en position tsuru-ashi-dachi, cou de pied droit dans le creux du genou gauche.
29. Abaissez légèrement le centre de gravité de la position et placez les poings en koshi-gamae à droite. Phase pour préparer la technique suivante, lentement en inspiration
30. Exécutez un yoko-geri-keage rapide du pied droit en même temps qu'un uraken-uchi droit..

Gankaku

31. Posez le pied droit en kiba-dachi et frappez en sokumen-gyaku-zuki gauche. 30 et 31 se suivent sans pause
32. Tournez la tête vers la gauche et armez le poing gauche à l'oreille. Phase d'inspiration. Redressez vous sur la jambe droite en gankaku-gamae; jodan-uchi-uke droit et gedan-barai gauche en position tsuru-ashi-dachi, cou de pied gauche dans le creux du genou droit.
33. Abaissez légèrement le centre de gravité de la position et placez les poings en koshi-gamae à droite. Phase pour préparer la technique suivante, lentement en inspiration
34. Exécutez un yoko-geri-keage rapide du pied gauche en même temps qu'un uraken-uchi gauche.
35. Ramenez le pied gauche avant de le poser en kiba-dachi et frappez simultanément en sokumen-gyaku-zuki gauche
36. Pivotez de 90 °sur le pied gauche vers la droite en zenkutsu-dachi droit en effectuant un jodan-shuto-uke.
37. Sur place, frappez Tate-empi-uchi sous la paume de la main droite tendue.
38. Sur place, ramenez les mains à la hanche gauche, main gauche ouverte, doigts tendus vers l'avant, poing droit contre la paume, pouce en haut (soete-koshi-gamae). Mouvement lent de 3 secondes, sans force en inspiration.
39. Pivotez de 180° sur le pied droit vers la droite en amenant le pied gauche dans le creux du genou droit en lançant simultanément les mains vers le haut. Les mains toujours en contact, se placent en koshi-gamae à droite pendant la rotation. Le pivot se termine en position tsuru-ashi-dachi. Maintenez deux secondes de concentration.
40. Exécutez un yoko-geri-keage rapide du pied gauche en même temps qu'un uraken-uchi gauche.
41. Ramenez le pied gauche avant de le poser en avant, puis avancez en zenkutsu-dachi en effectuant un chudan-oi-zuki droit. Poussez le KIAI!
- Pivotez sur le pied droit vers la gauche et ramenez le pied gauche en arc de cercle derrière vous.
- Yame;hachiji dachi. Joignez les pieds en musubi-dachi, saluez comme au début.