

## **Ho Sin Do Sportlerinnen erleben ihr erstes Kadertraining für Freie Musikformen 2015**

Am vergangenen Wochenende nahmen Denise Theußen, Kimberly Muth und Sabrina Klimowitsch an ihrem ersten Kadertraining für Freie Musikformen in Schonungen teil. Empfangen wurden sie dort von der Bundesreferentin Petra Hermann-Weck und der Bundestrainerin Judith Kirsten für Freie Musikformen der WAKO Deutschland. Das Training fand im Fight Club von Sven Kirsten statt, der seine Räumlichkeiten und Geräte zur Verfügung stellte.

Nach einer kurzen Gesprächsrunde über das vergangene Grundlagentraining: Ausdauer und Kondition ging es sofort an den praktischen Teil, Athletiktraining. Judith Kirsten ermittelte den aktuellen Leistungsstand der angereisten Sportler mit Hilfe unterschiedlichster Testmethoden unter Berücksichtigung der jeweiligen Altersgruppe. Nach einer kurzen Mittagspause wurde der neue Trainingsplan, der bis Mitte Januar gültig ist, praktisch durchgeführt. Das Augenmerk liegt in den nächsten Wochen auf Sprungkraft und Krafttraining. Im praktischen Teil erhielt Judith Weck Unterstützung von Rinat Schmidt, ehemaliger PF Kickboxer der WAKO Deutschland. In der gleichzeitig stattfindenden Trainerbesprechung warb die Bundestrainerin bei den Heimtrainern um Mithilfe. Ein Kadertraining kann Anreize schaffen und Möglichkeiten zur Leistungssteigerung aufzeigen. Trainiert wird aber zuhause im eigenen Verein. Das Einhalten von ausgegeben Trainingsplänen sei von großer Wichtigkeit, wenn eine Leistungssteigerung beim einzelnen Sportler erreicht werden soll. Hierbei braucht der Sportler die Hilfe des jeweiligen Trainers in seinem Heimatverein. Rudolf A. Weck und Petra Hermann-Weck aus der Ho Sin Do Abteilung waren für die drei Sinner Sportlerinnen zur Betreuung vor Ort.