

KATA GOJU RYU

Pięć filarów dobrze wykonanego kata to:

- 1. Mocne, zdecydowane spojrzenie (gotowość do walki).*
- 2. Poprawne, mocne postawy (dojrzałość techniczna).*
- 3. Pełne energii techniki (wyraz pilnej pracy).*
- 4. Nienaganne kiai (będące przejawem zaangażowania całego ciała)*
- 5. Nieprzerwany zanshin (czujność).*

KATA

Gekisai Ich, Gekisai Ni

Autorem jest twórca stylu **Goju Ryu - Chojun Miyagi**. Ich historia sięga początku lat 40-tych XXw., w których wkładano wiele siły w rozpowszechnianie karate przez co sztuka ta stawała się coraz bardziej popularna. Układy narodziły się jakby z potrzeby, gdyż oryginalne kata Goju Ryu były zbyt trudne dla nowych adeptów, którymi coraz częściej stawały się dzieci i młodzież.

Jedna z wersji mówi, że dla uczniów początkujących powstały formy o nazwie **Hookiyu Kata**, w skład których wchodziły **Fukyu Ich** - autorem jej był **Soschin Nagamine (Matsubayashi Ryu)** i **Fykyu Ni** autorstwa **Chojuna Miyagi**. **Fukyu** były uporządkowanym kihonem egzaminacyjnym, w którym szczególną uwagę zwracało się na podstawy karate, czyli stabilne pozycje, efektywne bloki i silne ciosy. Mimo, że są to typowe kata **Goju Ryu (Naha-Te)**, widać w nich wpływy **Shuri-Te**, systemu samoobrony nauczanego przez wielkiego mistrza **Yasutsune Itosu**.

W roku 1940 **Chojun Miyagi** adoptował swoją formę do **Gekisaidai-Ich** oraz stworzył drugie kata **Gekisaidai-Ni**. Tak jak w zamierzeniach twórcy, są to formy stosunkowo łatwe do zinterpretowania i zapamiętania. Do dziś używa się ich jako form dla początkujących.

Kanji "Geki" znaczy "walczyć" ("uderzać", "demolować") natomiast **"Sai"** - "łamać". Całe kata **Gekisai** można zdefiniować jako "atakować i zniszczyć" co prawdopodobnie odnosiło się do żołnierzy amerykańskich walczących z Japonią w czasie II Wojny Światowej. Ciekawostką jest to, iż ze względu na istotną różnicę we wzroście amerykańskich i japońskich (okinawskich) żołnierzy, ciosy w **Gekisaidai** oddawane były wyżej niż na wysokość głowy.

Formy **Gekisaidai** są jedynymi w **Goju Ryu** formami zaczynającymi się w lewo, natomiast **Gekisaidai Ich** jest jedyną formą w **Goju Ryu**, która kończy się "do przodu".

Pobierz film instruktażowy [Gekisai dai ichi](#)

Pobierz film demonstracyjny [Gekisai dai ichi bunkais](#)

Pobierz film instruktażowy [Gekisai dai ni](#)

Pobierz film demonstracyjny [Gekisai dai ni bunkais](#)

Sanchin

To niewątpliwie esencja całego **Goju Ryu**. W dosłownym tłumaczeniu **Sanchin to Trzy Bitwy**.

Większość źródeł podaje, że autor układu jest nieznany, choć przypuszcza się, że jest nim **Kanryo Higaonna**. Pewne jest to, że forma ta korzeniami sięga Chin. Mówi się, że **Sanchin** należy do najtrudniejszych kata w karate.

Wersja praktykowana w **Goju Ryu** (nazywana **Miyagi Sanchin**), różni się nieco od oryginału (za który uważana jest **Higaonna Sanchin**), a zmian dokonał **Chojun Miyagi** w pierwotnym **Sanchin** wykonywane było z otwartymi dłońmi. Wersja **Miyagi Sanchin** jest także nieco bardziej symetryczna.

Kata wykonywane jest przy maksymalnym napięciu wszystkich mięśni, co jest z tym związane ze specyficznym oddechem dla **Goju Ryu**. Ćwiczenie tego kata wyrabia koncentrację, ducha walki, ale przede wszystkim odporność na ciosy i siłę fizyczną. Wykonywane na mistrzowskim poziomie pozwala wykonującemu na przyjmowanie ciosów bez groźby bólu czy urazu.

Układ ten wykonywany jest podczas egzaminów na wszystkie stopnie mistrzowskie począwszy od stopnia **Shodan**, jest on wizytówką **Goju Ryu**. **Sanchin** automatycznie kojarzy się z naszym stylem.

Pobierz film demonstracyjny [Sanchin](#)

Tensho

Twórcą **Tensho** jest **Chojun Miyagi**. W dosłownym tłumaczeniu **Tensho** to "**obracające się ręce**".

Forma ta uosabia miękki aspekt **Goju Ryu** i odnajdziemy w nim krótkie miękkie bloki wykonywane otwartymi dłońmi (np. **Ko Uke**, **Mae Mawashi Uke**) oraz uderzenia. Podobnie jak w **Sanchin** spotykamy się tu z napięciami, jednak już nie tak mocnymi (np. podczas całej formy wymagane jest napięcie brzucha) i głębokim oddechem.

Całość sprawia, że jest to forma bardzo charakterystyczna dla **Goju Ryu**. Dobrze

wykonywana wyrabia siłę oraz dynamikę, przede wszystkim uczy "**miękkiego**" (**Go**) **Goju Ryu**.

Po wykonaniu kata można dojść do wniosku, iż forma ta zawiera jakąś mistyczną moc, ponieważ wykonana po ciężkim treningu przywraca i regeneruje siły oraz zachęca do dalszego wysiłku wkładanego w trening.

Saifa

Kata ma typowo chińskie pochodzenie. Na Okinawę sprowadził je mistrz **Kanryo Higaonna**, jednak niektóre źródła podają, że to właśnie **Higaonna** jest jego twórcą. Natomiast inne źródła podają (co jest mniej prawdopodobne), że to sensei **Miyagi** jest jego twórcą.

Kanji "Sai" znaczy "**łamać**" a "**Ha**" - "**rozdziarać**" ("**Ha**" w dialekcie okinawskim to "Fa")

Znajdują się w nim prowadzone po okręgu uderzenia **tetsui** na głowę, podwójne uderzenia, uderzenia kolaniem oraz kopnięcia **mae geri** stojąc na jednej nodze, a w pierwszej części kata wyrwanie się z uchwytu przeciwnika.

Wykonywanie kata wymaga odpowiedniego rozluźnienia ciała, na tym etapie bardzo ważna jest także praca bioder i utrzymywanie prawidłowego balansu ciała. Dodatkową informacją jest to, że po punkcie kulminacyjnym **kiai** występuje jeszcze przechwycenie i "dobicie przeciwnika".

Pobierz film instruktażowy [Saifa](#)

Pobierz film demonstracyjny [Saifa bunkais](#)

Seienchin

To bardzo stare kata, jednak wciąż piękne i eleganckie. Na sam widok osoby wykonującej kata widać, że korzenie formy sięgają Chin. Prawdopodobne jest, że forma pochodzi z jednego z chińskich systemów samoobrony zwanej **Heing**. Później została sprowadzona na Okinawę i tak jak inne chińskie formy, "przystosowana" do okinawskich warunków. Wszystkie techniki w kata to techniki ręczne, nie występują tu kopnięcia. Forma wyrabia stabilną i niezłomną postawę.

Różne wersje tej formy ćwiczone są w kilku stylach karate, np. **Goju Ryu, Shito Ryu**

Seienchin tłumaczyć można jako "**spokojny marsz**".

Pobierz film instruktażowy [Seienchin](#)

Pobierz film demonstracyjny [Seienchin bunkais](#)

Sanseru

Bardzo mało informacji dotrwało do dziś o historii **Sanseru**. Nazywane jako "**kata smoka**" ze względu na swoje ciężkie i silne ruchy. Początek kata wygląda tak jak najbardziej zaawansowane formy **Goju Ryu** takie jak **Suparinpei** czy **Kururunfa**, jednak jest to forma zupełnie różna. Charakteryzują ją krótkie ruchy kończące się twardym i zdecydowanym atakiem. Ćwiczący porusza się w czterech kierunkach. Forma nie jest tak trudna jak inne kata **Goju Ryu**, wymaga jednak olbrzymiej siły fizycznej i szybkości. Niemniej jednak jest to bardzo trudne do opanowania i skomplikowane kata.

Pobierz film instruktażowy [Sanseru](#)

Pobierz film demonstracyjny [Sanseru bunkais](#)

Shisochin

Typowo chińskie kata zaczynające się podobnie jak **Sanseru**, z tą różnicą, że z otwartymi dłońmi. Kata to kładzie nacisk na walkę w czterech kierunkach. Ukazane są tu elementy przechwytywania ramion przeciwnika i zakładania dźwigni. Charakterystyczne są tu techniki pchnięć, które ustawiają przeciwnika we właściwym dystansie, po którym następuje szybki i wykonywany z dużą szybkością atak.

Pobierz film instruktażowy [Schisoschin](#)

Pobierz film demonstracyjny [Shisochin bunkais](#)

Sepai

(Nazywane także **Seipai**) Kata pochodzi z Chin. Nazwę można tłumaczyć jako "**18 rąk**" a w kata można doliczyć się 18 obrotowych ruchów ciała. Ze względu na dynamiczne obroty bardziej preferują je osoby szybkie i lekkie, choć i tu występują ciężkie i silne ciosy, np. **Ura Zuki**. Kata zaczyna się powoli ruchem w tył do **Shiko Dachi**. Forma ta praktykowana jest do dziś w kilku stylach karate np. **Goju Ryu**, **Shito Ryu** (zachowały się fotografie pokazujące mistrza **Kenwa Mabuni** - twórcę **Shito-Ryu** wykonującego formę **Sepai**).

Pobierz film instruktażowy [Sepai](#)

Kururunfa

Kururunfa (Kururunha)

Można je określić jako wstęp do **Suparinpei**. Aby prawidłowo je wykonywać, karateka powinien mieć bardzo dobrze opanowane wszystkie wcześniejsze formy.

Możemy tu spotkać szybkie i dynamiczne obroty ciała w bliskim kontakcie z

przeciwnikiem. Dużą ilość technik zadawanych łokciem, będących również blokiem i atakiem. Charakterystycznym elementem jest widowiskowe uwolnienie się od chwytu, uderzenie tylną częścią głowy i rzut z przysiadem z rękoma ustawionymi jak cięcie mieczem.

Kururunfa razem z **Suparinpei** stanowią esencję stylu **Goju Ryu**. Jest to przedostatnie kata tego stylu.

Pobierz film instruktażowy [Kururunfa](#)

Suparinpei (Suparinpe, Suparenpei, Suparunpei)

Najbardziej zaawansowane kata **Goju Ryu** zawierające **108 technik**. Chińska nazwa tego kata to **Pechurin**.

Podobnie jak **Kururunfa** ukazuje prawdziwą naturę **Goju Ryu**. W formach tych znajduje się wiele ukrytych technik i znaczeń. Bloki są jednocześnie atakami (**Hiji Uke/Uchi**). Przejścia w **Sanchin** wykonywane są po linii prostej. Po i w czasie wykonywania techniki ręka nie wraca do **hikite**. Wygląda to tak, jakby techniki były skrócone. Dotyczy się to zarówno technik **Tsuki** jak i **Uke** oraz **Uchi**.

By zacząć ćwiczenia **Suparinpei** trzeba najpierw rozumieć kata **Sanchin** i **Seisan**. Ze względu na zaawansowane techniki i stopień trudności tego kata nie zaleca się ćwiczenia tej formy podczas "**zwykłych**" treningów karate.

Legenda głosi, że ok. 1600 roku w Chinach żyła grupa wojowników, która grabiła bogatych lordów i rozdawała biednym. Było ich 108. Złożyli oni przysięgę walki z niesprawiedliwością, poszukiwania oświecenia i ucieczki od 108 śmiertelnych pasji poprzez praktykowanie sztuk walki i mając jako bazę formę składającą się ze 108 ruchów - **Suparinpei**. Mówi się, że jeden (lub kilku) z wojowników przedostał się na Okinawę i nauczał swojej formy. Inna wersja tej legendy głosi, że **Supainpei** zostało stworzone na cześć tych 108 wojowników.

Pobierz film instruktażowy [Suparinpei](#)

Pobierz film demonstracyjny [Suparinpei bunkais](#)