

## Umschalten von Abwehr in Angriff

18.04.2013 | 16:56 Uhr



Die neue Kampfsportart Won Hwa Do gibt es nun auch in den Städten Leipzig und Hohenlimburg.

Foto: Lutz Risse

„Won Hwa Do“ ist koreanisch und bedeutet in die deutsche Sprache übersetzt: „Der Weg der Harmonie“. Es hört sich ziemlich blumig an, zumal es sich bei Won Hwa Do um eine Kampfkunst handelt.

Nach Judo und Jiu Jitsu ist Won Hwa Do jetzt die dritte Kampfkunst, die der TV Hohenlimburg 1871 anbietet. Motor der im Augenblick noch kleinen Gruppe in der Turnhalle an der Jahnstraße ist Marcus Frenkel (28). Er hat diese Kampfkunst in Leipzig gelernt. Aus beruflichen Gründen ist er nach Hagen gezogen und arbeitet dort als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Fernuniversität. „Wir haben, bevor wir die Hallenzeiten beim TV 1871 bekamen, teilweise bei mir zu Hause trainiert“, so Marcus Frenkel.

Die Kampfkunst-Organisation Won Hwa Do wurde 1972 in Südkorea gegründet. Der Ursprung liegt aber im alten Korea. Dort trafen sich die Menschen, um gemeinsam zu beten, meditieren, singen und tanzen – zum Rhythmus der Musik. Die Bewegungen wurden nicht einstudiert. Aus diesen natürlichen, fließenden Bewegungen ist das Won Hwa Do entstanden.

Die Handtechniken im Won Hwa Do basieren auf der alten, traditionellen Form des Betens (Bison). Dabei werden die beiden Handflächen kreisförmig aneinander gerieben. Mit dieser Kreisbewegung kann man Ki-Energie (Lebensenergie) übertragen und Körper und Geist vereinigen. Der Begründer des modernen Won Hwa Do ist Großmeister Han Bong Ki. In Deutschland kann man diese Kampfkunst nun auch in Hohenlimburg erlernen. Bekannte Gruppen gibt es aber (bisher) nur in Leipzig, Grimma und Uelzen.

Die kreisförmigen Bewegungen der Hände dienen dazu, von der Abwehr gleich in den Angriff umzuschalten. „Die Idee ist, nicht Kraft gegen Kraft zu arbeiten, sondern mit einer Ausweichbewegung zu agieren“, erklärt Marcus Frenkel das System. Das ist nicht ganz so hart wie in anderen Kampfkünsten – jedoch kann der folgende Gegenangriff schon mal härter sein. Ansonsten enthält Won Hwa Do alles, was andere Kampfkünste auch enthalten: Schläge, Tritte, Hebel, Würfe und Bodentechniken.

### Reine Kampfkunst

Bei Won Hwa Do handelt es sich um eine reine Kampfkunst, Wettkämpfe gibt es (noch) nicht – mit Ausnahme von Technik-Meisterschaften. „Im Training machen wir schon mal Übungskämpfe in Schutzkleidung, um das Erlernte zu vertiefen. Aber es gibt keine Gewinner oder Verlierer, wir machen das aus Spaß an der Freude“, so Marcus Frenkel. Diese Kämpfe werden „Randori“ genannt. Finden sie nur am Boden statt, heißen sie „Boden-Randori“.

Unterschiedliche Gürtelfarben, welche auf die Graduierung des Kämpfers hinweisen, gibt es auch. „Allerdings haben wir kein Dan-System wie etwa beim Judo“, sagt Marcus Frenkel. Anfänger tragen zwar ebenfalls einen weißen Gürtel, die nächsten Graduierungen sind Gelb und Orange. Marcus Frenkel hat einen Instruktor-Gürtel, der eine rote Farbe hat.

### **Training für Prüfung**

Mit seiner Gruppe trainiert Marcus Frenkel jetzt für eine Prüfung, in der bestimmte Elemente gezeigt werden

müssen. Die Prüfungen wird Frenkel auf Video aufnehmen und nach Leipzig bringen. Dort entscheiden prüfungsberechtigte Trainer, ob die Teilnehmer bestehen und einen höhergradigen Gurt tragen dürfen.

Über Zuwachs würde sich Marcus Frenkel sehr freuen. „Im Prinzip kann diese Sportart jeder machen“, so Frenkel. Der Wille zur körperlichen Ertüchtigung muss natürlich vorhanden sein. Optimales Einstiegsalter ist 14 bis 15 Jahre. „Aber man kann in jedem Alter anfangen.“ Zum Probetraining reicht ein Jogginganzug.

Mit Won Hwa Do verbessern die Teilnehmer Kraft und Ausdauer, wichtig sind auch Selbstverteidigungs-Aspekte, die aber nicht primär sind. „Man steigert sein Selbstbewusstsein, aber wichtig ist, dass man beim Training viel Spaß hat. Einige haben bei mir als graue Maus angefangen. Das sieht jetzt völlig anders aus.“

Trainiert wird immer donnerstags von 17 Uhr bis 18.30 Uhr in der Turnhalle an der Jahnstraße, zudem findet samstags eine weitere Einheit statt. Hierzu werden Interessierte gebeten, Kontakt mit Trainer Marcus Frenkel aufzunehmen.

*Lutz Risse*