



WonHwaDo Deutschland

Kampfkunst trifft Spielkunst - Wettkampfvorbereitung einmal ganz anders



Freitag, 3. November 2006, 17 Uhr – weder Netz noch Volleybälle waren zu sehen, nur „WonHwaDo“ – Meister Jörn Lühmann. In voller Ausrüstung stand er vor uns und berichtete begeistert von WonHwaDo, das 1972 in Südkorea als Kampfkunstorganisation gegründet wurde und so seinen heutigen Namen - „Weg der Harmonie“ - erhielt.

Auszug aus: www.wonhwado.de: „Das WonHwaDo ist nicht die geheime Vision einer einzelnen Person oder einer Gruppe von Menschen. Der Ursprung des WonHwaDo liegt in der Geschichte Koreas. Es basiert auf der alten, traditionellen Form des Betens - Bison. Dabei werden die beiden Handflächen kreisförmig aneinander gerieben. Mit dieser Kreisbewegung kann man Lebensenergie übertragen und Heilung von Körper und Geist erreichen. Dies ist auch ein Weg des Selbstverständnisses, der Kommunikation mit der Umwelt und Erreichung eines harmonischen Verhältnisses mit seinen Mitmenschen.“ Dies sollten wir auch gleich ausprobieren, doch erst einmal hieß es intensives Einlaufen, das für uns an dem Tag nicht unsere üblichen „5 kurze Minuten“, die wir sonst so zum Training auffahren, bedeuten sollte. Nein, im Gegenteil: ob Sprung, Seit- oder Kreuzschritt, danach waren wir alle WIRKLICH sehr erwärmt. Aber gleich danach begannen wir mit Dehnung, Kraft, Meditation und Entspannungsübungen, die uns auch einen kleinen Einblick in die Welt des Yoga boten. Nicht immer war es einfach den oft sehr kraftintensiven Übungen Stand zu halten, doch als es dann in Richtung Matte ging, wurden es zunehmend Konzentrations- und Entspannungsübungen. Jörn hatte einige seiner Schülerinnen dabei, so dass wir in Zweiergruppen alle Übungen auch praktisch erfahren konnten. Eigentlich sollten wir unseren Gästen nach einiger Zeit ein paar Volleyballtechniken beibringen, doch es waren sehr schöne und auch entspannende Übungen dabei, so dass wir die Zeit glatt vergaßen und es dann doch schon 19:30 Uhr war, als alle sich zum Netzaufbauen und Volleyballspielen auf dem Feld einfanden. So wurde noch eine halbe Stunde gespielt. Zusammenfassend kann man sagen, dass die Übungen besonders vor einem Punktspiel zur Nervenberuhigung, aber auch nach einem Punktspiel zum Ausgleich für Körper und Seele sehr geeignet sind. Wir sollten diese Übungen nicht so schnell vergessen und unsere Gäste für eine weitere Kostprobe ihres Könnens, das nächste Mal vielleicht mit etwas vertiefender Erklärung zur eigentlichen Materie des WonHwaDo, noch einmal einladen. Denn alles haben wir von diesem Sport noch lange nicht gesehen. Es war ein schöner Ausgleich zum eigentlichen Training – Danke, dass die Kampfkunstschule KARITAKAN mit Meister Jörn Lühmann da war und hoffentlich auf ein erneutes Wiedersehen.

Quelle: volleyball.lok-engelsdorf.de