

این رشته از هنر دفاعی آن زمان همچنان جان گرفته و بعد از { یاما گونشی } پسرهای او با { گوجوریو } اوکیناوایی به کار خود ادامه میدهند.

{ گوجوریو } در بهترین حالتش هنری است در دفاع رو در رو و تن به تن / حالت دفاعی ایستاده است و حالت دفاعی گریه یا { نکو آشی } یکی از حالت‌های معمول و متداول در این هنر است.

وسایلی که برای تمرینات این هنر وجود دارد عبارتند از { کامی } یا چیزی شبیه به یک خمره پر از وزنه های سنگین است و همین طور وسایل دیگری مانند :

{ شی ایشی } یا وزنه های عضلانی { تان - هالتر } { کنگو کن } یا حلقه فلزی میباشند.

{ کامی } برای ازدیاد قدرت پنجه های دست در گرفتن و چسبیدن حریف بکار میرود.

تمرین با { کامی } باعث افزایش قدرت عضلات پیشین ساعد شده و در نتیجه قدرت گرفتن و نگهداشتن حریف را بهبود می بخشد.

{ تان } شبیه هالتر است که در این هنر بکار میرود { تان } یک هالتر با میله ای بلند است که میتواند روی ساعد دستها حرکت نموده و وقتی که به مچ دست میرسد در آنجا باید از حرکت باز ایستد و توسط شاگرد به هوا پرتاب شده و دوباره روی ساعد دست گرفته شده و همان حرکت دنبال شود.

همچنین { مالکی یا وارا } با پایه تمرینات مشت که از آن برای بهبود شرایط زدن ضربات مشت استفاده میکنند بیشتر به عنوان وسیله ای در بهبود تمرکز و ازدیاد نیروی ضربات { کیم } مورد استفاده قرار می گیرد.

{ کا که تی } اثر دیگری از تمرینات { شائولین } است که در { گوجوریو } باقی مانده است.

در تمرینات گوجوریو کاتاهای متعددی وجود دارد که یکی از این کاتاهای همان کاتای

{ سان چین } است که برای ازدیاد قدرت بکار برده میشود.

هنگام اجرای کاتای { سان چین } بدن تحت فشار درونی شاگرد منقبض می گردد و در این حالت { کپل } باید کمی به طرف بالا و متمایل به جلو نگهداشته شود.

انقباض عضلات شاگردان با ضربه هایی که استاد به نقاط بدن آنها وارد میکند مورد آزمایش قرار میگیرد.

کاتای { تنشو } مخصوصا برای بهربرداری از نیروی خود حریف بوجود آمده که توسط

{ میاگی } ابداع گردیده است.

سایر کاتاهای که در این مکتب بکار گرفته میشوند عبارتند از :

{ گیسه کیسای }

{ سان سی ریو }

{ سی پای }

{ سو پارا یمپی }

{ شی سو چین }

{ سی ین شین }

{ کرو رو نفا }

کاتاهای { گه کیسای } هم توسط { میاگی } به وجود آمدند اما بقیه آنها از

{ ناهاته } منشاء گرفته اند.

در کنار مطالعه کاتا شاگردان { گوجوریو } کاتای { بونکای } را هم آموزش می بینند