

## 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 pirmasis iš minėtų katas 1940 metais sukūrė Sensei Chojun Mijagi, treniruodama kariuomenės paskutiniuosius yra kvėpavimo technika. Likusios katos – tai labai senos formos, susikūrusios maždaug viduramžiais. Šiuo metu Goju-ryu katos yra mokomos pateikta tvarka. Sanchin – kvėpavimo technika – vedama anksčiausiai. Tradiciniame mokyme Sanchin buvo pagrindine technika, nuo jos prasidėjo Goju-ryu mokymas. Būdamas, jog pradėdantieji treniruodavosi tik Sanchin pirmuosius 4 – 5 metus. Kata – tai kovos forma. Tai ypatingas kūno ir proto treniravimo būdas. Kata padeda demonstruoti asmeniną karate supratimą..., technikos brandą.... Daugkartinis pratimų gynybos ir kontraatakos judesių kartojimas, jų atlikimas su vis didesne jėga ir greičiu lemia mokymosi kovos būdą perėjimą... – refleksus, atliekamus automatiškai, anksčiau nei sąmoningai supras, kad juos reikia panaudoti