

## **Der Drache, der die Wand wegdrückt**

Bundeslehrgang Shito Ryu in Berlin

Am Wochenende 30.11./1.12.2013 trafen sich zahlreiche Karateka in der Kreuzberger Zille Grundschule zum alljährlichen Adventslehrgang mit **Yoshiharu Hatano**, 8. Dan. Assistierte wurde ihm von **Carlos Molina**. Neben den vielen nationalen Gästen waren auch spanische und niederländische Karateka angereist.

Wie gewohnt begann der Maestro sein Training mit allgemeinen Einschätzungen zum aktuellen Weltgeschehen und speziellen Ki Übungen. Diese Übungen stellen sein alternatives „Warming Up“ dar. Beispielsweise drückt man, im Heiko Dachi stehend, mit den Armen auf Brusthöhe einen Kreis bildend, einen imaginären Ball zum Körper und danach aus der selben Position mit den Handrücken eine erdachte Wand weg - jeweils mit maximaler Energie eine langsame Ausatmung lang. Als Variation dann auch schnell und explosiv. Ebenfalls auf diese Weise wurde die Kata Sanshin geübt. Erst mit maximaler Energie, langsam mit den Tzukis die Wand wegdrückend, dann explosiv.

Ein weiteres Element in seinen Übungen war der Drache, der mit dem Ball spielt. Eine Übung, die Meister Hatano aus Shanghai mitgebracht hat. Unter ständiger Bewegung des ganzen Körpers rollt man den erdachten Ball zwischen beiden Händen in alle Richtungen. So wie der Drache mit dem Ball spielt, so ist Hatanos Verteidigung: Immer mit beiden Händen, immer das angreifende Körperteil umwickelnd und immer zu Boden bringend. In dieser Form wurden dann Sequenzen aus verschiedenen Katas angewendet, von Pinan Sandan über Naifanshin Shodan bis Goju Shiho.

In Italien unterrichtet Meister Hatano übrigens nicht nur seine Kampfkunst, sondern auch den Selbstanbau von Lebensmitteln und deren Haltbarmachung.

Shito Ryu Berlin war begeistert.  
Das war Karate Do par excellence einer wahren Budo-Koryphäe.

**Tante grazie, Maestro Hatano!**

*Johannes Köster*