

## **Shihan Carlos Molina unterrichtet beim Shin Gi Tai Stuttgart**

Anlässlich eines Lehrgangs beim Horan Shukokai Karate-Do war Shihan Carlos Molina (8.DAN) bereits am Freitag zunächst in Stuttgart angereist.

Aufgrund der frühen Anreise hatte er der Dojoleiterin des Shin Gi Tai Stuttgart, Sabine Kita, im Vorfeld schon angeboten, in ihrem Dojo eine Trainingseinheit zu leiten.

Sabine Kita, eine persönliche Schülerin von Shihan Molina, nahm dieses Angebot mit großem Dank an.

Diese Gelegenheit, zusätzlichen Unterricht bei Shihan Molina zu erhalten, ließ sie auch den Mitgliedern des Horan Shukokai Karate-Do zu Teil werden.

Nach einigen Übungen zur Aufwärmung und Vorbereitung auf den Unterricht hatten die Trainingsteilnehmer zunächst bestimmte Schrittfolgen zu üben, die im weiteren Verlauf teils mit Partner und in vorbestimmten/abgesprochenen Anwendungsmöglichkeiten mündeten.

Danach leitete Shihan Molina über zur Kata Itosu no Wanshu, die er den anwesenden Schülern schrittweise beibrachte und gleichzeitig zu jedem Abschnitt einige Möglichkeiten zeigte, welche Funktionen die Techniken haben, wobei er auch auf die Bewegungsprinzipien dieser Kata einging.

Leider war dieser Unterricht dann schon wieder wie im Flug vorübergegangen.

Allerdings konnten sich auch alle auf den am nächsten Tag stattfindenden Lehrgang freuen, sodass diese Extra-Unterrichtseinheit auch als Vorbereitung dazu angesehen werden konnte.