

Karate Goju Ryu

Goju Ryu to system samoobrony, będący połączeniem tradycyjnego karate z Okinawy z miękkimi, płynnymi formami chińskiego pochodzenia – stylu *Białego Żurawia*.

Jego twórca Chojun Miyagi (1888-1953) pobierał nauki u Kanryo Higaonny, uważanego za największy autorytet w walce *naha-te*.

W roku 1933 Miyagi nazwał swój styl **goju-ryu** (**go** – twardy, **ju** – miękki, **ryu** – szkoła). Nazwa została zaczerpnięta z wersetu chińskiego poematu *Bubishi*.

Goju-Ryu lansuje siłową, twardą walkę ofensywną. Naczelne maksymy stylu brzmią:

„Najlepszą obroną jest atak” ,

„Trenuj tak, abyś mógł przyjąć każdy cios przeciwnika; atakuj w taki sposób, abyś nie musiał przyjmować następnego”.

W walce liczy się siła, wytrzymałość i odporność na ciosy. Fundament stylu stanowi dwanaście form nauczanych przez Miyagi. Podstawowe kata to *Sanchin*. Kata to charakteryzuje się metodą siłowego oddychania – *ibuki*. Pozostałymi są *Tensho*, *Geki Sai Dai Ichi*, *Geki Sai Dai Ni*, *Saifa*, *Seiyunchin*, *Sanseru*, *Shisoschin*, *Sepai*, *Seisan*, *Kururunfa* i *Suparunpei*.

Karate WKF

World Karate Federation – największa organizacja karate na świecie. Zrzeszająca ponad 180 krajów i wszystkie style karate w tym cztery tradycyjne:

Shotokan

Shito Ryu

Wado Ryu

Goju Ryu

W ramach tej największej na świecie i najbardziej prestiżowej organizacji zrzeszającej 100 milionów trenujących, rozgrywane są zawody krajowe, kontynentalne i światowe. Organizacja **WKF** określiła ścisłe przepisy organizacji turniejów, prowadzenia walk oraz system punktacji za poszczególne techniki ręczne i nożne. Zasady zostały ujednolicone (niezależnie od stylu karate jaki się uprawia) aby łatwiej było oceniać walki: kumite i kata.

Decyzją **Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego** 04.08.2016 w czasie Letnich Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro (Brazylia) **Karate WKF** stało się pełnoprawną dyscypliną olimpijską i swój debiut będzie miało na kolejnej olimpiadzie w kolebce karate w Japonii w 2020 roku.