

## Goju Ryu karate

Karate Goju-Ryu yra viena seniausių karate šakų pasaulyje. Tai tradicinis karate kovos menas, kuriame yra išlikusios visos keturios kovos technikos kategorijos:

- Smūgiai rankomis;

- Smūgiai kojomis;

- Pargriovimas (metimas, pakirtimas) technika;

- Griebimas (užlaikymas, smauginimas) technika. Okinavos Goju-Ryu – ne sportinis, bet praktinis Karate. Mes mokome efektyvius, praktiškus savigynos veiksmus, kuriuos galima panaudoti visose gyvenimo situacijose. Daugelis mūsų mokymų skirti treniruotis skiriasi nuo varžytinio (sportinio) Karate treniruočių. Mes nesimokome žvarbių veiksmų nedalyvaujame turnyruose. Svarbi... viet... treniruočių procese užima kova su „dinimas bei stiprinimas naudojant tradicinius okinaviškius rankius ir specialius pratimus, kurie vysto raumenis, jėgą..., koordinaciją... ir koncentraciją... Viena Goju Ryu pavadinimų... pasakojimai iš japonų kalbos: Go reiškia kietas, ju – „minkštas, Ryu – „mokykla, pastatytas visas pavadinimas reiškia: „žkieta – „minkšta“ mokykla.