



Schwungvoll: Training von WonHwaDo in der Sporthalle am Pulverturm in Grimma-Süd.  
Foto: Volkshochschule

## Volkshochschule lehrt in Grimma Kampfkunst

### WonHwaDo freitags in Grimma-Süd mit Vizeweltmeister

**Grimma** (r). Die Volkshochschule bietet in Grimma eine Ausbildung in der koreanischen Kampfkunst WonHwaDo an. Der Kurs findet freitags von 18 bis 19.30 Uhr in der Turnhalle in der Förderschule am Pulverturm in Grimma-Süd statt. Dieser Kurs wendet sich an Kampfkunstinteressierte jeden Alters, die die hierzulande noch recht unbekannte Kampfsportart kennen lernen und ausprobieren wollen. Das Training leitet Lutz Winter, er ist Vizeweltmeister im WonHwaDo. Interessenten können jederzeit einfach zum Schnuppern vorbei schauen.

WonHwaDo ist eine defensive Kampfkunst. Sie schult das Gefühl für das eigene Gleichgewicht und die eigene Ori-

entierung im Raum sowie den Umgang mit dem Übungspartner. Durch die Betonung der Aggressionslosigkeit und den Verzicht auf Wettkämpfe mit Gewinnern und Verlierern wird eine entspannte Übungsatmosphäre geschaffen. Typisch sind die kreisrunden und spiralförmigen Techniken, mit denen die Angriffsenergie des Gegners nutzbar gemacht und zum Angreifer zurückgeführt. Vermittelt werden die Grundkenntnisse in Theorie und Praxis sowie Philosophie und Technik.

Lutz Winter organisiert auch die jährlich in Grimma stattfindende Budo-Hockey Meisterschaft oder Trainingseinheiten zum Beispiel mit Shaolinmönchen.