

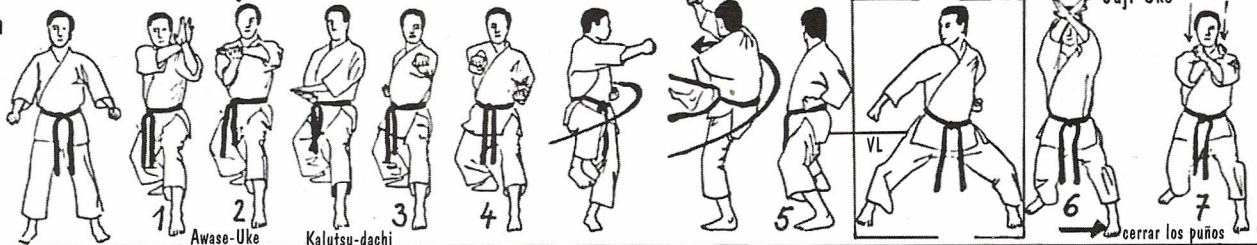
Gangaku

(antiguamente CHINTO)

Duración: Unos 60 segundos

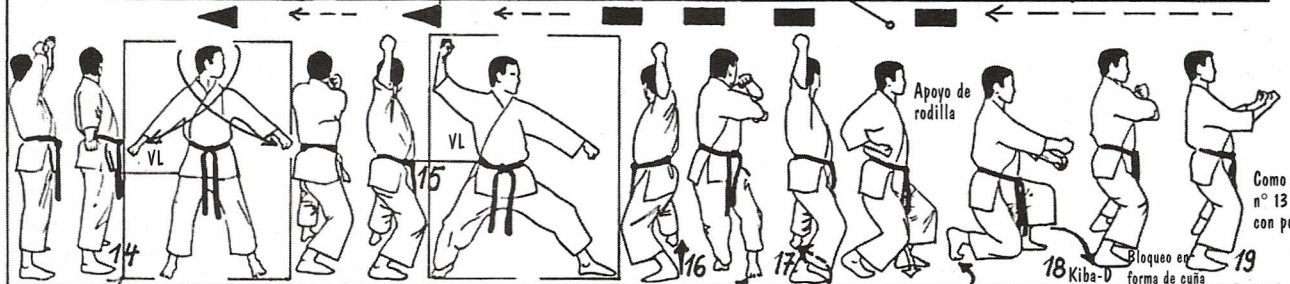
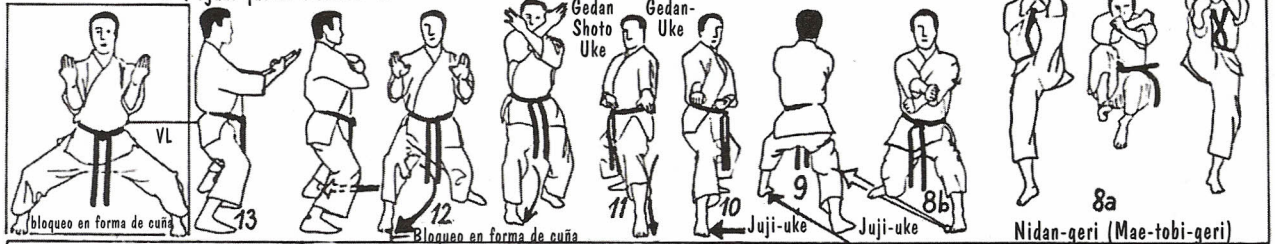
Gangaku significa «Grulla sobre la roca», ya que la posición de apoyo sobre una pierna aparece cuatro veces. A partir de esta posición se realiza cuatro veces Yoko-Geri con Uraken simultáneo, una vez incluso a partir de un giro. Ello requiere mucho equilibrio.

Embusen



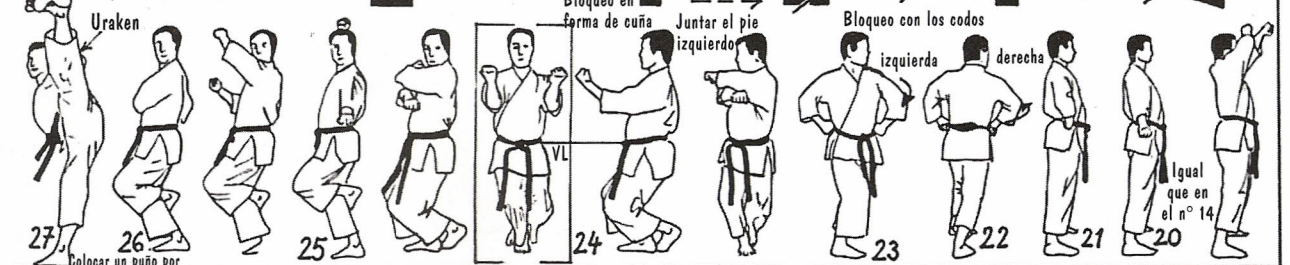
«¡Yoi!»

2-4 igual que en Heian nº 5



Como en el nº 13 pero con puños

Enderezarse



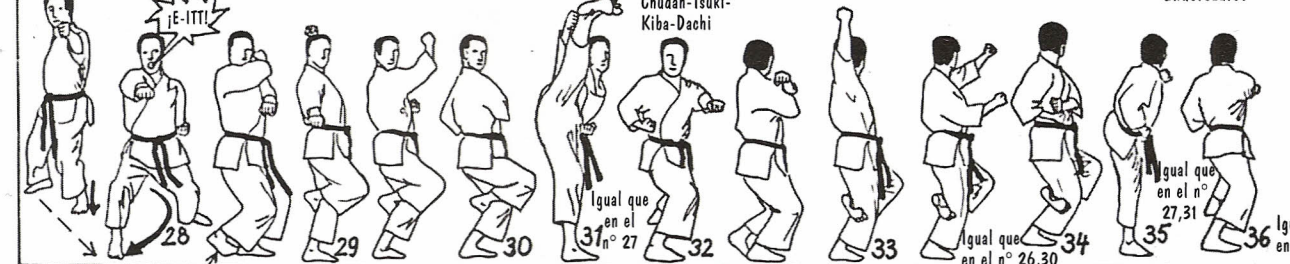
colocar un puño por encima del otro

Kosa-Dachi

Chudan-Tsuki-Kiba-Dachi

Puños sobre las caderas

Enderezarse

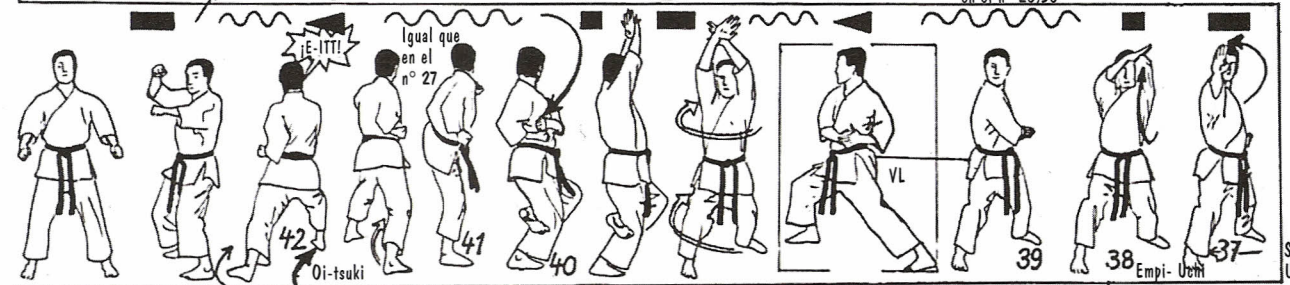


Igual que en el nº 27

Igual que en el nº 26,30

Igual que en el nº 27,31

Igual que en el nº 32



«¡Yame!»

Igual que en el nº 26,30,34

Puño derecho junto a la palma de la mano izquierda

©de A. Flüger

Gangaku

1. Retroceder con la derecha a la posición de Kokutsu-Dachi con Sokumen-Awase-Uke.

2-4. Como en Heian Godan 10-12 (en cuanto a los movimientos de las manos).

5. Giro completo alrededor de la pierna izquierda con Gedan-Barai (según KANAZAWA y también en el resto de Europa se lanza enérgicamente la pierna hacia arriba a Funikomi).

6. Cambio a la dirección contraria con Jodan-Juji-Uke a la posición de Zenkutsu-Dachi.

7. Llevar las manos hacia abajo, cerrándolas.

8a-8b. Nidan-Geri y al llegar al suelo Gedan-Juji-Uke a partir de la posición de Zenkutsu-Dachi (7-8a) igual que en Kan-ku-Dai nº 63-64.

9. Giro con paso grande hacia delante con Gedan-Uke a la posición de Kokutsu-Dachi (llevando el puño por delante del pecho).

12. Paso lento hacia delante con bloqueo en cuña con los cantos de la mano a la posición de Zenkutsu-Dachi (fig. 12).

12



13. Retroceder con el pie izquierdo a la posición de Kiba-Dachi y mirada hacia la izquierda con bloqueo en cuña (Haito).

14. Relajar ambos pies, bajar los brazos, mirada hacia la izquierda (casi igual que en Jitte nº 14).

15. Mirada y paso hacia la izquierda a la posición de Kokutsu-Dachi con Gedan-Barai y Jodan-Uchi-Uke.

16. Igual, con paso hacia la derecha, hacia delante e inmediatamente

17. El mismo paso a partir del giro hacia atrás.

18. Llevar el pie derecho hacia atrás con Gean-Juji-Uke a la posición de Kosa-Dachi (fig. 18).

18



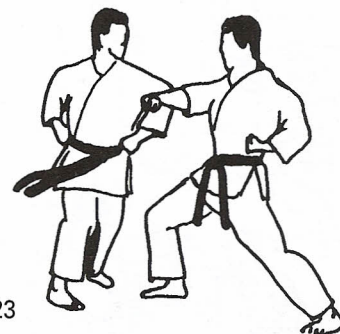
19. Volver a colocar el pie derecho hacia la derecha con bloqueo en cuña a la posición de Kiba-Dachi (bloqueo con los cantos interiores del brazo; como un doble Uchi-Uke).

20. Enderezarse lentamente, bajar los brazos, relajar las piernas como en el Nº 14.

21. Los puños en contacto con las caderas.

22-23. Bloqueo con el codo derecho, izquierdo a partir de un potente giro que sale de la cadera, desplazando el peso a cada lado correspondiente.

23



24. Giro hacia la derecha, juntar el pie derecho y pasar con bloqueo en cuña a la posición de Kosa-Dachi (lentamente).

25. Llevar los brazos a la posición dibujada de Jodan y Gedan, levantando la rodilla izquierda (lentamente).

26. Llevar los puños a la cadera derecha.

27. Yoko-Geri-Keage (según KANAZAWA: Chudan), simultáneamente con Ura-ken

28. Apoyar la pierna del golpe hacia delante sin modificar la postura de los brazos; continuar con paso derecho adelante con Oi-Tsuki a la posición de Zenkutsu-Dachi -Kiai.