

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 ištiktas 1940 metais sukurtas Sensu-chojun Mijagi, treniruodama kariuomenės paskutiniuosius yra kvadratinė technika. Likusios katos – tai labai senos formos, susikūrusios maždaug viduramžiais. Šiuo metu Goju-ryu katos yra mokomos pateikta tvarka. Sanchin – kvadratinė 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, į atlikimas su vis didesne įtampa ir greičiu lemia mokytų kovos būdų perėjimą... Atrefleksus, atliekamus automatiškai, anksčiau nei sąmoningai supras, kad juos reikia panaudoti