

Grimmaer Kampfsportler im Training mit echten Mönchen

WonHwaDo-Sportler der Volkshochschule Muldentale lernt bei jungen Shaolins die sagenumwobene Kampfkunst und stößt an die eigenen Grenzen



Kämpfen lernen von den Könnern: Die WonHwaDo-Kämpfer aus Grimma mühen sich sichtlich mit den ungewohnten Positionen. Foto: privat

Grimma (r.). Einmal mit den Kampfmonchen aus dem berühmten Shaolin-Kloster in China zu trainieren, das ist wohl der größte Wunsch eines jeden Kampfsportlers. Für elf WonHwaDo-Kampfkünstler der Volkshochschule Muldentale wurde dieser Traum wahr.

Bevor die legendären Kämpfer im Gewandhaus mit ihrer Show „Die Rückkehr der Shaolin“ auftraten, hatten Grimmaer WonHwaDo-Sportler die Gelegenheit, von den Mönchen zu lernen. Sie betraten die Sporthalle und da waren sie – junge Shaolins. Vor Ehrfurcht trauten sich die Grimmaer kaum Hallo zu sagen, doch dann siegte die Neugier und sie begrüßten die Mönche mit Handschlag; diese lächelten zurück. Die Mönche hatten sich bereit erklärt, die Gruppe eine Dreiviertelstunde zu unterweisen und in ihre sagenumwobene Kampfkunst einzuweihen. Sie seien sichtlich überrascht gewesen, dass jemand in ein paar Minuten das lernen wolle, wozu sie viele Jahre gebraucht haben, so der Dozent der Gruppe, Lutz Winter.

Der erste Mönch begann mit dem Aufwärmtraining. Er war Mitte 20, trug das

typische Mönchsgewand, sein Kopf rasiert. „Er sah aus wie ein Held aus einem Kung-Fu-Film und konnte all die Dinge wie in den alten Hongkong-Filmen – in Kopfhöhe treten aus dem Stand, in den Spagat springen und Liegestütze auf drei Fingern“, erklärte Winter begeistert. Trotz des eigenen Kampfkunsttrainings bei der Volkshochschule Muldentale gelang es ihnen nur schwer, den Dehnübungen zu folgen. Aber sie gaben nicht auf.

Danach übernahm der zweite Mönch das Training und führte die Gruppe in die Tierstile ein. Die sind eine Form des Kung-Fu und den Bewegungen von Tieren nachempfunden. Eine davon ist die Gottesanbeterin. Die Hände zu den Klauen des Tieres geformt, wechseln tiefe Stellungen, Drehungen und schnelle Schläge. „Das ist cool, aber anstrengend“, so der Grimmaer Dozent. Der dritte Shaolin hatte inzwischen das Training übernommen und bewegte sich mühelos von einer Stellung in die nächste. Alles sah spielerisch und leicht aus. „Wir hatten Mühe, in den ungewohnten Positionen zu verharren und dem Ablauf zu folgen“, gab Lutz Winter zu. „Aber

die Mönche bemühten sich sehr, uns ihre Kunst näher zu bringen. Auch wenn wir bisher hart trainiert hatten, mussten wir uns eingestehen: ‚Kämpfen wie ein Mönch‘ erlernt man nicht an einem Tag.“ Am Ende des Trainings gab es noch ein Gruppenbild mit den Mönchen und jeder Teilnehmer erhielt eine von den Shaolins unterzeichnete Urkunde. Die Mönche verließen die Halle, um sich auf ihren Auftritt vorzubereiten. Sie würden bald Steinplatten zerschlagen, sich auf Nagelbretter legen, Metallstangen mit dem Kopf zerbrechen, Nadeln durch massives Glas werfen und natürlich die Tierformen zeigen. „Wir waren am Ende unserer Kräfte und freuten uns auf die bevorstehende Show“, meinte Winter. Nach dieser Erfahrung hätten sie sich vorgenommen noch härter zu trainieren. „Denn wie sagt ein bekanntes Sprichwort: Übung macht den Meister“.

Wer nun Lust hat, die koreanische Kampfkunst WonHwaDo selbst auszuprobieren, kann sich bei der Volkshochschule Muldentale unter Telefon 03437/92 52 90 oder Lutz Winter unter Telefon 0177/8 38 53 93 anmelden.