

Goju Ryu karate

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

- Smūgiai rankomis;

- Smūgiai kojomis;

- Pargriovimų (metimų, pakirtimų) technika;

- Griebimų (užlaipėjimų, 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 grūdinimas 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.