

Carlos Molina in Berlin – Karate Do at it's best!

Bundeslehrgang Shito Ryu in Berlin Kreuzberg

Am Samstag den 21. Februar veranstaltete Shito Ryu Berlin einen Lehrgang mit Carlos Molina. Meister Molina ist 8. Dan Karate, DKV Millenniumstrainer und Generalsekretär der Dento Shito Ryu International, assistiert wurde ihm von Johannes Köster, 6. Dan Karate.

Neben vielen Farbgurten nahmen auch zahlreiche Danträger die Möglichkeit wahr bei Shihan Molina zu trainieren. Partnertraining in Nahkampfmanier, traditionelle Shito Ryu Schrittfolgen (Tempo no Gosoku) und zahlreiche Fußtrittkombinationen standen auf dem Programm. Über Anwendung von Ellebogentechniken (Hiji Ate Goho) und Shuto Uchi ging es ins Katatraining. Nach Ura Waza aus den Pinan Katas mündete der Lehrgang in einen wahren Shito Ryu Kata Marathon, von Itosu Rohai über Suparimpei u.a. bis Papuren.
Ein starker Samstag des Berliner Karate Do.

Danke Carlos Molina!



*Text: J. Köster
Foto: K. Teschner*