



# WonHwaDo Deutschland

## Workshop in Leipzig

Leipzig, 25.06.2010 gegen 17:00 Uhr im Dojang der Kampfkunstschule Karitakan. Mitglieder aus den Übungsgruppen der beiden Meister Jörn Lühmann, welcher Planung und Leitung übernahm, und Lutz Winter warten ungeduldig auf den Auftakt zum Trainingslager, welches an jenem Wochenende stattfinden sollte.

Pünktlich wurde dann auch mit den ersten Übungen begonnen; dabei handelte es sich nach der bei den hohen Temperaturen bereits schweißtreibenden Erwärmung um den Übungskomplex „Ki Bon Hyoung Pyoung Wae“, also die Formen nach links, im Kontext der Selbstverteidigung.

Im kleineren Gruppenumfang zu 8 Personen wurde der erste Tag dann locker mit einem Spielabend auf dem nahen Sportplatz beendet, wobei die abendliche Verpflegung vom Grill erfolgte, welche wie das ganze Trainingswochenende lang zumindest vegetarisch, wenn nicht sogar vegan war.



Nach angetretener Heimreise zum Dojang wurde der Abend mit einer kurzen Meditation zu Ende gebracht, wonach dann auch alle im Dojang Übernachtenden auf ihren Matten unter ihren Decken beziehungsweise in ihren Schlafsäcken verschwanden.

Der nächste Tag begann recht früh gegen 6:00 Uhr mit Laufübungen zu einem nahe gelegenen Übungsplatz,

wo der kleinen Gruppe verschiedene Meditationsübungen näher gebracht wurden. Zurück im Dojang wurde zunächst überaus gesund gefrühstückt, um Kräfte für den noch so anstrengend werdenden Tag zu sammeln.

Der folgende Übungskomplex lies nicht lange auf sich warten und wurde in einer größeren Gruppe abgehalten, zu der auch Won Hwa Do'ler aus dem nahe gelegenen Grimma gehörten, die zusammen mit Meister Lutz Winter ankamen. Dieser lies sich natürlich auch nicht davon abhalten, selbst an der von Meister Jörn Lühmann geleiteten Übung teilzunehmen. Das dreistündige Training drehte sich rund um die Kettlebells oder Kugelhanteln, wobei Workouts erarbeitet wurden, welche speziell für den Kampfsport von Bedeutung sind, u.a. abzielend auf das Training der Explosivkraft, Kraftausdauer, sowie Kraft und Stabilisation bestimmter Schlüsselregionen.

Auf das gemeinsame Mittagessen folgten mehrere Übungen zur Selbstverteidigung aus verschiedenen offensiven sowie defensiven Stellungen, und zwar wie beim ersten Übungskomplex des Trainingslagers aus der Ausweichbewegung nach links.

Nach Verabschiedung der Mitglieder aus Grimma ging es nun wieder zu siebt weiter mit einem Höhepunkt des Trainingslagers: einem Leistungstest, der Schnelligkeit, Koordination und Kraftausdauer auf die Probe stellte und welcher professionell protokolliert und analysiert wurde.

Zufrieden und leicht erschöpft ging es zur abendlichen Nahrungsaufnahme in das überaus delikate Restaurant „Vleischerei“, wo ausschließlich vegane Köstlichkeiten angeboten werden. Die darauf hin leicht kugelig gewordenen Won Hwa Do'ler beendeten, zurück im Dojang, den Leistungstest mit der letzten Disziplin: einem Wurf test, bei dem es galt, in drei Minuten möglichst viele, natürlich technisch saubere Würfe zu platzieren.



Zu Ende ging der Tag mit Übungen am Boden, wobei das Festhalten, Würgen und Hebeln im etwas aktiveren Kontext geübt wurde; eine kurze Reinigung des Dojangs und Meditation folgten, woraufhin auch dieser Tag vorüber war.

Der letzte Morgen wurde mit Guten-Morgen-Yoga, dem „modifizierten Sonnengruß“, eingeläutet. Nach erquickendem Frühstück ging es zum letzten Übungsabschnitt auf die nahe gelegene Motocross-Strecke, wo mit Hilfe von Sandsack und Kettlebells an Grundlagenausdauer und grundmotorischen Fähigkeiten gefeilt wurde.

Nach endgültiger Säuberung des Dojangs konnte sich als Abschluss des Wochenendes im Peking-Haus auf der Karl-Heine-Straße satt gegessen werden, wo auch ein letztes Resümee über das gesamte Training gezogen wurde.

Summa summarum sei angemerkt, dass nicht nur jeder Einzelne etwas für sich und über sich selbst lernen konnte, sondern dass auch die Bande innerhalb der Gruppe stärker geworden sind und dass natürliche alle Mitglieder auf ein weiteres in naher Zukunft liegendes Trainingslager hoffen.

In diesem Sinn geht noch einmal vielen Dank an den Organisator und Leiter des Trainingslagers, Meister Jörn Lühmann!

02.07.2010, Christian Hermann  
Kampfkunstschule Karitakan

