

Zum Winterausklang Karate Do mit Shihan Molina

Bundeslehrgang Shito Ryu in Berlin Kreuzberg

Am Samstag, dem 23.3.2013, traf sich in der Kreuzberger Zille-Grundschule DKV Shito Ryu unter der Führung von Carlos Molina zu einem Seminar für Anfänger und Fortgeschrittene. Den eisigen Morgentemperaturen zum Trotz fanden sich schon früh zahlreiche Karateka zum ersten Training ein.

Thema zunächst: Geri Waza (Fußtrittkombinationen), Hiji Ate Goho (fünf Ellenbogentechniken) und Hiji Ate und Geri.

Auf Timing und Geschwindigkeit bei den Fußtechniken, sowie die Abstandsverkürzung um in den Infight zu gelangen, legte Meister Carlos sein Augenmerk.

Die Ellenbogenkombinationen gehören schon immer zum Repertoire von Dento Shito Ryu. Carlos hatte sie seinerzeit aus Guatemala von Kenei Mabuni mitgebracht.

Nahkampf blieb dann auch das Thema bei den Anwendungen zu den Pinan Kata (Oyo Bunkai). Carlos sagt: Anfänger dürfen nach hinten ausweichen, Schwarzgurte müssen nach vorne gehen.

Während die untere Stufe dann Kata Koryu Ananko übte, stand für die Danträger Kata Seipai (18 Hände) auf dem Programm.



Seipai, aus dem weißen Kranich Stil, war einst die Lieblingskata von Kenwa Mabuni, ihr widmete er ein ganzes Buch.

Carlos ging bei der Analyse von Seipai in die Feinheiten. Neben den "offensichtlichen" Anwendungen zeigte er kurze Verteidigungstechniken direkt am Tori, die zunächst nicht so aus der Kata lesbar sind (Ura Waza).

Ein toller Trainingssamstag, der uns den Berliner Winter vergessen ließ - bis wir nach draußen kamen.



Danke Carlos, der Frühling darf jetzt kommen (aber bitte subito!)



*Johannes Köster
DKV Shito Ryu*