Goju Ryu kata

Kata Â TradiciÅ¡kai Goju-ryu yra Å¡ios katos:
- Gekisai Dai Ichi
- Gekisai Dai Ni
- Saifa
- Seiyunchin
- Shisochin
- Sanseru
- Sepai
- Kururunfa
- Sesan
- Suparinpei
- Tensho
- Sanchin Dvi pirmÄ…sias iÅ¡ minÄ—tÅ³ katÅ³ 1940 metais sukÅ«rÄ— SensÄ—jas Chojun Mijagi, treniruodama karius. Dvi paskutiniosios yra kvÄ—pavimo technika. Likusios katos â€“ tai labai senos formos, susikÅ«rusios maÅ¾daug viduramÅ¾iais. metu Goju-ryu katos yra mokomos pateikta tvarka. Sanchin â€“ kvÄ—pavimo technika Ä¯vedama anksÄ•iausiai. Tradiciniame mokyme Sanchin buvo pagrindine technika, nuo jos prasidÄ—davo Goju-ryu mokymas. BÅ«davo, jog pradedantieji treniruodavosi tik Sanchin pirmuosius 4 â€“ 5 metus. Kata â€“ tai kovos forma. Tai ypatingas kÅ«no ir proto treniravimo bÅ«das. Kata padeda demonstruoti asmeninÄ¯ karate supratimÄ…, technikos brandÄ…. Daugkartinis tÅ³ paÄ•iÅ³ gynybos ir kontraatakos judesiÅ³ kartojimas, jÅ³ atlikimas su vis didesne jÄ—ga ir greiÄ•iu lemia iÅ¡moktÅ³ kovos bÅ«dÅ³ perÄ—jimÄ… Ä¯ refleksus, atliekamus automatiÅ¡kai, anksÄ•iau nei sÄ…monÄ— supras, kad juos reikia panaudoti