

# Frühlingstreffen des Berliner Shito Ryu

## Carlos Molina rief und viele sind gekommen

Am Samstag, 22.3.2014 trafen sich die Berliner Shito Ryu Karateka und ihre Gäste zum alljährlichen Frühjahrslehrgang mit Shihan Molina, 8. Dan.

Themen des Shito Ryu Samstags waren unter anderem:

Grundschule mit der offenen Hand (Shuto Uchi), mit den Ellenbogenstößen (Hiji Ate Goho) und den Fußtechniken (Geri Happo). Nicht nur die Faust macht den Karateka aus.

Kurze Abstände, direkte Konter: Hiji Ate, Haito und Shuto Uchi.

Nicht blind schlagen, sondern immer auf vitale Punkte zielen, das ist Karate.

Zwischendrin Tanren Kumite (Block gegen Block) gepaart mit Beweglichkeitsübungen, um die Karateka hart **und** flexibel zu machen.

Haufa (weißer Kranich Stil) und Sochin waren die Katathemen.

Carlos Motto für die Schwarzgurte: Finde Dich in Deiner Kata.

So wurde trainiert, so soll es sein!

Das war ein wunderbarer Karate Samstag.

Shito Ryu Berlin sagt: Danke Carlos Molina

