

## 13 Mönche bewachen die Schätze des alten Budos

### Shito Ryu Berlin trainiert mit Hidetoshi Nakahashi

Am ersten Maiwochenende trafen sich in Berlin die interessierten Karateka zum Bundeslehrgang Shito Ryu mit Meister Nakahashi (9. Dan) aus Bastia, wie gewohnt assistiert von Carlos Molina (8. Dan).

Die Kata Seisan (13) war eines seiner Themen. Bei uns eine Unglückszahl, hat die 13 in der buddhistischen Sichtweise einen positiven Charakter. Sinnbildlich sprach Nakahashi von 13 Mönchen, alle mit unterschiedlichen Talenten gesegnet, die die Schätze des Budos verteidigen.

Verteidigt wurde dann an dem Wochenende hauptsächlich mit der offenen Hand.  
(Shuto Uke, Kuri Uke, Sukui Uke, Wa Uke, Mawashi Uke, Osae Uke u.a.)  
So wie es eben in der Kata auch passiert.

Ein weiteres Merkmal von Seisan sind die zahlreichen Fumikomi Geri.  
Als Konter gegen Ashi Barraï geübt ist Vorsicht geboten, zielt der Stampftritt doch auf die Gelenke – für die Selbstverteidigung top, im Wettkampf verboten, wie so viele klassische Budotechniken.

Dass auch Ukemi (Fall- und Bodentechniken) zum traditionellen Karate gehört, ist weitgehend in Vergessenheit geraten.



Mit einigen praktischen Übungen am Boden gegen Fauststoß oder Festhalten brachte Meister Nakahashi extra Schwung in die Partnerübungen und empfahl, diese Übungen als Abwechslung zum üblichen Kihon in den Dojo-Alltag zu integrieren.

Niseishi (24) und Papuren (8) mit zahlreichen Anwendungen rundeten das Lehrgangswochenende ab.

Merci dafür, Maitre Nakahashi und à la prochcaine!