

Harmonische Bewegung im Steinbruch

Im Klosterholz findet drittes Mudo-Waldtraining mit Kampfsportlern aus Leipzig und dem Muldental statt

Grimma. Am Steinbruch im Klosterholz fand am Sonnabend das dritte Mudo-Waldtraining statt. Daran teilnahmen neben Mitgliedern des Leipziger Vereins Kushanku-Kai (Karate) auch solche des ebenfalls in der Messestadt beheimateten Chung Hyo-Kampfkunstvereins (koreanische Kampfkunst) sowie seines Muldentaler Ablegers WonHwaDo Grimma.

Wer am Sonnabendvormittag zufällig in unmittelbarer Nähe der Bahnlinie Grimma-Meißen gelegenen Steinbruch im Klosterholz unterwegs war, der wurde Zeuge eines nicht alltäglichen Schauspiels. Erst zog ein gutes Dutzend Frauen, Männer und Jugendliche mit Müllsäcken und Handschuhen ausgerüstet durchs Unterholz, um wenig später ihre Outdoorbekleidung abzulegen und sich in von breiten Gürteln in unterschiedlichen Farben zusammengehaltene weiße Jacken samt die dazu passenden Hosen zu kleiden. „Nachdem der sächsische Landessportbund die Aktion ‚Umweltbewusster Sportverein‘ ins Leben gerufen hat, haben wir eine Örtlichkeit gesucht, an der wir den Wald säubern und gleichzeitig in schöner Natur trainieren können“, so Chung Hyo-Vorstand Lutz Winter. Herausgekommen ist das Mudo-Waldtraining, das



Harmonische Bewegungen: Lutz Winter (r.) und Karsten Schöne beim WonhwaDo-Training im Steinbruch.
Foto: Roger Dietze

vorgestern zum dritten Mal stattfand. „Wir trainieren dabei verschiedene Kampftechniken, wobei wir, die wir die koreanische Kampfkunst des WonhwaDo betreiben, uns von den Karate-Leuten inspirieren lassen, so wie diese es bei uns tun.“ Sprich: Man empfinde sich als große Kampfkunstdfamilie, in der es kein Kastendenken gäbe, sondern man vielmehr gegenseitig über den Teller-

rand schaue.

Diese Herangehensweise fasziniert auch Silke Müller, die 2008 zu dem zwei Jahre zuvor in Grimma unter der Leitung von Lutz Winter gestarteten Volkshochschul-Kurs „Kampfkunst als Gesundheitssport“ stieß. „Der Kampfsport bietet von allem etwas, er setzt Ausdauer ebenso wie Kraft voraus, und er ist zudem ästhetisch“, so die 41-jährige

Kössernerin, die beim Tag der Sachsen auf den Verein aufmerksam wurde. Diesem gehört seit einigen Jahren auch Karsten Schöne an, der als so genannter „Instruktor“ unmittelbar vor dem Erreichen des 1. Dan steht. „WonhwaDo, zu deutsch ‚Weg der Harmonie‘, hat gegenüber anderen Kampfsportarten den großen Vorteil, dass man es ohne nennenswerten körperlichen Verschleiß bis ins hohe Alter ausüben kann.“ Denn während etwa beim Karate aufgrund der linearen Bewegung zum Körper hin ganz andere Kräfte wirkten und auch die Würfe beim Judo nicht ohne Auswirkungen blieben, handele es sich beim WonhwaDo um kreisende und elliptische Bewegungen, bei denen es weniger auf Kraft als vielmehr auf Präzision ankomme.

Präzision mussten die Kampfsportler am Sonnabend auch beim Bau kleiner Steintürme an den Tag legen. „Dabei handelt es sich um eine alte koreanische Tradition, die bis ins Mittelalter zurückgeht“, erläutert WonhwaDo-Meister Lutz Winter. „Die Türme hatten sowohl die Funktion von Meditationspunkten als auch die, den Menschen Wurfgeschosse gegen wilde Tiere gebündelt zur Verfügung zu stellen, und nicht zuletzt förderte ihre Errichtung das Wir-Gefühl.“

Roger Dietze