

Goju Ryu karate

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

- Smūgiai rankomis;

- Smūgiai kojomis;

- Pargriovimų (metimų, pakirtimų) technika;

- Griebimų (užlaikimų, smauginimų) 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 treniruočių. Mes nesimokome „varžybinių“ veiksmų ir nedalyvaujame turnyruose. Svarbi... viet... treniruočių 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... pažodžiui iš japonų kietas, ju – minkštas, Ryu – mokykla, pastatas. Taigi visas pavadinimas reiškia: „kietas – minkštas“ mokykla.