

Goju Ryu kata

Kata – Tradiciniai Goju-ryu yra šios katos:

- Gekisai Dai Ichi
- Gekisai Dai Ni
- Saifa
- Seiyunchin
- Shisochin
- Sanseru
- Sepai
- Kururunfa
- Sesan
- Suparinpei
- Tensho

- Sanchin Dvi pirmąsias išminutis katą 1940 metais sukūrė Sensei Chojun Mijagi, treniruodama karius. Dvi paskutines yra kvadrato technika. Likusios katos – tai labai senos formos, susikūrusios maždaug viduramžiais. Metu Goju-ryu katos yra mokomos pateikta tvarka. Sanchin – kvadrato technika – vedama anksčiau. Tradiciniame mokyme Sanchin buvo pagrindine technika, nuo jos prasidėjo Goju-ryu mokymas. Būdamas, jog pradedantieji treniruodavosi tik Sanchin pirmuosius 4 – 5 metus. Kata – tai kovos forma. Tai ypatingas – no ir proto treniravimo būdas. Kata padeda demonstruoti asmeniną karate supratimą..., technikos brandą.... Daugkartinis – gynybos ir kontraatakos judesio kartojimas, jį atlikimas su vis didesne jėga ir greičiu lemia mokytą kovos būdą perėjimą... – refleksus, atliekamus automatiškai, anksčiau nei sąmona – supras, kad juos reikia panaudoti