

## 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 iškurtas 1940 metais sukurtas Sensu-chojun Mijagi, treniruodama kariuomenės paskutiniuosius yra kvadratinė technika. Likusios katos – tai labai senos formos, susikurios 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, jų atlikimas su vis didesne jėga ir greičiu lemia mokymosi kovos būdą perėjimą... – refleksus, atliekamus automatiškai, anksčiau nei sąmoningai supras, kad juos reikia panaudoti