

Uelzener Anzeiger den 22.06.2005

WonHwaDo beim Budo Team Uelzen

Uelzen: Eine kaum bekannte Kampfsportart bietet das Budo Team Uelzen an: „WonHwaDo“. Der kulturelle Ursprung dieser Sportart liegt in Südkorea. „WonHwaDo“ bedeutet sinngemäß „der Weg der Harmonie“ und steht in der Tradition der Körper- und Geistesschule asiatischer Kampfkünste. Die Kreisform ist die Basis der Bewegungen, eine natürliche Form ohne Anfang und Ende, die ein Ineinanderfließen von Abwehr- und Angriffstechniken ermöglicht, ohne den Energiefluss der Bewegung zu unterbrechen. Das „WonHwaDo“ verfügt über ein komplexes System von Schlag-, Wurf-, Tritt- und Hebeltechniken, die durch Atemübungen, Dehnung, Meditation und Konditionstraining ergänzt werden. Gleichmaßen wie auf den körperlichen Aspekt zielt das Training auf die Geisteshaltung der Sportler und auf seine Charakterbildung hin. Das höchste Ziel von „WonHwaDo“ ist nicht der Sieg über den Gegner, sondern der über das eigene Ich.

Für Interessierte findet das Training am Mittwoch von 18.00 bis 19.30 Uhr in der Turnhalle der Lucas Backmeister Schule statt. Weitere Infos erteilt Horst Beier, Tel. 0581 – 3893420 oder unter www.won-hwa-do.de