

# Kanku-Sho

© by Alexander Pflüger

Während Kanku-Dai (= KUSHANKU) in anderen Karate-Stilrichtungen auch geübt wird, wird Kanku-Sho nur im SHOTOKAN-Stil geübt. Chosin Chibana, einem der besten Schüler von Master HOSU, ist es zu verdanken, daß diese Kata noch heute geübt wird.

Yoi!

1 Gleiten! 2 Gleiten! 3 Gleiten! 4a Ellbogen einziehen! 4b 5a 5b 6

4b und 5b ähnlich wie Uchi-uke aber kleinere Bewegung!

7 8a 8b 9 Uchi-uke 10a 10b 11 Uchi-uke und Gedan-banai 12 Gedan-banai 13 Urahaen 14a 14b 15 Uchi-uke 16a 16b 17 Gedan-banai u. Uchi-uke 18 wie 11! 19 20 Morote-Tsuji 21 22 Gleiten! 23 24 25 Shuto-uke 26a 26b 27a 27b 28 Urahaen Uchi-uke 29a 29b 30 31a 31b Handrückenblock 32 Mikazuki-gai im Sprung in linke Handfläche 33 wie 43 in Kanku-Dai! 34 Kokutsu-D. ganz tief 35 Gedan-shuto-uke Aufspringen und Fußwechsel 36 Uchi-uke 37 38 Uchi-uke 39 yame!

Stoßen! Stöße greifen! Arme im Gegenwehr-Begegnung stecken!

Gleiten! (Bo-Uke (Stöße blockieren)) Linken Fuß halb raussetzen

nur Gewicht verlagern!

Schrittdiagramm (Enbousen)  
Dauer etwa 50 Sekunden!

Besonders charakteristisch für diese Kata sind die weichen Wendungen, die Sprünge mit zum Teil sofortigem Umspringen.

Viele Wiederholungen auch hier:

7-12, 13-18 und 28-31.  
Die Bewegungen 7, 13 und 28 sind fast gleich wie bei Bassai-Dai Nr. 18 und genau gleich wie bei Bassai-Sho Nr. 16: die ganze linke Hand wird auf das rechte Handgelenk gelegt (bei der Bassai-Dai sind es nur die Fingerspitzen, die das Handgelenk leicht berühren).

linken Fuß zurück ziehen!