

Goju Ryu karate

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

- Smūgiai rankomis;

- Smūgiai kojomis;

- Pargriovimų (metimų, pakirtimų) technika;

- Griebimų (užlaipinimas, smauginimas) technika. Okinavos Goju-Ryu – ne sportinis, bet praktinis Karate. Mes mokome efektyvią, praktišką savigynos veiksmą, kuriuos galima panaudoti visose gyvenimo situacijose. Dėl šios priežasties mūsų treniruotės skiriasi nuo varžytinio (sportinio) Karate treniruotės. Mes nesimokome „varžybinių“ veiksmų ir nedalyvaujame turnyruose. Svarbi... viet... treniruotės procese užima kėno grądinimas bei stiprinimas naudojant tradicinius okinavietiškus Ąrankius ir specialius pratimus, kurie vysto raumenų jėgą..., koordinaciją... ir koncentraciją.... Verėjiant karate Goju Ryu pavadinimą... paodėjui iš japonų; kia kietas, ju – minkštas, Ryu – mokykla, pastatas. Taigi visas pavadinimas reiškia: „kieta – minkšta“ mokykla.