

# Shito Ryu mit Carlos Molina

## DKV Bundeslehrgang in Berlin Kreuzberg

*von Johannes Köster*

Unter der Leitung von Carlos Molina (8. Dan) trafen sich Shito Ryu Berlin und seine Gäste am Samstag den 8. Oktober 2016 zum beliebten Herbsttreffen des traditionellen Karate Do in der Kreuzberger Zille-Grundschule.

Assistiert wurde ihm von Johannes Köster (6. Dan) und Michael Karpenkiel (5. Dan).

Carlos begann sein Training mit Ido Kihon, der Grundschule im Laufen, mit Hiji Ate Variationen (Ellebogenstöße), gefolgt von Anwendungen der Pinan Kata jenseits des gewohnten Oyo Bunkai.

Hiji Ate und Geri war ein großes Thema an diesem Samstag als Renzoko Waza (Kombinationen), ebenso Happono Geri Shuto (Fuß- und Handkantentechniken in acht Richtungen).

Zahllose Fußtritte erforderten eine gute Kondition der anwesenden Karateka.

Im Kata-Teil des Samstag wurde Hakucho und Nipaipo geübt.

Nipaipo (28) beinhaltet viel Sachité und Ipponken. Carlos zerlegte die gesamte Kata in ein flüssiges Bunkai.

Eine große Übung für alle Schwarzgurte aber eben auch ein großes Vergnügen.

Aus dem Tanren Kumite (Block gegen Block) werden viele Karateka Souvenirs auf den Unterarmen in die folgenden Tage mitnehmen.

Vielen Dank Carlos Molina für diesen starken Berliner Samstag des Karate Do!

