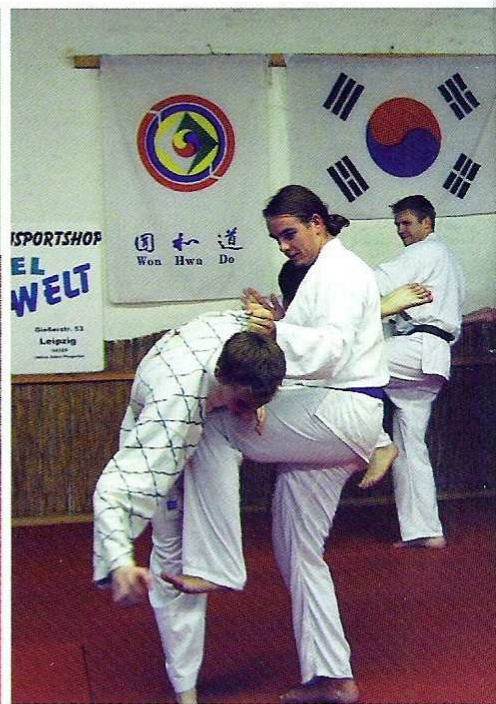


Kampfkunst WonHwaDo- Der Weg der Harmonie

Einssein mit sich und seiner Umwelt – wer hätte das nicht gerne häufiger?



Andreas Härtel lässt es sich nicht nehmen ab und zu beim Training vorbeizuschauen.

WonHwaDo ist nicht der Name eines asiatischen Spezialitäten-restaurants. Vielmehr bezeichnet es eine koreanische Kampfkunst, weiß Andreas Härtel, Inhaber des Kampfsportshops-Budowelt Härtel, zu berichten. Kampfsportarten gibt es noch und nöcher: Kickboxen, Karate, Judo, Kung Fu, Teakwondo, und, und, und ... Für all diese Kampfkünste und WonHwaDo hält Andreas Härtel das richtige Equipment bereit. Aber was bitte schön ist WonHwaDo?

Die Ursprünge der von Großmeister Han Bong Ki aus Korea wieder entdeckten Kampfkunst liegen in den mehr als 3000 Jahren alten traditionellen Selbstverteidigungskünsten und Naturheilmethoden des Landes. Ziel ist es, durch fließende Bewegungen, Konditionstraining, gymnastische Übungen, Atemtechniken und Meditation Körper und Geist zu schulen, auszubalancieren und dabei rundum beweglich und gesund zu bleiben.

Ungewöhnliche Kampfkunst ohne Sieger und Verlierer

Das Besondere an dieser Kampfkunst: Es gibt keine Wettkämpfe. Wer also nur gerne kämpft und zurückschlagen möchte, ist beim WonHwaDo fehl am Platz. Nicht der Kampf steht im Vordergrund der sportlichen Übungen, sondern die Selbstverteidigung und persönliche innere Entwicklung, der Reifeprozess des Einzelnen. „Wer WonHwaDo lernt, strahlt jedoch nach einiger Zeit eine Sicherheit aus, so dass er kaum in eine Situation gerät, in der er sich selbst verteidigen müsste“, ist sich Lutz Winter, Meister dieser Kampfkunst, sicher. Es sind die kleinen Dinge, die Großes bewirken. Können Sie Ihre Meinung auch in schwierigen Situationen vertreten? Wenn nicht, so rät der WonHwaDo-Meister, den sicheren Stand zu üben: „Das kann im Training und im normalen Leben ein erstrebenswertes Ziel sein.“ Bei Übungen mit einem Partner lassen sich Vertrauen entwickeln sowie Konzentration

und Kondition steigern. Ganz nebenbei lernen die Schüler das Miteinander in der Gruppe. Kinder wollen z.B. immer beweisen, was sie können. Bei dieser Sportart läuft es anders: Wer mutig ist, soll nicht zeigen, wie toll er die Technik beherrscht, sondern sich eher etwas zurücknehmen, und dem Ängstlichen helfen sich einmal vorzuwagen. „Das Training ist für jeden geeignet, auch für Frauen und Schwächere.“, sagt Winter. Die Bewegungen können wie Wasser fließen – mal schneller, mal langsamer.

Aller Anfang ist schwer
Begonnen hat alles 1991 in Leipzig. Anfangs nur ein Geheimitipp, gibt es heute ca. 100 Sportler, die diese Kampfkunst betreiben. Lange suchte man nach einem geeigneten Förderer für das WonHwaDo. Mit dem Inhaber des Kampfsportshop-Budowelt Härtel, Andreas Härtel und seiner Familie, fand man einen Partner, der das WonHwaDo und seine Anhänger tatkräftig unterstützt.