

Shito Ryu Berlin trainiert mit Carlos Molina

Am Samstag, 12.10.2013 trafen sich zahlreiche Karateka in Kreuzberg zum Herbstseminar mit Shihan Carlos Molina, 8. Dan Shito Ryu.

Wie bei vielen seiner Lehrgänge tauchte Carlos mit seinen Übungen in die Grundschule des Karate Do ein.

Fukushiki Kumite war eines der Themen. Erfahrene Shito Ryu Karateka werden es noch aus früheren Dekaden kennen, eine Abfolge von Partnerübungen, die Carlos schon in den 80er Jahren unterrichtet hat. Fukushiki Kumite ist eine Partnerform, in der nicht die Kraft, sondern die Beweglichkeit im Vordergrund steht. Frei nach dem Motto:

Lerne Dich zu bewegen!

...und so geschah es dann auch in der Zille Grundschule zu Kreuzberg.

Weitere Kihon Stationen in Carlos' Einheiten waren:

- Hiji Ate Goho – auch als Ido Kihon (Ellenbogentechniken)
- Geri Happo (8 Beintechniken)
- Tzuki Waza (Kombination von Fauststößen)

und natürlich die Pinan Kata.

Danach beschäftigte sich Carlos mit der Kata Niseishi (24). Der Schwerpunkt des Bunkai dieser Kata lag im Tanto Dori, im Abwehren von Messerangriffen.

Das Credo war: Der Angreifer muss entwaffnet werden. Am Ende der Technik stand meist ein Armstreck- oder Handgelenkshebel, der den Angreifer dann überzeugte, sein Messer herzugeben.



Ein super Samstag des Karate Do dank Carlos Molina!

Arigato gozaimashita!

Johannes Köster